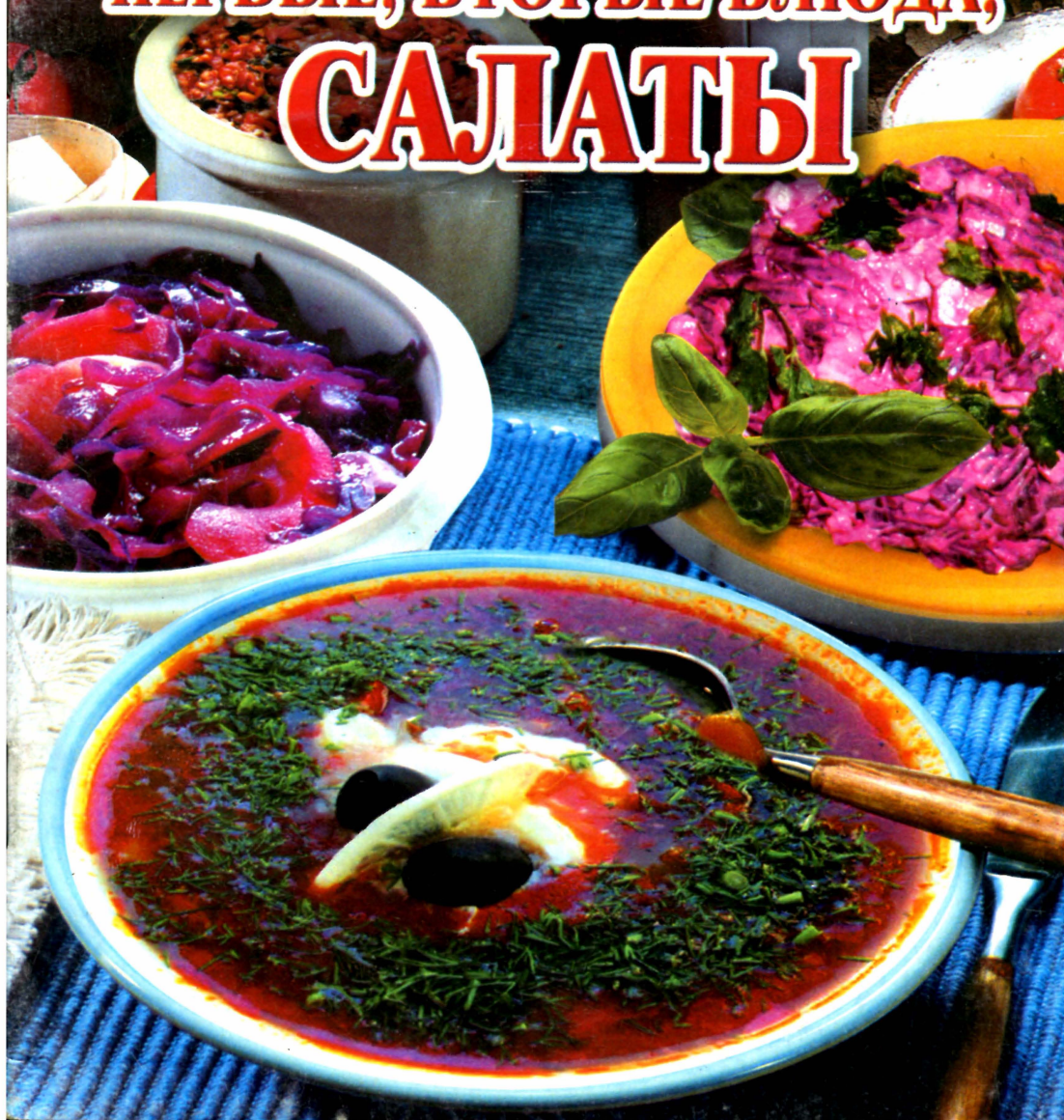


СВЕКЛА

ПЕРВЫЕ, ВТОРЫЕ БЛЮДА,

САЛАТЫ



С древнейших времен человек использовал в пищу листья дикой свеклы, которая была введена в культуру 1-2 тыс. лет назад. Еще за 2000 лет до н. э. ассирийцы, вавилоняне и персы уже знали свеклу как овощное и лекарственное растение. Культурное же возделывание ее началось не позднее, чем за 1000 лет до н. э. (она упоминается в списке растений садов вавилонского царя 722-711 гг. до н. э.).

По мнению ученых, культурная столовая свекла произошла от дикой листовой свеклы, поныне встречающейся на побережьях Средиземного и Черного морей. Именно здесь стали возделывать это растение из-за его мясистых листьев, корень же у свеклы был тогда белым, жестким и невкусным. Возможно, что в формировании культурной красноплодной свеклы, имеющей гибридное происхождение, сыграла определенную роль и дикая свекла приморская, распространенная на европейском побережье Атлантического океана и на берегах Северного моря. Потребовалось много поколений, прежде чем упорными трудами земледельцев была получена свекла с небольшим, но красным корнеплодом, имеющим нежную мякоть. Арабские врачи и купцы завезли это растение в Индию и Переднюю Азию, а затем в Древнюю Грецию и Рим. Листья и корни свеклы сначала использовали для приготовления лекарств, а потом стали употреблять ее и в пищу, очень высоко ценя достоинства этого замечательного растения. Древнегреческий мыслитель Теофраст, давая в одном из своих трудов описание свеклы, указывал, что корень ее долговечен, толст, сладок и приятен.

Первые корнеплодные формы растения появились незадолго до нашей эры, затем возделывание свеклы распространилось из Греции, Византии и Рима на Балканы, в Киевскую Русь и Западную Европу, а из Передней Азии – в Персию, а затем в Афганистан и Китай. Наши предки – славяне позаимствовали эту культуру от греков, несколько переделав ее название, превратив греческую «сфекели» в известную всем нам «свеклу».

В Киевскую Русь свекла проникла в X-XI вв. (сведения о ней встречаются в «Изборнике» Святослава), отсюда она попала в Москву, а позднее в Великий Новгород и Псков, где культивировалась повсеместно на «дворищах», в садах и даже на полях. Выращивали ее и монахи на скалистом, суровом острове Валаам, расположенном в центре студеного Ладожского озера. Вкусная свекольная ботва и корнеплоды были по достоинству оценены на Руси и считались отменной пищей. Трудолюбивые славяне наладили отбор лучших форм свеклы, улучшили ее агротехнику и, наряду с этим, нашли способ консервирования корнеплодов в рассоле, что обеспечило ей значительные преимущества перед другими овощами. Постепенно она начала вытеснять из рациона широко распространенные

в ту пору репу и брюкву. За период с XIII по XVII век свекла стала известным овощем, этому свидетельствуют упоминания во многих летописях, травниках и других изданиях. Особенно расширилось возделывание свеклы в XVIII веке, чему способствовало Вольное экономическое общество, которое на страницах журналов пропагандировало эту ценную во многих отношениях культуру. О ней писали агроном И. И. Комов и автор многих трудов по сельскому хозяйству энциклопедист В. А. Левшин, ими же была разработана агротехника выращивания свеклы в условиях, более северных регионов России. А. Т. Болотов — один из основоположников отечественной агрономической науки — также активно содействовал продвижению столовой свеклы в другие области. Огородники-селекционеры Е. А. Грачев с сыном в XIX веке создали несколько отличных сортов столовой свеклы, которые пользовались большой популярностью у жителей Москвы и Петербурга. Они возделывали и распространяли не только свои, но и лучшие европейские и американские сорта.

Центром выращивания свеклы была Украина, о чем свидетельствует опрос, проведенный в 1766 году. Да и сама украинская кухня является ярким тому подтверждением. В России вплоть до конца XIX века народ называл этот овощ свекловицей.

Во все времена и у разных народов свекла считалась исключительно целебным продуктом. Древние ценили ее больше как лекарственное растение. Гиппократ признал ее полезной для лечения больных и включил в состав десятков лекарственных прописей. О свекле писали Цицерон, Вергилий, Плутарх, Диоскрид, Авиценна и другие мыслители древности. Правда Авиценна, высоко отзываясь о лечебных достоинствах свеклы, недооценивал не питательные свойства, считая, что она «малопитательна, как и прочие овощи».

О целебных свойствах свеклы много писалось и в русских книгах (травниках, кулинарных справочниках и др.). Так В. А. Левшин в своем знаменитом «Календаре поваренного огорода» писал о ней следующее: «Корни и ботва ее составляют средство прохладительное, смягчающее, отвержающее утробу, утоляющее внутренний жар, происходящий от остроты крови, и жар в кишках, приключаемый припадками желчными. Полезно их употреблять подверженным запорам, жгучей урине (моче), колике, волнениям и бессоннице. Однако нехорошо употреблять свеклу много особам, имеющим слабый желудок и подверженным ветру и поносу. Свежие свекольные листья, прикладываемые к голове, утоляют в ней боль и жар, а также к воспаленным опухолям: они умягчают и просасывают тугие нарывы и чирьи. Отвар из листьев и корней свекольных слабит».

Сок свеклы полезен и здоровым, и больным, и молодым, и старым. Он улучшает обмен веществ, пищеварение, укрепляет организм. По-

что все косметологи советуют пить сок свеклы для сохранения свежести кожи лица. Освежающее действие свекольного сока было известно с давних времен. Многие красавицы в древности регулярно употребляли в пищу свеклу и ее сок, чтобы поддержать стройную фигуру (впоследствии наукой была доказана способность свеклы очищать организм от шлаков), сохранить бодрость духа и жизнерадостность.

Свекла – продукт с высоким содержанием углеводов. В ее корнеплодах только сахаров более чем на 10%. Пектиновых веществ в ней больше, чем в моркови и яблоках, а они, как известно, подавляют деятельность гнилостных кишечных бактерий, препятствуют возникновению некоторых заболеваний. Имеются в этом овоще также белки, многие витамины и органические кислоты. Богата свекла и минеральными солями фосфора, калия, марганца, железа, магния, есть в ней кобальт, который участвует в образовании Витамина В12, поддерживающего кроветворение, и другие микроэлементы. Благодаря наличию бетаина и бетанина свекла способствует укреплению кровеносных капиллярных сосудов, снижению кровяного давления и количества холестерина в крови, улучшению жирового обмена, работы печени и др. По содержанию йода корнеплод свеклы входит в число овощей, наиболее обеспеченных этим элементом.

В сыром виде свеклу употребляют довольно редко. Зато с древних времен ее варят, тушат и запекают. Хороша она и в консервированном виде. Раньше наши предки на закуску нарезали свеклу ломтями и мариновали их в уксусе с разными приправами. До сих пор широко распространен холодный суп из свеклы (с квасом или без кваса), называемый свекольником. Очень полезен и вкусен холодный свекольный отвар с крошечком из хлеба, заправленный сметаной.

Особо следует сказать о листьях свеклы. Славяне никогда не рассматривали их как ненужные отходы. Свекольную ботву можно есть с раннего лета и до поздней осени: в салатах, свекольниках, в виде сырых и вареных приправ к первым и вторым блюдам.

Особенно ценной является молодая свекольная ботва, которая появляется довольно рано, когда организм еще испытывает недостаток в зелени. Листья свеклы содержат значительно большее количество витаминов, нежели корнеплоды. Например в самой свекле содержание каротина составляет всего 0,01%, тогда как в листьях его – 7,5%. Витамин С в корнеплоде составляет всего 5%, а в листьях его содержание достигает 76%, что почти в 25 раз больше.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Свеклу нужно очищать незадолго до варки, так как она быстро темнеет.

У свеклы нельзя срезать целиком весь корешок, иначе сок вытечет и она поблекнет.

Свекла в кожуре варится очень долго. Однако этот процесс можно ускорить: положить ее в кипящую воду, варить 45–50 минут, а затем быстро охладить под струей холодной воды (10 минут).

Если варить свеклу, не обрезая корешки, то корнеплоды останутся сочными.

Варить свеклу следует под крышкой и в такой посуде, чтобы оставалось, как можно меньшее пространство для воздуха.

При длительной варке и тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Добавление уксуса, кислого кваса или лимонной кислоты помогает сохранить ее первоначальный цвет.

Сахарную свеклу варят очищенной, так как кожица придает ей горький привкус.

Молодую свеклу используют вместе с ботвой, которую нарезают и припускают отдельно.

Для борща свеклу с интенсивной окраской нарезают сырой и тушат; свеклу с бледной окраской лучше варить целиком, добавив уксус, и лишь затем нарезать.

Не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде: вкус ее ухудшится и она приобретет черный цвет.

Печеную свеклу используют для приготовления салатов, винегретов, борщей и холодных супов. Полезнее, однако, салаты из сырой свеклы. Их заправляют хреном, майонезом или сметаной.

Маринованная свекла идет в салаты, борщи или как гарнир к мясным, рыбным и другим блюдам.

Вареную свеклу для винегрета заправляют маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрасились.

Свекольный отвар используют при варке борщей и супов, для заправки кваса, уксуса и соусов. Из него можно приготовить освежающий напиток, добавив молотый имбирь, корицу и лимонную кислоту.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Свекольный салат (основной рецепт)

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить небольшое количество воды, регулируя в зависимости от сочности корнеплодов, закрыть крышкой, поставить на средний огонь и тушить до готовности, т. е. до мягкости свеклы.

Свекольный салат с орехами и чесноком

4 свеклы, 3/4 очищенных ядер грецкого ореха, 1 ст. л. растительного масла, 3 зубка чеснока, 0,25 стакана винного или яблочного уксуса, зелень петрушки, стручковый острый перец и соль по вкусу.

Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в емкость для смешивания продуктов. Грецкие орехи хорошо истолочь вместе с солью, чесноком и мелко нарезанным стручковым

перцем, разбавить уксусом, соединить со свеклой, перемешать, заправить растительным маслом, выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Свекольный салат с яблоками и хреном

2 небольшие свеклы, 2 яблока, 1 соленый огурец, 2 зубка чеснока, 2 сваренных вкрутую яйца, 0,5 стакана сметаны, зеленый лук, хрен, сахар и соль по вкусу.

Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в миску, туда же натереть на крупной терке очищенные от кожицы и семян яблоки и соленый огурец, добавить рубленое яйцо, натертые на мелкой терке чеснок и хрен, приправить солью, сахаром и перемешать. Готовый салат заправить сметаной, выложить горкой в салатник, украсить вторым рубленым яйцом и нарезанным зеленым луком.

Свекольный салат с черносливом и редькой

4 свеклы, 0,5 стакана чернослива (без косточек), 1 редька, 4 зубка чеснока, 3 ст. л. майонеза, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука.

Чернослив хорошо промыть, залить водой в соотношении 1:1, довести до кипения и оставить набухать в течение 20-25 минут. Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в миску, туда же натереть на крупной терке редьку, добавить рубленый чеснок, набухший чернослив, лимонный сок, майонез, перемешать, выложить в салатник и посыпать зеленым луком.

Свекольный салат с рыбой, яблоками и соленым огурцом

300 г очищенной свеклы, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 500 г филе маринованной или слабого пряного посола рыбы (кильки, хамсы, салаки или сельди), 1 ч. л. растительного масла, сметана по вкусу.

Яблоко и огурец очистить от кожицы и семян, филе рыбы нарезать мелкими кусочками. Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в емкость для смешивания продуктов, полить растительным маслом, соединить с натертым на крупной терке яблоком и нарезанным кубиками огурцом, добавить измельченное филе рыбы, перемешать, заправить сметаной и горкой выложить в салатник.

Свекольный салат с яблоками и орехами

4 свеклы, 1 лимон, 1 апельсин, 3-4 ст. л. сахара, 4 яблока, 16 грецких орехов, 8 ст. л. майонеза, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Грецкие орехи очистить от скорлупы и измельчить. Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в миску, туда же натереть на крупной терке очищенные от кожицы и семян яблоки, добавить дробленые орехи, перемешать, заправить майонезом, выложить горкой в салатник и перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Свекольный салат с айвой

2 свеклы, 0,5 лимона, 0,5 апельсина, 3 айвы, 2-3 ст. л. сахара, 2 ст. л. очищенных и измельченных ядер грецкого ореха, 4 ст. л. майонеза, 2ст.л. мелко нарезанной зелени кинзы.

Айву очистить от кожицы, семян и натереть на крупной терке. Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в миску, соединить ее с айвой и дроблеными орехами, полить майонезом, перемешать, выложить горкой в салатник, посыпать зеленью кинзы.

Свекольный салат со сливой

2 свеклы, 0,5 лимона, 0,5 апельсина, 1 стакан свежих слив (без косточек), клюквенный сок, сахар и сметана по вкусу.

Приготовленную по основному способу свеклу переложить в миску, соединить со сливой, добавить клюквенный сок, сахар, сметану, перемешать и выложить горкой в салатник.

Свекольный салат с черносливом

4 свеклы, 1 лимон, 1 апельсин, 10 ягод чернослива, 2 ст. л. нарезанной зелени сельдерея, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Чернослив промыть, залить водой в соотношении 1:1, довести до кипения и оставить набухать в течение 20-25 минут. Приготовленную по основному рецепту свеклу переложить в миску, добавить чернослив (без косточек), присолить, полить майонезом, перемешать, выложить горкой в салатник и посыпать зеленью сельдерея.

Салат из маринованной свеклы с яблоками

600 г маринованной свеклы (с маринадной жидкостью), 2-3 яблока. 1 ст. л. сахара, 6 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать кубиками, соломкой или тонкими ломтиками, соединить со свеклой, добавить сахар, соль, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Салат из маринованной свеклы с капустой

Маринованную свеклу соединить с маринованной капустой в соотношении 2:1 (свеклы должно быть вдвое больше капусты), добавить немного сахара, полить растительным маслом и перемешать.

Салат из маринованной свеклы с морковью и яблоками

100 г маринованной свеклы (с маринадной жидкостью), 50 г гарнирной моркови (можно консервированной), 2 яблока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени, 1 щепотка лимонной кислоты, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Морковь (без жидкости) соединить со свеклой (с маринадной жидкостью), добавить очищенные, нарезанные кубиками яблоки, разведенную лимонную кислоту, сахар, соль, заправить сметаной и перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить дольками яблок и посыпать измельченной зеленью.

Салат из печеной свеклы

3 свеклы, 0,25 стакана фруктового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить, нарезать соломкой. Положить в миску, посолить, посыпать перцем, приправить уксусом, полить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и сверху посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

Салат из свеклы с гранатами

5 свекл, 4 граната для сока, 2 головки репчатого лука, 1-2 веточки петрушки, 0,5 стакана зерен граната.

Свеклу вымыть, испечь, очистить, натереть на мелкой терке и соединить с соком граната, чтобы получилась масса средней густоты. Затем добавить очищенный и очень мелко нарезанный лук, рубленую зелень петрушки, посолить, перемешать, выложить в салатник и посыпать сверху зернами граната.

Салат из свеклы с черносливом и цитрусами

4 свеклы, 10 ягод чернослива (без косточек), 1 апельсин, 4 дольки лимона, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени сельдерея, 4 ст. л. майонеза.

Чернослив промыть, залить холодной водой (в соотношении 1:1), довести до кипения и оставить для набухания на 20-25 минут. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить лимонным соком, добавить чернослив, дольки лимона и апельсина, посолить, полить майонезом и посыпать измельченной зеленью сельдерея.

Салат из свеклы с клюквой

2-3 средние свеклы, 0,5-1 стакан клюквы, 0,5 стакана сметаны или растительного масла, сахар по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить и натереть на средней терке. Клюкву перебрать, помыть, размять, соединить со свеклой, посыпать сахаром, заправить сметаной или растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Салат из сахарной свеклы

1 корнеплод сахарной свеклы средней величины, 1 кислое яблоко, 2-3 ст. л. майонеза, 1 щепотка натертой лимонной цедры, лимонный сок и несколько маслин.

Сахарную свеклу и яблоко промыть, очистить, натереть на терке, соединить вместе, приправить по вкусу лимонным соком и цедрой, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат выложить в салатник и украсить сверху маслинами, очищенными от косточек.

Салат из красной свеклы

1 небольшая столовая свекла, 1-2 кислых яблок, 2 соленых огурца, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, сок 1 лимона, 2-3 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Для украшения: 1 сваренное вкрутую яйцо, несколько маслин.

Свеклу и яблоки вымыть, очистить и натереть на терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, а очищенный лук – тонкими полосками. Подготовленные овощи (свеклу, огурцы, лук) и яблоки соединить вместе, прибавить зеленый горошек, заправить лимонным соком и майонезом, посолить при необходимости, перемешать, выложить в салатник и по желанию украсить кружочками вареного яйца и очищенными от косточек маслинами.

Салат из свеклы со шпиком

2 средней величины красные свеклы, 2 головки репчатого лука, 200-300 г копченого или соленого шпика, 3-4 ст. л. растительного масла, 250 мл отцеженного кислого молока, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на терке, посолить и растереть слегка руками. Шпик нарезать маленькими кубиками, смешать с очищенным и мелко нарезанным луком, поставить в сильно разогретую духовку и испечь в течение 10 минут.

Натертую свеклу уложить на блюдо, поверх нее выложить смесь из шпика и лука, посолить, размешать и залить отцеженным кислым молоком, взбитым с растительным маслом. По желанию можно прибавить немного натертой лимонной цедры.

Салат из свеклы лечебный с морковью и зеленью сельдерея

3 средние свеклы, 2 средние моркови, 2 ст. л. измельченной зелени сельдерея, морская соль с кунжутом по вкусу.

Свеклу и морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, соединить вместе и перемешать с зеленью сельдерея. По желанию можно добавить морскую соль с кунжутом.

Салат из свеклы лечебный с изюмом и яблоками

2 средние свеклы, 1 среднее яблоко, 0,5 стакана изюма без косточек, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанное яблоко, предварительно очищенное от кожицы и семян, распаренный изюм, рубленую зелень петрушки и перемешать.

Салат из свеклы лечебный с редькой и гранатовым соком

2 средние свеклы, 2 редьки, 0,5 стакана гранатового сока.

Свеклу и редьку промыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке, соединить, полить гранатовым соком и перемешать.

Салат из свеклы лечебный с огурцами

2 средние свеклы, 2 средние свежих огурца, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Свеклу промыть, очистить и натереть на терке. Так же на терке натереть свежие огурцы. Подготовленные овощи соединить вместе, добавить рубленый укроп и хорошо перемешать.

Салат из свеклы по-индийски

5 небольших свекл, 10 г измельченных ядер грецкого ореха, 1 зубок чеснока, 1 ст. л. измельченной зелени кинзы, майонез, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, сразу же очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Затем добавить мелко нарубленный чеснок, грецкие орехи, зелень кинзы. посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат рождественский по-мексикански

2 небольшие свеклы, 1 пучок зеленого салата, 1 крупная морковь, 1 яблоко, 1/4 ананаса, 12 банан, сок 1 лимона, 1 апельсин, 0,5 стакана измельченных жареных ядер миндаля.

Для заправки: 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, по 1 щепотке черного молотого перца и соли.

Свеклу отварить, очистить и нарезать ломтиками. Морковь очистить, отварить и мелко нарезать. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины и нарезать небольшими кусочками. Ананас очистить и так же нарезать мелкими кусочками. Апельсин очистить от кожуры и разделить на дольки.

Половиной зеленого салата выложить дно и стенки салатника и поверх него уложить свеклу. Оставшийся салат нарезать полосками, соединить с яблоком, морковью, ананасом и хорошо перемешать. Банан очистить от кожуры, нарезать ломтиками, полить лимонным соком, добавить во фруктово-овощную смесь и еще раз перемешать.

Лимонный сок соединить с растительным маслом, добавить соль, перец, тщательно перемешать, полить полученной заправкой фруктово-овощную смесь, все вместе аккуратно перемешать и выложить горкой в салатник на ломтики свеклы. Готовый салат оформить измельченным миндалем и дольками апельсина.

Салат из свеклы по-венгерски

1,5 кг свеклы, 5 г хрена, 100 мл уксуса, 40 г сахара, 300 г соуса тартар, 20 г соли, 0,5 ч. л. тмина.

Для соуса тартар: 500 г майонеза, 100 мл белого сухого вина, 100 г сливок, сахар, перец и лимонный сок по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить в большом количестве воды, охладить, очистить, нарезать ножом с гофрированным лезвием кружочками и

положить в отвар, приправленный сахаром, солью, уксусом, тмином и хреном. Через несколько часов кружочки свеклы вынуть, нарезать тем же ножом в виде лапши, полить соусом тартар и при подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Для приготовления соуса тартар майонез соединить с вином и сливками, приправить сахаром, перцем, лимонным соком и перемешать.

Салат «Аполлон»

3 свеклы, 5 помидоров. 2 яблока, 1 морковь, 1 болгарский перец, 1 стакан воды, 0,5 стакана сметаны, 0,25 ч. л. лимонной кислоты, по 2 ст. л. рубленых листьев садовой лебеда и подорожника, зелень и соль по вкусу.

Свеклу, морковь, перец и яблоки вымыть, очистить и нарезать дольками. Помидоры помыть и нарезать кружочками. Подготовленные овощи, яблоки, лебеду и подорожник сложить в кастрюлю, залить горячей подсоленной водой, добавить лимонную кислоту, проварить 5 минут и настаивать под закрытой крышкой без нагревания в течение 15-20 минут. Перед подачей на стол салат заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Салат «Вечерние сумерки»

1 крупная свекла, 200 г крабовых палочек. 3 сваренных яйца, 100 г твердого сыра, 1 зубок чеснока, майонез, зелень и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Так же натереть сыр. Очищенные яйца и крабовые палочки нарезать крупными кубиками. Чеснок очистить и потолочь.

Подготовленные продукты сложить в салатник, залить майонезом и перемешать. По желанию можно немного подсолить. Готовый салат украсить зеленью и подать к столу.

Свекла вареная

200 г свеклы, 10 г зелени, 40 г сметаны, 60 г яблок, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить целиком, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Можно нарезать очищенную свеклу сырой, сбрызнуть яблочным уксусом, добавить немного воды и, закрыв кастрюлю крышкой, припустить до готовности. После этого ее охладить, заправить солью, перцем, сметаной и посыпать рубленой зеленью. Добавить очищенные от кожицы и сердцевины, тонко нарезанные яблоки.

Свекла тертая

2 средние свеклы, 1 головка репчатого лука, 0,25 ч. л. томатного пюре, 1 ст. л. растительного масла, 5 г зеленого лука, лимонная кислота и соль по вкусу.

Свеклу очистить от кожицы, отварить с добавлением уксуса, охладить и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Очищенную луковицу мелко нарезать, слегка спассеровать с растительным маслом, добавить томатное пюре и обжарить вместе с ним. Подготовленные овощи (лук и свеклу) соединить, заправить растительным маслом, солью, раствором лимонной кислоты, потушить на среднем огне и охладить. При подаче на стол посыпать нашинкованным зеленым луком.

Свекла маринованная (основной рецепт)

300 г свеклы, 150 г маринада, 16 г растительного масла или 20 г сметаны, 10 г зелени.

Для маринада на 1 л: 20 г соли, 40 г сахара, 0,5 г корицы, 0,5 г гвоздики, 0,3 г лаврового листа, уксус.

Свеклу вымыть, запечь в духовке или отварить целиком, охладить, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, сложить в не окисляющую посуду, залить маринадом, довести до кипения и охладить.

Для получения маринада уксус прокипятить с солью, сахаром, лавровым листом, гвоздикой, корицей и процедить.

Перед подачей на стол свеклу выложить на блюдо и заправить растительным маслом или сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Свекла маринованная с хреном

260 г свеклы, 40 г ароматизированного уксуса, 40 г хрена, 30 г сметаны, 10 г зелени.

Приготовить свеклу, как указано в основном рецепте, но добавить в нее заправленный ароматизированным уксусом хрен.

Свекла маринованная с капустой

160 г маринованной свеклы, 100 г квашеной или маринованной капусты, 10 г сахара, 20 г растительного масла, 10 г зелени.

Свеклу перед маринованием нарезать соломкой.

Готовую маринованную свеклу соединить с квашеной или маринованной капустой, заправить растительным маслом, сахаром, выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Свекла заправленная

800 г свеклы, 200 г яблок или черешков ревеня, 60 г репчатого лука, 2 ст. л. пшеничной муки, 3 ст. л. сливочного масла, лимонный сок или лимонная кислота, сахар и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить в кожуре, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нашинковать.

Из муки, сливочного масла и лука приготовить заправку, приправить ею свеклу, добавить натертые на крупной терке яблоки, предварительно очистив их от кожицы и семян, или нарезанные че-

решки ревеня, добавить соль, сахар, лимонный сок или раствор лимонной кислоты и хорошо перемешать.

Свекла сырковая

400 г свеклы, 200 г плавленых сырков, 100 г очищенных ядер грецкого ореха, 150 г сметаны, зелень, чеснок и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Туда же потереть плавленые сырки, добавить измельченные орехи, толченый чеснок и все хорошо перемешать. Перед подачей на стол свеклу посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Икра свекольная

200 г свеклы, 100 г соленых огурцов, 2 зубка чеснока, 30 г репчатого лука, 10 г растительного масла, фруктовый уксус, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить и очистить от кожицы. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Лук очистить, нашинковать и слегка обжарить на растительном масле. Чеснок очистить. Все подготовленные овощи пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем, растительным маслом и хорошо перемешать.

Икра свекольная с морковью

875 г свеклы, 375 г моркови, 100 г репчатого лука, 2,5 ст. л. томатного пюре, 130 мл растительного масла, зелень, перец и соль по вкусу.

Свеклу и морковь вымыть, очистить, пропустить через мясорубку, сложить в сотейник, влить растительное масло и потушить, помешивая, до готовности. Затем добавить соль, перец, пассерованный с томатным пюре лук, подлить немного воды, потушить еще 5 минут и охладить. Перед подачей на стол икру посыпать рубленой зеленью.

Икра из свеклы «Кума приехала»

1 кг свеклы, 3 средних моркови, 1 крупная головка репчатого лука, 1 стакан 6%-ного или 9%-ного уксуса, томатная паста, растительное масло, сахар и соль по вкусу.

Свеклу, морковь и лук очистить, натереть на средней терке, соединить, посолить, перемешать и тушить в жаровне под крышкой на растительном масле, помешивая, чтобы не пригорело. Когда все будет готово, добавить томатную пасту, сахар, уксус, еще немного потушить, остудить, переложить в банку и держать в холодильнике.

Икра свекольная по-корейски с помидорами

3 крупных свеклы, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, 100 г оливкового масла, черный перец и соль по вкусу.

Свеклу, морковь и лук очистить, нарезать ломтиками и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученный овощной фарш переложить в небольшую кастрюлю, смазанную маслом, запечь в духовке до мягкости. Затем протушить все с оливковым маслом, добавить протертые сквозь сито помидоры, заправить перцем, солью и тушить еще 15 минут. Подать в холодном виде.

Икра свекольная по-корейски с гренками

2 свеклы, гренки, оливковое масло, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свеклу очистить от кожицы, нарезать ломтиками и потушить в небольшом количестве воды до мягкости. Готовую свеклу пропустить через мясорубку, заправить оливковым маслом, перцем, сахаром, солью и хорошо перемешать. Полученную свекольную икру уложить на сервировочное блюдо и гарнировать гренками.

Свекла с орехами и клюквой

2 свеклы, 10 грецких орехов, 1 ст. л. клюквы, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить целиком, очистить от кожицы и нашинковать соломкой. Очищенные ядра грецких орехов мелко порубить. Свеклу соединить с орехами, приправить солью, перцем, перемешать, выложить в глубокое блюдо, полить сметаной, украсить клюквой и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Свекла с тмином

2 свеклы, 2 моркови, 1 ст. л. тмина, 1 головка репчатого лука, 10 маслин, майонез, перец и соль по вкусу.

Свеклу и морковь вымыть, отварить целиком, очистить от кожицы и нашинковать соломкой. Тмин залить кипящей водой на 30-40 минут, а затем воду слить. Лук очистить, нашинковать, ошпарить кипятком для удаления горечи и промыть кипяченой водой. Подготовленные овощи соединить, заправить солью, перцем, тмином, уложить горкой в глубокое блюдо, полить майонезом и украсить маслинами.

Свекла с черносливом

2 свеклы, 100 г чернослива, 1 ч. л. лимонного сока, майонез и черный молотый перец по вкусу.

Чернослив промыть и отварить в небольшом количестве воды в течение 10-15 минут, после чего отвар слить, а чернослив мелко порубить. Свеклу вымыть, очистить, нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, добавить отвар чернослива и потушить в течение 15-20 минут (до выпаривания жидкости). Затем свеклу охладить, соединить с черносливом, добавить лимонный сок, заправить перцем, майонезом и перемешать.

Свекла с хреном

2 крупные свеклы, 1 корень хрена, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. л. фруктового уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Хрен очистить, измельчить на терке с мелкими отверстиями, соединить со свеклой, посолить, заправить уксусом, полить растительным маслом, перемешать, выложить в глубокое блюдо и посыпать рубленым яйцом.

Свекла с чесноком и орехами

1 кг свеклы, 1 головка чеснока, 1 пучок зеленого лука, 10 грецких орехов, майонез, пряности и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить на пару, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, размять или мелко нарезать, а ядра грецких орехов порубить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, пряностями, полить майонезом и перемешать.

Свекла с яблоками

2 свеклы, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, растительное масло для жарки, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле, добавить подготовленную свеклу и тушить, периодически помешивая, в течение 15-20 минут. Тушеную свеклу охладить, соединить с нашинкованными соломкой яблоками, предварительно очищенными от кожицы и сердцевины, заправить солью, перцем и перемешать.

Свекла с кизилом

4 свеклы, 0,5 стакана сушеного кизила, 2 головки репчатого лука, 1-2 веточки петрушки, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить и нарезать кусочками. Сушеный кизил замочить, отварить в этой же воде до мягкости и протереть вместе с отваром через сито, чтобы получилась масса средней густоты. Затем добавить очищенный и очень мелко нашинкованный лук, рубленую зелень петрушки, подготовленную свеклу, заправить солью и хорошо перемешать.

Свекла в ячно-клюквенном соусе

500 г свеклы, 2 яичных желтка, 1 ч. л. готовой горчицы, 100 г сметаны, клюквенный сок, зелень, сахар и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и мелко нашинковать или натереть на крупной терке.

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито, добавить горчицу, сметану, клюквенный сок, сахар, соль и хорошо перемешать. Готовый соус должен иметь консистенцию кефира.

Подготовленную свеклу залить яично-клюквенным соусом, слегка перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свекла с соусом из меда по-бразильски

4 крупные свеклы, 2,5 ст. л. меда, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана лимонного сока, 1 щепотка аниса, листья дикой горчицы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить в воде, очистить от кожицы, нарезать сначала тонкими кружочками, а затем – соломкой.

Приготовить соус. Для этого мед соединить с лимонным соком, перемешать, посолить, поперчить, добавить растительное масло, снова перемешать и поставить в холодильник.

Перед подачей уложить на блюдо листья дикой горчицы, сверху выложить свеклу, посыпать анисом и заправить охлажденным соусом.

«Шухи» по-закарпатски

500 г свеклы, 100 г сушеных грибов, 0,5 головки чеснока, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, 3 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Замоченные сушеные грибы отварить до мягкости, нарезать, смешать с подготовленной свеклой, добавить измельченный чеснок, заправить уксусом, подсолнечным маслом и перемешать.

«Таратута» по-украински

500 г свеклы, 200 г хрена, 200 г соленых огурцов, 3 ст. л. подсолнечного масла, огуречный рассол и свекольный отвар в равной пропорции, соль по вкусу.

Свежую свеклу вымыть, очистить, нарезать кружочками и проварить в подсоленном кипятке. Хрен очистить, натереть на терке, покрошить в него соленые огурцы, заправить подсолнечным маслом, добавить свеклу, залить огуречным рассолом, смешанным со свекольным отваром и поставить настаиваться на сутки в холодное место.

К столу блюдо подать в холодном виде.

Варя – гуцульская закуска

500 г свеклы, 300 г фасоли, 250 г чернослива (без косточек), 100 мл подсолнечного масла, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и мелко нарезать. По отдельности отварить замоченную фасоль и чернослив.

Чернослив измельчить, соединить с фасолью и свеклой, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом и перемешать.

Свекольная ботва с майонезом

400 г молодой свекольной ботвы, 1 пучок укропа, 0,5 стакана майонеза, перец и соль по вкусу.

Свекольную ботву перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, а черешки, проварив 2-3 минуты в подсоленной воде, охладить, мелко нарезать, соединить с листьями и перемешать. Затем выложить в глубокое блюдо, полить майонезом и посыпать рубленым укропом.

Свекольная ботва с орехами

500 г ботвы ранней свеклы, 3/4 стакана очищенных орехов, 2 зубка чеснока, 4 головки репчатого лука, 3-4 веточки укропа, винный уксус, острый стручковый перец и соль по вкусу.

Молодую свекольную ботву вымыть, сложить в кастрюлю, залить 1 стаканом кипящей воды и варить на медленном огне в течение 40 минут. Готовую ботву откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, остудить, отжать и порубить ножом.

Очищенные орехи, чеснок и стручковый перец хорошо истолочь с солью, добавить мелко нашинкованный, предварительно очищенный, лук, рубленый укроп, все это соединить со свекольной ботвой, полить винным уксусом и тщательно перемешать.

Свекла с морской капустой

2 свеклы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 г отваренной морской капусты, растительное масло, лимонный сок, зелень петрушки и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить целиком, очистить от кожицы и нашинковать соломкой. Отварные картофель и морковь, предварительно очистив, нарезать ломтиками, а лук и сельдерей очистить и нашинковать соломкой. Подготовленные овощи (кроме лука) соединить с морской капустой, добавить нашинкованный лук, лимонный сок, посолить, заправить растительным маслом, перемешать, выложить в глубокое блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Свекла с грибами по-украински

300 г квашеной свеклы, 200 г свежих грибов, 3 ст. л. подсолнечного масла, чеснок и соль по вкусу.

Свеклу отварить и нарезать кубиками. Отдельно отварить свежие грибы, нарезать их, соединить со свеклой, заправить чесноком, растертым с солью, полить подсолнечным маслом и перемешать.

Холодный винегрет «Пальчики оближешь»

Свекла, морковь, картофель, соленый огурец, квашеная капуста, консервированный зеленый горошек, репчатый лук, растительное масло и соль в произвольных пропорциях.

Свеклу, картофель и морковь отварить, очистить, охладить, нарезать кубиками, переложить в емкость для смешивания продуктов, добавить очищенный от кожицы покрошенный соленый огурец, немного квашеной капусты, измельченный лук (его лучше для

удаления горечи ошпарить кипятком), зеленый горошек и все хорошо перемешать. Готовый винегрет заправить растительным маслом, еще раз перемешать и выложить горкой на блюдо.

Горячий винегрет

400 г разных овощей: свекла, морковь, репа или брюква, картофель, 100 г свежего зеленого горошка, 1,5 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Для соуса: 1 головка репчатого лука, 3,5 стакана воды, 4 ч. л. обжаренной пшеничной муки, 4 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ч. л. подрумяненного на сковороде сахара, сок половины лимона, соль по вкусу.

Овощи очистить, нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить зеленый горошек, небольшое количество подсоленной воды, перемешать, заправить растопленным сливочным маслом, закрыть крышкой, поставить на средний огонь и тушить до готовности овощей.

Приготовить луковый соус. Для этого в сотейник положить нарезанную на 4 части очищенную луковицу, залить подсоленным кипятком, закрыть крышкой, отварить на слабом огне в течение 15 минут и отцедить через дуршлаг. 1 стакан лукового отвара отлить и остудить. Остальные 2 стакана отвара перелить обратно в сотейник. Довести до кипения и влить в него тонкой струйкой холодный отвар, смешанный с обжаренной мукой. Когда соус закипит, довести его на слабом огне до густой массы, добавить сливочное масло, подрумяненный сахар, соль, лимонный сок и прогреть, не доводя до кипения.

Готовый винегрет выложить на блюдо и подать в горячем виде вместе с луковым соусом.

Бутерброды со свеклой по-немецки

400 г свеклы, 1 головка репчатого лука, белый хлеб, сливочное масло, растительное масло, сыр, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить, натереть на крупной терке, смешать с нашинкованным и поджаренным на растительном масле луком, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Хлеб нарезать ломтиками, слегка подсушить, смазать каждый ломтик сливочным маслом, сверху положить подготовленную свекольную массу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Сельдь под «шубой» по-еврейски

2 сельди, 2 свеклы, 1 морковь, 1 яблоко, 3 головки репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 4-5 картофелин, 250 г майонеза.

Сельдь очистить, удалить внутренности, отделить мякоть от костей и нарезать мелкими кусочками. Картофель, свеклу и морковь вымыть, отварить, охладить, очистить и измельчить: карто-

фель нарезать кубиками, а свеклу и морковь натереть на крупной терке. Очищенный лук и яблоко нашинковать.

На подготовленное плоское блюдо выложить слоями сельдь, лук, картофель, морковь, яблоко, свеклу, снова сельдь и овощи так, чтобы верхним слоем оказалась свекла, полить все майонезом, посыпать рублеными яйцами и поставить в холодное место на 6-8 часов.

Паштет свекольный

1 свекла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 100 г грецких орехов, 1 помидор, 100 г чернослива (без косточек), 1 кубик куриного бульона, 2 ст. л. майонеза, чеснок и соль по вкусу.

Свеклу и морковь помыть, очистить и натереть на терке. Очищенную луковицу, помидор и чернослив нарезать кубиками. Очищенные ядра грецкого ореха порубить.

На сковороде разогреть растительное масло, спассеровать в нем лук и морковь, прибавить свеклу, помидор и тушить на слабом огне 15 минут. Затем добавить чернослив, измельченные орехи, майонез, бульонный кубик, мелко нарезанный чеснок, соль и тушить до готовности. Готовый паштет охладить и поставить на 1 час в холодильник.

Закуска из свеклы и яблок по-восточному

3 свеклы, 3 яблока, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, яблочный уксус по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и также нарезать ломтиками.

На сервировочное блюдо выложить, чередуя, ряд свеклы, ряд яблок, полить яблочным уксусом, посыпать рубленым зеленым луком и охладить.

Свекла отварная по-татарски

Отварная свекла – одно из любимых блюд татарского народа. Для варки, как правило, используют корнеплоды с большим содержанием сахара.

Отобрать некрупную свеклу, срезать корневые побеги, ботву и несколько раз промыть в холодной воде (кожицу не снимать!). Подготовленные корнеплоды сложить в плотно закрытый чугунок или кастрюлю, залить холодной водой, добавить немного уксуса и поставить на плиту или в протопленную печь (можно в средне нагретую духовку). Свекла, сваренная в чугуне, отличается особым вкусом.

Готовую свеклу выложить на блюдо и вынести на холод. Образовавшийся сок тоже следует остудить и процедить. Остывшую свеклу очистить от кожицы и подать прямо на блюде, а сок – в стаканах. В сок по желанию можно добавить молоко.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Бульон свекольный

2,5 л прозрачного мясного бульона, 300 г свеклы, 3 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. сахара.

Мясной бульон довести до кипения, опустить в него очищенную, нарезанную тонкими ломтиками свеклу и проварить в течение 15-20 минут. Затем добавить уксус, сахар, вновь довести до кипения, процедить и разлить в бульонные чашки. Подать с гренками.

Борщ холодный

160 г свеклы, 40 г моркови, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г свежих огурцов или редиса, 50 г зеленого лука, 10 г сахара, 16 мл фруктового уксуса, 8 г укропа, соль по вкусу.

Свеклу и морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой, подлить немного воды, припустить до готовности, развести водой до нормы, довести до кипения, прибавить соль, сахар, уксус и охладить. Можно готовить борщ без моркови, увеличив закладку свеклы. Перед подачей на стол в борщ положить нарезанные кубиками или соломкой огурцы (редис), нашинкованный зеленый лук, рубленый укроп, сметану и нарезанное на четвертинки яйцо.

При отпуске в борщ можно положить мясо (колбасу) или морепродукты, нарезанные мелкими кубиками.

Борщ украинский

500 г грудинки, 10 шт. свеклы, 1 морковь. 1 корень петрушки, 0,5 вилка белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 4 картофелины. 1 стручок сладкого перца. 2-3 ст. л. томатного пюре, 3-4 дольки чеснока, 40 г свиного сала, 20 г шпика, лимонная кислота на кончике ножа, растительное масло, лавровый лист, перец горошком, сахар и соль по вкусу.

Из грудинки сварить бульон и вынуть мясо. Свеклу вымыть, очистить, 5-6 штук нарезать соломкой, сложить в посуду, добавить сало. Лимонную кислоту, 1 ст. л. томатного пюре, влить 2 стакана мясного бульона и тушить, помешивая, на слабом огне до готовности (зрелую свеклу — 45 минут, молодую — 15 минут). Из остальной свеклы приготовить настой: свеклу натереть на крупной терке, залить стаканом горячего бульона, добавить лимонной кислоты, довести на сильном огне до кипения, охладить и процедить. Морковь, петрушку и лук очистить, нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле и соединить с тушеной свеклой за 10-15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон опустить крупно нарезанные капусту, картофель и стручковый перец, предварительно очищенные, и после того, как бульон вновь закипит, прибавить тушеные свеклу, лук и коренья. Че-

рез 15 минут добавить лавровый лист, перец горошком, соль, сахар и варить на слабом огне 20-30 минут. За 5 минут до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым со свиным салом, кусочками шпика и оставшимся томатным пюре. Перед подачей на стол добавить свекольный настой, куски вареного мяса, довести до кипения на сильном огне, снять с огня и дать настояться в течение 20 минут.

Борщ белорусский

400 г костей от ветчины, 400 г говядины, 2 сосиски, 3 свеклы, 4 картофелины, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного пюре, , 40 г свиного сала, 2 ч. л. пшеничной муки, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. 6%-ного уксуса, 2,5 ст. л. сметаны, специи и соль по вкусу.

Очищенную морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, обжарить на сливочном масле, прибавить томатное пюре и жарить еще 10 минут. В кипящий бульон положить очищенный нарезанный кубиками картофель, а когда он вновь закипит, ввести заранее сваренную и нарезанную соломкой свеклу, обжаренную муку, пассерованные корни с луком, поварить еще 10-15 минут и заправить сахаром и уксусом. Перед подачей на стол в разлитый по тарелкам борщ положить нарезанные кусочками мясо, сосиски и сметану.

Свекольник с ливерной колбасой

1-2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 200 г ливерной колбасы, 1 ст. л. пшеничной муки, 80 г жира, 2 ст. л. сметаны, 1,5 л воды, зелень, сахар и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить от кожицы, нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, положить в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогреть. Затем прибавить очищенный мелко нашинкованный и обжаренный лук, нарезанную кусочками колбасу, влить горячую воду, заправить солью, сахаром и варить под крышкой. Незадолго до готовности в суп добавить обжаренную до светло-кремового цвета муку, разведя ее предварительно водой.

Готовый свекольник заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свекольник холодный

600 мл хлебного кваса, 200 г свеклы, 50 г зеленого лука, 100 г свежих огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, 10 г сахара, 16 мл фруктового уксуса, 8 г укропа, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками или натереть на крупной терке, влить немного воды, уксус, припустить до готовности, охладить и положить в квас. Молодую свеклу следует использовать вместе с ботвой, которую нужно хорошо про-

мыть, нарезать и припустить отдельно. Перед подачей на стол в свекольник положить нарезанные кубиками огурцы, перетертый с солью нашинкованный зеленый лук, разрезанное на четвертинки яйцо. рубленый укроп и заправить сметаной.

Холодник на сыворотке

1 свекла, 1 морковь, 1 картофелина, 100 г вареной колбасы, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого лука, 1,5 л сыворотки, 100 г сметаны, лимонный сок, готовая горчица, укроп, сахар и соль по вкусу.

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать мелкой соломкой, соединить вместе, прибавить к ним рубленые белки яиц, мелко нарезанную колбасу, растертый с солью нашинкованный зеленый лук.

Желтки яиц тщательно растереть с солью, сахаром, горчице, лимонным соком и сметаной, залить сывороткой, добавить подготовленные продукты, нарезанный мелкой соломкой огурец, перемешать и выставить на холод. Перед подачей посыпать холодник мелко нарезанным укропом. Отдельно подать кусочки пищевого льда.

Холодник на простокваше

1 свекла, 200 г молодой свекольной ботвы, 1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 л простокваши 1 стакан сметаны, 3 ст. л. огуречного рассола или свекольного кваса, зеленый лук, укроп, сахар и соль по вкусу.

Свеклу и свекольную ботву хорошо вымыть. Ботву нарезать тонкими полосками и сварить с очищенной свеклой в кипящей подсоленной воде, после чего свеклу вынуть и натереть на терке. Огурец помыть, снять кожуру и тонко нашинковать. Зеленый лук и укроп промыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Яйца очистить от скорлупы и нарезать дольками. Простоквашу смешать со сметаной, развести остывшим отваром, добавить свеклу, ботву, огурец, зелень, огуречный рассол или свекольный квас, приправить солью, сахаром и положить дольки яиц.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Свекла, тушенная в сметане

600 г свеклы, 150 г репчатого лука, 1 ст. л. смальца, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны или 1 стакан сметанного соуса, зелень и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить от кожицы, нашинковать соломкой, добавить очищенный мелко нарезанный и слегка обжаренный на смальце лук, прибавить соль, сливочное масло и жарить 8-10 минут. Затем влить сметану или сметан-

ный соус, хорошо перемешать и тушить еще 10-15 минут. При подаче на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки.

Свекла, тушенная с квашеной капустой

600 г свеклы, 400 г квашеной капусты, 1 ст. л. сахара, 60 г репчатого лука, 1 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. смальца, 1 стакан сметанного соуса, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Очищенный лук нашинковать, слегка спассеровать на смальце, добавить подготовленную свеклу и все вместе прожарить. Квашеную капусту отжать от рассола, потушить с добавлением томатного пюре до готовности, соединить с поджаренной свеклой и луком, заправить молотым перцем, сахаром, солью, все это перемешать, потушить 15-20 минут, добавить сметанный соус, перемешать и тушить еще 5 минут.

Свекла, тушенная с яблоками

400 г свеклы, 400 г яблок, 1 ст. л. пшеничной муки, 100 мл подсолнечного масла, свекольный отвар и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить до полуготовности, охладить, очистить и нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевинки и также нарезать. Подготовленные продукты сложить в кастрюлю, залить подливой, поставить в нагретую духовку и тушить до готовности.

Для приготовления подливки муку поджарить на сковороде с разогретым подсолнечным маслом, развести ее свекольным отваром и посолить.

Ломтики свеклы со сливками

3 крупные свеклы, 50 г сливочного масла, 100 г сливок, паприка, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и обжарить их, помешивая, на сливочном масле в течение 10 минут. Готовую свеклу переложить на блюдо, залить разогретыми сливками и приправить паприкой, черным перцем и солью.

Свекла с тыквой

600 г свеклы, 400 г тыквы, 100 г репчатого лука, 0,5 стакана подсолнечного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 150 мл овощного отвара, зелень и соль по вкусу.

Свеклу и тыкву вымыть, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Лук очистить, нашинковать, поджарить на подсолнечном масле до румяного цвета, прибавить муку, влить овощной отвар (лучше грибной), залить этой смесью овощи, соединив их вместе, поставить в нагретую духовку и тушить в течение 25-30 минут. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Свекла с фасолью

500 г свеклы, 385 г фасоли, 2 ст. л. пшеничной муки, 0,5 стакана фасолевой юшки, чеснок, зелень и перец по вкусу.

Очищенную свежую или квашеную свеклу сварить до готовности, охладить и нарезать кубиками. Отдельно сварить замоченную на 2-3 часа фасоль, откинуть ее на дуршлаг, дать стечь жидкости и соединить со свеклой. Муку просеять, спассеровать на сухой сковороде, развести фасолевой юшкой, добавить толченый чеснок и полить подливой свеклу с фасолью. Подать к борщу, посыпав рубленой зеленью.

Свекла с творогом в горшочке

3 крупных свеклы, 200 г творога, 1 зубок чеснока, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, сложить в горшочек, переслаивая творогом и измельченным чесноком, и полить сверху сметаной. Заполненный таким образом горшочек накрыть крышкой, поставить в разогретую духовку и тушить в течение 10-15 минут до готовности.

Свекла с омлетом

500 г свеклы, 120 г репчатого лука, 2 яйца, 50 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1 пучок зелени, уксус, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить с добавлением уксуса, охладить, очистить, нарезать пластинками, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле. Затем на каждый кусочек свеклы положить пассерованный лук, посыпать тертым сыром, залить омлетной смесью, приготовленной из молока и яиц и запечь в духовке.

Свекла, запеченная в сметане

1 кг свеклы, 2-3 ст. л. пшеничной муки, 150 г сметаны, подсолнечное масло, зелень и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, обвалять их в муке и обжарить на сковороде с разогретым подсолнечным маслом. Затем переложить свеклу в кастрюлю, посолить и, залив сметаной, запечь в нагретой духовке. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью.

Свекла, запеченная с перцем

500 г свеклы, 400 г сладкого перца, 2-3 ст. л. пшеничной муки, 100 мл подсолнечного масла, 150 мл овощного отвара, зелень, молотые сухари и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Сладкий перец помыть, очистить от семян и также нарезать ломтиками. Сковороду полить подсолнечным

маслом, посыпать сухарями и выложить слоями свеклу с перцем. На другой сковороде слегка подрумянить муку с маслом, развести ее овощным отваром, залить этой подливой свеклу с перцем, посыпать сверху рубленой зеленью, полить оставшимся маслом, поставить в нагретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Свекла, запеченная с яйцом

600 г свеклы, 4 ст. л. пшеничной муки, 80 г сливочного масла, 4 яйца, 150 г сметаны, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить в воде или запечь в духовке, охладить, очистить от кожицы и нарезать крупными дольками. Затем каждую дольку обвалять в муке, обжарить с двух сторон на сливочном масле, залить подсоленной смесью из сметаны и сырых яиц, поставить в нагретую духовку и запечь.

Свекла, запеченная по-гречески

1 крупная свекла, 1 пучок зелени петрушки, 4 ст. л. пшеничной муки, 2 яйца, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1/3 ч. л. молотого острого красного перца, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке (можно отварить), охладить, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой или небольшими ломтиками.

На сковороде разогреть сливочное масло и обжарить в нем свеклу, предварительно обвалять ее в хорошо просеянной муке. В отдельной посуде взбить яйца со сметаной, добавив перец с солью, залить этой смесью обжаренную свеклу, поместить сковороду со свеклой в разогретую духовку и запечь при умеренной температуре (поверхность должна покрыться румяной корочкой).

Перед подачей к столу украсить блюдо кусочками печеной или вареной свеклы и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свекла с сыром фета и тмином

6 небольших свекл, 2 ст. л. растительного масла. 200 г разломанного на кусочки сыра фета, 2 ч. л. тмина, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить от кожицы, разрезать на половинки и поместить в форму для запекания плоской стороной вверх. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем тмин (жарить до тех пор, пока он не начнет шипеть), полить этим маслом свеклу, приправить солью, поставить в нагретую до 200°C духовку и запечь в течение 30 минут. Затем положить сверху кусочки сыра фета и запекать еще 20 минут.

Запеканка из свеклы

600 г свеклы, 400 г ржаного черствого хлеба, 8 яиц, 1 стакан изюма, 60 г сливочного масла, 4 ст. л. молотых сухарей, сметана по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, слегка смочить их водой, уложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сверху разместить свекольную массу, накрыть ее оставшимся хлебом, залить взбитыми яйцами (половиной нормы) и поставить на 40 минут для запекания в нагретую духовку. Готовую запеканку подать на стол со сметаной.

Для приготовления свекольной массы корнеплоды вымыть, отварить, охладить, очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить вторую половину слегка взбитых яиц, изюм и перемешать.

Запеканка из свеклы, квашеной капусты и бобовых

500 г свеклы, 300 г говядины, 200 г фасоли или гороха, 300 г квашеной капусты, 50 г репчатого лука, 2 яйца, 50 г шпика, 0,5 ст. л. смальца, 2 ч. л. молотых сухарей.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, тушенную со шпиком и очищенным нашинкованным луком, пропущенное через мясорубку вареное или тушеное мясо, отваренную и протертую сквозь сито фасоль (горох), вбить сырые яйца и хорошо вымешать. Полученную массу выложить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, поставить в нагретую духовку и запечь. Готовую запеканку подать со сметаной.

Запеканка из свеклы и творога

4 свеклы, 150 г творога, 0,5 стакана манной крупы, 1,5 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 4 ст. л. молотых сухарей, сметана, сахар и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. На молоке сварить густую сладкую манную кашу и смешать ее со свеклой. Творог протереть сквозь сито, соединить его со свеклой и манной кашей, добавить сырые яйца, соль, сахар и хорошо вымешать.

Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить в нее полученную массу слоем 6–7 см, разровнять, присыпать верх сухарями полить растопленным сливочным маслом и запечь в нагретой духовке. Готовую запеканку полить сметаной и тотчас же подать на стол.

Запеканка из сахарной свеклы с морковью

800 г сахарной свеклы, 800 г моркови, 1 яйцо, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Сахарную свеклу и морковь вымыть, сварить отдельно до мягкости, остудить, очистить, пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить молоко и яйцо, посолить и хорошо перемешать.

Полученную массу переложить в эмалированную плоскую посуду, смазанную маслом, поставить в нагретую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Кугель свекольный по-еврейски

1 свекла, 2-3 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 2-3 ст. л. мацемелы (муки из мацы – пресных хлебцев), сода, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке или отварить в воде. Охладить, очистить от кожицы, натереть на мелкой терке. Добавить к ней 2 ст. л. сливочного масла, яйца, сахар, муку и чуть-чуть соды, соли, перца и хорошо вымешать. Полученную массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму, выровнять поверхность, полить оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпать мукой и запечь в средне нагретой духовке.

Переложить на блюдо, немного остудить, и при подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Меживо из свеклы по-украински

1 кг свеклы, 200 г репчатого лука, 100 г томатного соуса, 3 ст. л. подсолнечного масла, перец и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Очищенный лук мелко нарезать, поджарить на подсолнечном масле, добавить подготовленную свеклу, томатный соус, соль, перец и все потушить.

Перед подачей на стол посыпать рубленным зеленым луком.

Свекла, фаршированная мясом и рисом

4 свеклы, 300 г мясного фарша, 0,5 стакана вареного риса, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить от кожицы, аккуратно выбрать чайной ложкой сердцевину и заполнить образовавшиеся углубления, мясным фаршем, смешанным с отварным рисом и солью. Подготовленную свеклу уложить в смазанную маслом форму и поставить в нагретую духовку на 30 минут. Затем свеклу залить сметаной и поместить в духовку еще на 5-7 минут. Готовую свеклу переложить на блюдо, залить образовавшимся соусом и сразу подать к столу.

Свекла, фаршированная яблоками и изюмом

6 свекл, 250 г яблок, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. сахара, подсолнечное масло для запекания.

Небольшие корнеплоды свеклы вымыть, испечь в духовке, охладить, очистить от кожицы и аккуратно чайной ложкой выбрать сердцевину. Образовавшиеся углубления заполнить начинкой, посы-

пать сверху сахаром, уложить свеклу на смазанную маслом сковороду, полить подсолнечным маслом и запечь в нагретой духовке.

Для приготовления начинки яблоки очистить от кожицы и семенной камеры, добавить распаренный изюм и перемешать.

Свекла, фаршированная овощами

400 г свеклы, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 небольшая репа, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. молотых сухарей, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить от кожицы, сделать с помощью чайной ложки углубления в каждом корнеплоде и наполнить их фаршем. Для приготовления фарша овощи (морковь, петрушку, репу и лук) очистить, измельчить, поджарить на сливочном масле, соединить с рубленным яйцом, приправить солью и перемешать. Подготовленную свеклу уложить в смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Подать к столу со сметаной.

Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

4 свеклы, 2 яблока, 6 ст. л. риса, 1 стакан изюма, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 4 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. корицы.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить от кожицы и чайной ложкой удалить сердцевину, придав корнеплодам вид чашек. Из риса сварить рассыпчатую кашу, заправить ее сахаром, сырыми яйцами, измельченными яблоками, предварительно очищенными от кожицы и семян, и распаренным изюмом, добавить растопленное сливочное масло, корицу и вымешать. Полученной смесью нафаршировать свеклу, полить ее сметаной и запечь в нагретой духовке.

Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом

5 свекл, 0,5 стакана риса, 100 г яблок, 150 г творога, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 50 г сметаны.

Корнеплоды свеклы одинакового размера вымыть, сварить, охладить, очистить от кожицы, чайной ложкой удалить аккуратно сердцевину и наполнить образовавшиеся углубления начинкой, приготовленной из рассыпчатой рисовой каши, очищенных нашинкованных яблок, смешанных с сахаром, протертого сквозь сито творога, яйца и подсолнечного масла. Фаршированную свеклу уложить в сотейник, смазанный маслом, полить сверху сметаной и запечь в нагретой духовке.

Котлеты из красной свеклы

600 г свеклы, 2 ст. л. манной крупы, 1 стакан изюма, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 яйца, 1 стакан молока, 20 г сливочного масла, подсолнечное масло для жаренья, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить и натереть на мелкой терке. Изюм перебрать, несколько раз промыть, поместить вместе со свеклой в кастрюлю, залить молоком, добавить сливочное масло и тушить, помешивая, на слабом огне 10 минут. Затем положить манную крупу и варить еще 10 минут, после чего кастрюлю снять с огня и дать содержимому остыть. Когда масса станет теплой, вбить яйца и хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить с двух сторон в кипящем масле.

Котлеты из сахарной свеклы

1 кг пюре из сахарной свеклы, 700 г картофельного пюре, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, подсолнечное масло для жаренья, молотые сухари и соль по вкусу.

Соединить вместе свекольное и картофельное пюре, вбить сырые яйца, посолить и хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать небольшие котлетки, обвалять их в сухарях (можно в муке) и обжарить с двух сторон в кипящем масле. Подать на стол со сметаной.

Биточки из свеклы с творогом

600 г свеклы, 150 г творога, 30 г манной крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, 0,5 стакана сметаны или 1,5 стакана сметанного соуса.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке, положить в кастрюлю, прибавить сливочное масло, прогреть, всыпать просушенную манную крупу и варить до готовности крупы. После этого массу охладить до 40-50°C, добавить протертый творог, соль, вбить сырое яйцо и хорошо вымешать. Из полученной массы сформовать биточки. Обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон в разогретом масле. Готовые биточки подать на стол со сметаной или сметанным соусом.

Свекольные оладьи с творогом

600 г свеклы, 500 г творога, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке, добавить к ней просеянную муку, протертый сквозь сито творог, молоко, соль, сахар, вбить сырое яйцо, тщательно все перемешать и жарить оладьи на сковороде в хорошо разогретом масле. Готовые оладьи подать на стол со сметаной.

ГАРНИРЫ

Свекла красная с хреном

200 г красной свеклы, 3 ст. л. тертого хрена (можно и больше), сок лимона и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить от кожицы и нарезать лапшой. Затем добавить мелко натертый хрен, лимонный сок, посолить и перемешать.

Саламат по-модавски

1 крупная свекла, 2 моркови, 2-3 сладких перца, 1 средний помидор, 1 большая головка репчатого лука, растительное масло, чеснок и соль по вкусу.

Свеклу и морковь вымыть и натереть на крупной терке (количество свеклы и моркови должно быть примерно одинаковым). Очищенный лук и перец нарезать полукольцами. Помидор ошпарить кипятком, снять с него кожицу и нарезать кубиками.

В сковороде разогреть немного растительного масла, положить свеклу, влить немного воды и тушить до полуготовности. Затем по очереди добавить морковь, перец, лук, последним положить помидор, все это посолить, чтобы овощи пустили сок, и тушить до готовности, подливая при необходимости воду. Когда овощи будут готовы, прибавить мелко нарезанный чеснок и дать ему пропариться под крышкой.

Свекла, тушенная в сметане

400 г свеклы, 160 г репчатого лука, 20 г муки, 80 г растительного масла, 120 г сметаны, сливочное масло, зелень и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить, отварить, нарезать соломкой или кубиками и положить на сковороду с поджаренным на растительном масле луком с мукой. Добавить сметану и тушить в течение 15 минут. При подаче к столу заправить сливочным маслом, солью и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Свекольная ботва с сухарями

1 кг молодой свекольной ботвы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 щепотка белого молотого перца, 100 г сливок или сметаны, 4 ст. л. молотых сухарей.

Свекольную ботву перебрать, вымыть и разрезать на кусочки длиной 4 см. В кастрюле вскипятить 2 л подсоленной воды, положить в нее свекольную ботву, отварить в течение 20 минут, прикрыв крышкой, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

В сковороде растопить 2 ст. л. сливочного масла, обжарить ботву, посолить, поперчить, положить сметану или сливки и подержать немного на слабом огне. В другой сковороде растопить оставшееся масло, обжарить в нем сухари и заправить ими свекольную ботву.

Свекольное пюре

1 кг свеклы, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана сметаны. бульон, сахар, тмин и соль по вкусу.

Свеклу вымыть, сварить, охладить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. В кастрюле растопить жир, спассеровать на нем муку, развести ее мясным бульоном, добавить соль, сахар, тмин, сметану, смешать с подготовленной свеклой и слегка проварить. При желании можно немного подкислить лимонным или клюквенным соком.

Чернослив со свеклой

450г чернослива, 3 стакана тертой свеклы, 0,5 ч. л. соли, 4 ч. л. сахара, 2 ч. л. фруктового уксуса.

Все продукты, указанные в рецептуре, положить в кастрюлю, хорошо перемешать, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до тех пор, пока чернослив не станет мягким (примерно 25 минут).

Гарнир из свеклы

2 свеклы, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. виноградного уксуса, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 1/3 ч. л. молотого имбиря, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, испечь в духовке или отварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Зелень петрушки ополоснуть теплой водой и мелко нашинковать. Подготовленную свеклу соединить с петрушкой, заправить солью, перцем, имбирем, уксусом, растительным маслом и тщательно все перемешать.

ВЫПЕЧКА К ЧАЮ

Пирог со свеклой

700 г готового дрожжевого теста или 650 г пресного, 30 г муки для подпыла, жир для смазывания листа, сливочное масло или сырое яйцо для смазывания пирога.

Для начинки: 660 г свеклы, сливочное масло.

Часть дрожжевого теста раскатать в пласт толщиной 1 см, уложить на смазанный лист, разложить на нем ровным слоем начинку, накрыть другим пластом толщиной 6-7 мм (такой же формы, как основание пирога) и края теста плотно соединить. Верх пирога смазать растопленным сливочным маслом или яйцом, дать ему расстояться, еще раз смазать перед выпечкой, сделав 2-3 прокола на поверхности, и испечь в горячей духовке. Готовый пирог поставить целиком на стол и разрезать на порции.

Для приготовления начинки свеклу вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и заправить растопленным сливочным маслом.

Печенье свекольное

2 крупные вареные свеклы, 4 стакана пшеничной муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, 200 г сливочного масла.

Размягченное сливочное масло смешать с мукой, добавить измельченную свеклу, майонез, сахар, яйцо и тщательно перемешать. Затем все подготовленные ингредиенты пропускать через мясорубку и через каждые 5 см отрезать ножом «колбаску». Уложить печенье на подпыленный мукой лист и испечь в духовке при температуре 150-170°C.

НАПИТКИ

Свекольный квас

1 кг свеклы, 0,5 чашки сахара, 2,5 л воды, 100 г корок ржаного хлеба, соль на кончике ножа.

Свеклу промыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, засыпать сахаром, добавить соль, залить холодной кипяченой водой и положить корки ржаного хлеба. Затем посуду накрыть марлей или полотняной салфеткой и поставить на 5 суток в теплое место, после чего квас процедить и разлить в бутылки.

Свекольный напиток с черной смородиной

750 г свеклы, 250 г черной смородины, 50 г сахара.

Свеклу вымыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Ягоды черной смородины перебрать, очистить, помыть и потолочь. Затем смесь свекольной и черносмородиновой массы залить холодной кипяченой водой (из расчета на 1 кг ягодно-овощной массы – 0,5 л воды) и настоять в течение 1,5 часов, после чего отжать сок, добавить сахар, прогреть напиток, доведя температуру до 75°C, и разлить в бутылки.

Напиток «Усад».

3/4 стакана свекольного сока, 40 г зеленого лука, 0,5 стакана томатного сока, 2 свежих небольших (по 50 г) огурца, 10 г укропа. 4 ч. л. сметаны, соль по вкусу.

Зеленый лук и укроп ополоснуть в теплой воде, после чего мелко порубить их. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

В свекольный сок влить томатный, добавить натертые огурцы, мелко нарубленные зеленый лук и укроп, посолить, перемешать и разлить в четыре стакана.

Перед подачей на стол в каждый стакан положить по чайной ложке сметаны. Подать напиток слегка охлажденным.

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ.....	4
ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....	19
ВТОРЫЕ БЛЮДА.....	21
ГАРНИНЫ.....	29
ВЫПЕЧКА К ЧАЮ.....	30
НАПИТКИ.....	31

«БУРЯК»

(російською мовою)

Автор-упорядник Киреєвський І. Р.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038, м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5

Свідцтво про внесення до Держреєстру ДК № 646 від 26.10.2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

ISBN 978-966-334-320-4

Замовлення №150

© Видавництво «Слово», 2010

оптова реалізація: (056) 721-93-29

Свекла – это овощ, который обязательно должен присутствовать в диетическом питании человека, ведущего здоровый образ жизни.

Блюда из свеклы были в большом почёте уже в Древнем Риме. На Руси свеклу стали выращивать примерно в X веке, и с тех пор этот овощ занял достойное место в нашем питании.

Полезные диетические свойства свеклы практически целиком сохраняются даже при длительном хранении. Поэтому в зимний и весенний период, когда многие овощи при хранении уже теряют значительную долю витаминов и наш организм в большей степени подвержен гиповитаминозу, блюда из свеклы способны удовлетворить наши потребности во многих биологически активных веществах.

В нашем издании Вы найдете самые разнообразные рецепты блюд из свеклы – салаты и закуски, первые блюда, гарниры, напитки.



2 000000 076706