

# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ



Вегетарианство – это одна из самых известных систем здорового питания, не допускающая употребления в пищу мяса, птицы и рыбы. Основными компонентами вегетарианских блюд являются все виды овощей – листовые, плодовые, бобовые, крупяные, корнеплоды, а также грибы, молочные продукты, яйца и мучные изделия.

Вегетарианцы делятся на подгруппы. Самые строгие – фрутарианы (сыроеды). Они едят овощи и фрукты только в сыром виде. Веганы (строгие вегетарианцы) – употребляют только растительную пищу, исключая все, что хоть как-то связано с животными (даже мед). Ововегетарианцы кроме растительной пищи в свой рацион добавляют яйца. Лактовегетарианцы кроме растительной пищи позволяют себе молочные продукты. Оволактовегетарианцы употребляют и молочные продукты, и яйца.

Еще одна очень важная заповедь вегетарианцев – экологически чистые продукты. Поскольку вегетарианцы – убежденные сторонники диеты без умерщвленных животных, то очень важно и натуральное происхождение продуктов. Для них абсолютно неприемлемы генетически измененные продукты или овощи, отравленные пестицидами и удобрениями.

В нашей книге мы собрали самые интересные и проверенные рецепты вегетарианских блюд. В основном рецепты подобраны для наименее строгих вегетарианцев, но найти блюда по вкусу в нашей книге сможет любой приверженец вегетарианской диеты. Первые блюда, вторые блюда из овощей или круп, гарниры и салаты, сладкое и десерты – выбрать разнообразное меню не составит труда.

Для вегетарианцев так же часто, как и для остальных людей, встает вопрос о том, как правильно питаться, чтобы составить сбалансированную диету. Ведь существует опасность, что вегетарианцы невольно лишают свой организм таких необходимых полезных веществ, как белок, витамин B<sub>12</sub>, железо, кальций и цинк, которые все люди должны обязательно включать в свой рацион.

Белок содержит незаменимые аминокислоты, шесть из которых необходимы для крепкого здоровья. Основные вегетарианские источники белка – это бобовые (то есть соя, горох, фасоль) и чечевица, зерновые, яйца и молочные продукты.

Растительные белки других продуктов не содержат всех необходимых человеку аминокислот. Поэтому так важно включать в ежедневный рацион именно бобовые.

Несмотря на то что почти все вегетарианские продукты полны витаминами и минералами, витамин B<sub>12</sub> практически отсутствует

во всех продуктах неживотного происхождения или содержится там в ничтожно малом количестве. При этом витамин  $B_{12}$  играет неповторимую роль в поддержании здоровья крови и нервной системы, поэтому просто необходимо включить в диету яйца и молочные продукты, богатые витамином  $B_{12}$ . Иначе для поддержания организма в здоровом состоянии придется принимать витамин  $B_{12}$  в виде лекарственной добавки.

Другая потенциальная опасность для вегетарианцев – недостаток железа, ведь мясо – основной его источник. Организму необходим этот микроэлемент для выработки гемоглобина в составе крови, а недостаток его может привести к анемии. Поэтому вегетарианцы должны есть достаточно следующих обогащенных железом продуктов:

- мюсли и хлеб из непросеянной муки, темно-зеленые листовые овощи, особенно шпинат;
- бобовые и чечевицу;
- орехи и семечки, особенно фисташки, кешью, кунжут и кедровые орешки;
- геркулес и овес;
- сухофрукты, особенно инжир и курагу;
- яйца.

Однако эти продукты содержат меньше железа, чем мясо, и железо в них хуже усваивается, из-за чего их нужно есть в больших количествах. Витамин С, содержащийся во многих фруктах и овощах, помогает усвоению железа.

Кальций необходим для здоровых костей и зубов. Молоко, сыр, йогурт и другие молочные продукты – лучшие источники кальция, но веганы могут получать кальций из темно-зеленых листовых овощей (например, кудрявая капуста кале, шпинат и кресс), семечек (кунжутных, подсолнечных и льняных), орехов (особенно миндальных и бразильских орехов), сухофруктов и тофу. Употребление всех этих продуктов также поднимет уровень цинка в крови, полезного для иммунной системы.

Грамотно составленная вегетарианская диета позволяет лучше сохранить здоровье и молодость, избежать проблем с лишним весом, и сохранить ясность ума и красоту на многие годы. А наша книга обязательно поможет вам с подбором самых вкусных блюд для вашего стола.

Удачи вам и приятного аппетита!

# ХРАНЕНИЕ И ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ХРАНЕНИЯ ОВОЩЕЙ

Длительность хранения овощей с момента их сбора варьируется в следующих границах:

Свежие овощи:

Шпинат, крапива, латук, листовой салат – срок хранения 10–16 ч

Красные помидоры – 90–95% спелости – твердые – 3–4 дня

Красные помидоры 100% спелости – полумягкие – 1–2 дня

Сладкий стручковый перец – 4–5 дней

Корнеплоды (морковь, сельдерей и пр.) и картофель – 6–9 дней

Белокочанная и цветная капуста – 3–5 дней

Грибы, разложенные тонким пластом, – 10–14 дней.

Кочаны квашеной капусты теряют 1/3 витаминного содержания после 3 часов выдерживания без рассола, а через 4 начинают утрачивать упругость, что является первым признаком порчи. То же относится и к маринадам и соленьям.

## ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

### Варка овощей

Длительное пребывание сырых овощей в горячей воде снижает их питательность. Бобовые следует замачивать в холодной и мягкой воде.

Очень важно готовить овощи таким образом, чтобы сохранить в них максимальное количество витаминов и питательных веществ. Установлено, что готовность овощей, бобовых и крупяных, считая с момента закипания, наступает приблизительно в следующие сроки:

Листовые овощи – шпинат, крапива, латук, щавель – через 15 минут.

Картофель – старый, очищенный, цельными клубнями – 20–25 минут.

Картофель – старый, очищенный, нарезанный кубиками – 15–20 минут.

Картофель – молодой, очищенный, цельными клубнями – 30 минут.

Морковь – очищенная, цельными кореньями – 20–25 минут.

Морковь – очищенная, нарезанная кубиками – 20–22 минуты.

Морковь – тертая – 18–20 минут.

Белокочанная капуста – 20–25 минут.

Цветная капуста – 25–30 минут.

Стручковая фасоль (в зависимости от сорта) – 20–40 минут.

Фасоль белая, предварительно замоченная (в зависимости от сорта) – 90–180 минут.

Сухой горох, предварительно замоченный (в зависимости от сорта) – 100–110 минут.

Чечевица – 25–30 минут.

Рис, сваренный на воде или молоке (в зависимости от сорта) – 25–30 минут.

Рис, сваренный на пару (в зависимости от сорта) – 20–30 минут.

Свежие грибы – 30–40 минут.

Приготовление пищи в скороварке значительно сокращает срок тепловой обработки – для бобовых до 40%, а для остальных овощей – от 20 до 50% и более.

Сушеные грибы, ошпаренные и предварительно замоченные – 60–90 минут.

Помидоры – 20 минут.

Стручковый перец – 15–20 минут.

Кабачки – 15–20 минут.

Наиболее подходящий вид тепловой обработки для овощей и бобовых – припускание в собственном соку, в овощном отваре, в соке сочных овощей (помидоров, моркови, лука и пр.), а также в виноградных и плодовых соках и винах, при добавлении небольшого количества жира и ароматических приправ. В большинстве случаев после такой обработки следует панирование, жарение или запекание.

Необходимо отметить, что готовые овощные блюда (за исключением бобовых и приготовленных с квашеной капустой) теряют вкус через 1 час после приготовления и при вторичном разогревании.

### Жарение овощей

Жарение свежих овощей не рекомендуется, так как при этом образуются вещества, раздражающие желудок, печень и желчный пузырь. Панирование же полуотваренных или полуприпущенных овощей, а также их обжаривание в масляной бане из растительного масла не столь вредны и повышают вкусовые качества блюд.

Жир, в котором происходит тепловая обработка овощей, должен быть нагрет до температуры 160–180°C. При температуре жира выше 180–200°C овощи пригорают и приобретают неприятный вкус, а при температуре жира 150°C остаются внутри сухими, а снаружи жирными.

Переворачивать овощи следует лопаткой, а не вилкой, во избежание вытекания сока.

Овощные блюда рекомендуется готовить на растительном масле, но после окончания тепловой обработки поместить на готовый продукт небольшой кусочек сливочного масла величиной с лесной орех.

Сливочное масло не рекомендуется употреблять при жарении, так как оно быстро перегорает и придает изделиям темный цвет.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### Холодный борш

*200 г свеклы, 120 г свежих огурцов, 3 яйца, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, 30 г сахара, зелень, соль, уксус — по вкусу.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, добавить немного воды и потушить в течение 15–20 минут. Кожицу от свеклы промыть, залить водой, добавить уксус и поставить варить на 5–10 минут, отвар охладить и процедить. Огурцы нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую, желтки растереть с нашинкованным зеленым луком, солью, сахаром, сметаной, а белки нарезать соломкой. Подготовленные овощи соединить с тушеной свеклой и залить свекольным отваром.

При подаче посыпать зеленью.

### Чечевичный суп

*200 г чечевицы, 3 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, пучок петрушки, соль, перец — по вкусу.*

Отварить чечевицу до мягкости, а в это время в кастрюле чуть поджарить лук, добавить порезанные кубиками баклажаны и потушить до полуготовности. Чечевичную воду слить, добавить тушеные баклажаны и залить свежей водой. Посолить и поперчить.

Через 10 минут положить очищенные и мелко порезанные помидоры и петрушку. Еще через 5 минут снять готовый суп с огня.

### Суп томатный с макаронами

*500 г помидоров, 35 г муки, 60 г сливочного масла, 60 г макарон, 200 мл молока, петрушка (другая зелень) 800 мл воды.*

Муку спассеровать на масле, развести водой и довести до кипения. В суп положить очищенные и измельченные помидоры, довести до кипения и всыпать макароны.

За 10 минут до готовности в суп добавить молоко. При подаче в тарелку положить зелень петрушки.

### Суп из моркови и сельдерея

*80 г моркови, 50 г сельдерея, 30 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 400 мл молока, 40 г манной крупы, 1–2 яйца, 300 мл воды, петрушка – по вкусу.*

Морковь и сельдерей нарезать кубиками, репчатый лук нашинковать. Подготовленные овощи припустить до мягкости в небольшом количестве воды, ввести сливочное масло, посолить и добавить горячую воду и молоко.

Суп довести до кипения, положить в него подсушенную манную крупу и варить еще 7–8 минут, после чего заправить яйцами.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

### Томатный суп

*1 кг помидоров, 800 г овощного бульона, 3 средних луковицы, 150 г тертого твердого сыра, белый хлеб (только не батон), 4 дольки чеснока, растительное (желательно оливковое) масло, соль, перец и специи – по вкусу.*

Мелко порезать лук с 3 дольками чеснока, обжарить на оливковом масле, добавить порезанные помидоры, обжарить и добавить овощной бульон и три больших куса хлеба, порезанного кубиками без корочки, всыпать немного соли и молотого перца. Накрыть крышкой и оставить на слабом огне примерно на 40 минут.

Затем в суп добавить несколько порционных кусков хлеба, натертых чесноком, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### Манннй суп

*80 г манной крупы, 70 г растительного масла, 30 г картофеля, 30 г сыра, соль, перец – по вкусу.*

Манную крупу обжарить на растительном масле, добавить горячую воду и посолить по вкусу. Затем довести до кипения и положить в суп нарезанный кубиками картофель. Суп варить до готовности.

Подавать, посыпав тертым сыром и черным перцем.

### Суп из фасоли

*1 стакан фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 помидора средних размеров, 2 свежих листика сельдерея, соль, зелень петрушки – по вкусу.*

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Репчатый лук мелко нарезать, залить 4 стаканами холодной воды и проварить на слабом огне.

Добавить замоченную фасоль и варить до готовности фасоли. На помидорах сделать надрезы крест-накрест, опустить их на 1–2 минуты в кипяток и быстро переложить в холодную воду. После этого помидоры нужно очистить и нарезать мелкими кубиками. В фасоль добавить помидоры и продолжать варку еще 15 минут. Затем посолить суп по вкусу и снять с огня.

Перед подачей посыпать суп мелко порубленной петрушкой и сельдереем.

### Баклажанный суп

*2 средних баклажана, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 небольших помидора, зелень, чеснок – по вкусу.*

Баклажаны порезать кубиками, хорошо посолить и дать им постоять минут 10–15, чтобы вышла горечь, потом промыть их холодной водой, обжарить. Затем выложить их в воду, где уже варится картофель. Лук и морковь слегка обжарить, протушить и добавить в суп.

Этот суп можно варить на овощном или грибном бульоне. Примерно за 5 минут до конца варки нужно положить много нарезанной зелени, нарезанные крупно помидоры и чеснок.

Подавать со сметаной.

### Суп из кабачков

*500 г кабачков, 40 г манной крупы или риса, 25 г сливочного масла, 1 яйцо, 750 мл воды, соль, петрушка или укроп – по вкусу.*

Очищенные кабачки нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и добавить к ним манную крупу или рис.

Перед окончанием варки в суп положить зелень петрушки или укропа и заправить сливочным маслом. Готовый суп заправить яйцом.

### Суп «Мечта, парящая в облаках»

*250 г стручковой фасоли, 4 стакана овощного бульона, 2 стебля лука-порей, 1 луковица, 0,5 небольшого кочана капусты, 1 небольшая головка цветной капусты, 0,5 стакан масла, 100 г голландского сыра, зелень, соль – по вкусу.*

Перебрать и промыть стручковую фасоль. Сварить ее в небольшом количестве воды, отцедить и размять вилкой. Влить в пюре овощной (можно грибной) бульон и варить.

Мелко нарезать лук-порей, репчатый лук, капусту нашинковать, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, добавить макароны ту-



шить 10 минут. Затем овощи положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень, тертый голландский сыр. Если суп слишком густой, можно добавить еще немного бульона.

Суп можно приготовить и из сухой фасоли, предварительно замочив ее с вечера.

### Суп с хлебом и сыром

*100 г пшеничного хлеба, 1 л овощного бульона, 200 г голландского сыра, 1 яйцо, соль и перец — по вкусу.*

Хлеб и голландский сыр натереть на терке, соединить, добавить взбитые яйца и, помешивая, ввести в бульон. Посолить, поперчить, варить 8–10 минут на слабом огне.

### Суп из петрушки с манными клецками

*250 г петрушки (или другой зелени по вкусу), 2 желтка, 40 г манной крупы, 25 г муки, 30 г топленого масла, 600 мл воды, 1 луковица для заправки, соль — по вкусу.*

Мелко нарезанную зелень петрушки всыпать в кипящую подсоленную воду.

Взбить желтки и добавить к ним манную крупу и муку. Полученную массу захватывать чайной ложкой и опускать в кипящий суп.

Когда манные клецки почти разварятся, заправить суп заправкой и выдержать на плите еще несколько минут до готовности.

### Суп картофельный с брынзой

*500 г картофеля, 150 г брынзы, зелень петрушки, 40 г сельдерея, 30 г сливочного масла, 650 г воды, 0,5 лимона.*

Картофель и сельдерей очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую воду. К сваренным до полуготовности овощам добавить измельченную брынзу, зелень, сливочное масло и довести суп до кипения.

Подавать с ломтиками лимона.

### Суп по-венгерски

*150 г моркови, 300 г картофеля, 120 г репчатого лука, 300 г белокочанной капусты, 40 г сельдерея, 50 г корней петрушки, 80 г растительного масла, соль и перец — по вкусу.*

Мелко порезать лук и обжарить на растительном масле. Затем добавить порезанную морковь, сельдерей, корни петрушки и тушить от 7 до 12 минут, постоянно помешивая.

К получившейся массе добавить капусту и картофель и тушить до состояния готовности. После этого готовую овощную смесь необходимо

переложить в кастрюлю, добавить горячую воду (1,5 литра), посолить, поперчить по вкусу и довести до кипения.

Подавать с зеленью.

### Суп из тыквы

*500 г тыквы, 1 морковь, 25 г муки, 25 г томатной пасты, 300 мл молока, 35 г сливочного масла, 2 гренки, 400 мл воды, соль – по вкусу.*

Очищенные тыкву и морковь нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, довести до мягкости и протереть через сито.

Затем добавить разведенную холодной водой муку и томат. За 10 минут до готовности в суп ввести молоко и заправить его сливочным маслом.

Подать с гренками.

### Суп из тыквы на молоке

*750 г тыквы, 800 мл молока, 50 г сливочного масла, 0,5 лимона (цедры), соль – по вкусу.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и потушить до мягкости в небольшом количестве воды.

Затем ее протереть, ввести сливочное масло, молоко, нагреть до кипения, добавить цедру лимона, соль и вновь довести до кипения.

### Суп из моркови с кефиром

*2 моркови, 400 мл кефира, 50 г сахара или 30 г меда.*

Очищенную морковь нашинковать соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, залить кефиром, добавить сахар или мед и перемешать.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

### КАРТОФЕЛЬ

#### Картофель по-немецки

*1 кг картофеля, 90 г сливочного масла, 2–3 ст.л. муки, 3–4 яйца, 3–4 моркови, 1 небольшой корень сельдерея вместе с несколькими листиками, сок 1 лимона, 50 г сухого белого вина, перец, соль – по вкусу.*

Очищенный и нарезанный кружками картофель поместить в посуду с холодной водой и медленно довести до кипения. Морковь и сельдерей (корень и листики) смолоть и спассеровать с 30 г масла.

Добавить картофель, молотый черный перец, лимонный сок и вино. Муку спассеровать с оставшимся маслом и разбавить картофельным отваром. Довести до кипения на сильном огне при постоянном помешивании, переставить на слабый огонь и заправить желтками.

Залить картофель полученным соусом и выдержать на слабом огне в течение 5–6 минут. До подачи на стол не снимать крышки.

### Картофельные крокеты

*1 кг картофеля, 4 яйца, 60 г сливочного масла, 4–5 ст.л. муки, 1 стакан молока, 100 г сыра (творога или брынзы), 4–5 ст.л. молотых сухарей, 1,5 стакана растительного масла для обжаривания, приправы – по вкусу.*

Очищенный картофель отварить в небольшом количестве подсоленной воды, отцедить и размять вилкой. Из сливочного масла, муки и молока приготовить густой белый соус. Добавить его к картофелю вместе с тертым сыром, приправами и двумя яйцами.

Хорошо перемешать и сформовать крокеты, которые запанировать в 2 оставшихся взбитых яйцах и молотых сухарях, обжарить в разогретом жире.

Вынуть шумовкой и горячими посыпать тертым сыром. Подать на стол с кислым молоком и сезонным салатом.

### Картофельные тефтели

*1 кг картофеля, 1–2 ст.л. сметаны, 1 кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех, 1,5 стакана растительного масла, сыр или брынза, соль, тмин – по вкусу.*

Очищенный и крупно нарезанный картофель поместить в небольшое количество подсоленной воды (чтобы покрыла до половины) и отварить. Дать воде стечь, размять вилкой в горячем виде. Смешать со сливочным маслом, сметаной, солью и тмином. Разогреть растительное масло в глубокой посуде.

Столовой ложкой, смоченной растительным маслом, брать картофельную массу и выпускать в разогретый жир в виде шариков. Обжарить до золотистого цвета и вынуть шумовкой на подогретое блюдо.

Посыпать тертым сыром или брынзой и подать с зеленым салатом.

### Панированные картофельные биточки

*1 кг картофеля, 1–2 головки репчатого лука, 4 яйца, 2–3 ст.л. муки, 2–3 ст.л. молотых сухарей, 1 стакан растительного масла, 100 г сыра (брынзы или творога), 1 пучок петрушки, 1 щепотка тертого мускатного ореха, соль, черный перец – по вкусу.*

Очищенный картофель отварить в небольшом количестве подсоленной воды, отцедить, остудить и натереть на терке. Добавить измельченный лук, 2 яйца, рубленую зелень петрушки, тертый сыр, мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

Хорошо перемешать, сформовать биточки, обвалить в муке, запанировать в 2 оставшихся взбитых яйцах и молотых сухарях и обжарить в разогретом жире.

Подать на стол с салатом по выбору.

### Картофель по-тирольски

*1 кг картофеля, 1 стакан молока или сметаны, 60 г сливочного масла, 3–4 ст.л. тертой брынзы, 4–5 яиц, тертый сыр, молотый красный перец, соль, петрушка, молотые сухари – по вкусу.*

Очищенный картофель разварить в небольшом количестве воды, отцедить и размять. Добавить половину масла, брынзу и молоко (сметану). Хорошо перемешать и выложить в круглую форму для запекания, обильно смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями.

Поверхность разровнять и столовой ложкой сделать 4–5 гнездовидных углублений, в каждое из которых влить несколько капель растопленного масла и выпустить по 1 яйцу. Посыпать щепоткой молотого красного перца и посолить.

Поместить в умеренно нагретую духовку. Когда белок побелеет, вынуть, посыпать рубленой зеленью петрушки и тертым сыром.

Подавать в горячем виде.

### Картофельная запеканка с овощами

*8–10 картофелин, 3 яйца, 2 ст.л. сливочного масла, соль – по вкусу. Для начинки: 2–3 моркови, 1 репчатая луковица, 1 корень петрушки, 500 г капусты, 2 ст.л. сливочного масла, 100 мл молока, 1–2 яйца, соль, перец – по вкусу.*

Приготовить картофельное пюре, для чего отварить картофель, поточить, добавить яйца, масло, соль. Все хорошо перемешать, слегка взбить.

Морковь, петрушку и лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить мелко рубленую капусту, соль, перец, молоко и поставить тушить. В готовую начинку положить мелко рубленые сваренные вкрутую яйца.

Картофельное пюре выложить ровным слоем на смазанный маслом противень, сверху так же ровно разместить начинку. Оставшимся пюре заправить кондитерский мешок и нанести им орнамент сверху. Сбрызнуть растопленным маслом.

Противень с запеканкой поставить в разогретую духовку и запечь.

### Запеканка из картофеля, риса и помидоров

*1,1–1,2 кг картофеля, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана риса, 6–7 помидоров, 1–2 головки репчатого лука, 3–4 ст.л. муки, 3–4 яйца, 1 стакан молока (можно кислого), 50–60 г сыра, черный перец, петрушка – по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать кружками и жарить до полуготовности в сильно разогретом жире. Измельченный лук спассеровать с небольшим количеством жира до светло-золотистого цвета. Всыпать рис и обжарить до прозрачности. Добавить 1–2 измельченных помидора и немного воды.

Когда рис разбухнет, снять с огня. Оставшиеся помидоры нарезать ломтиками. Половину выложить на дно смазанной жиром посуды. На них поместить последовательными пластами половину картофеля, рисовую массу, вторую половину картофеля и помидоры. Запечь в духовом шкафу.

Взбить 1–2 яйца с 0,5 стакана молока, посолить и поперчить. Этой заправкой полить запеканку и продолжать запекать до образования румяной корочки.

Приготовить густой белый соус из спассерованной с небольшим количеством жира муки, оставшихся яиц и молока, вылить на почти готовое блюдо и посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки.

Когда белый соус приобретет светло-желтый цвет, вынуть из духовки и подать на стол с салатом.

### Рагу с яблоками

*200 г картофеля, 200 г моркови, 200 г кабачков, 200 г яблок, 200 г сметаны, соль, специи, зелень – по вкусу.*

Яблоки вымыть, вынуть сердцевину, порезать ломтиками и, обваляв в муке, обжарить на подсолнечном масле. Картофель и кабачки порезать кубиками, обжарить и поставить варить на слабом огне.

Посолить, добавить специи. Морковь потереть на крупной терке и добавить в рагу вместе с яблоками. Минут за 5–10 до окончания варки заправить рагу сметаной. В конце добавить мелко нарезанную зелень.

### Запеканка из картофеля с квашеной капустой

*1 кг квашеной капусты, 0,5 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, кусок сливочного масла величиной с грецкий орех, тмин, соль – по вкусу.*

Нарезанный на ломтики картофель варить в подсоленной воде до полуготовности. С половиной жира спассеровать мелко нарубленный лук и нашинкованную квашеную капусту до готовности.

В смазанную жиром посуду поместить половину картофеля и накрыть слоем тушеной капусты, разровнять, выложить пластом оставшийся картофель и посыпать тмином. Полить оставшимся жиром.

Запечь в духовке при умеренной температуре, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и подать к столу.

## КАПУСТА

### Запеканка из квашеной капусты с рисом

*1,3 кг квашеной капусты, 1 стакан риса, 3–4 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, черный перец – по вкусу.*

Мелко нарубленный лук спассеровать с половиной жира. Добавить рис и жарить до прозрачности. Отдельно тушить нашинкованную капусту в оставшемся жире с добавлением 2–3 ст.л. воды (или капустного рассола) до мягкости.

Добавить рис и запекать в течение 15–20 минут в духовке при умеренной температуре. Посыпать молотым черным перцем и подать к столу.

### Белокочанная капуста по-охотничьи

*500–600 г капусты, 1 кг картофеля, 250 г грибов, 90 г сливочного масла, 2–3 ст.л. муки, 2–3 стакана овощного отвара или подсоленной воды, 0,5 ч.л. лимонной кислоты, соль, молотый красный перец – по вкусу.*

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности. Крупно нарезанные грибы тушить в небольшом количестве жира и воды. Крупно нарубленную капусту опарить подсоленной водой с лимонной кислотой, дать отцедиться и слегка отжать.

В глубокую посуду, смазанную жиром, выложить последовательно слоями: половину капусты, грибы, картофель и оставшуюся капусту.

Муку спассеровать с оставшимся жиром и разбавить овощным отваром. В полученный соус добавить соль и лимонную кислоту, всыпать молотый красный перец для цвета и довести до кипения.

Полить блюдо соусом и запекать в духовке при умеренной температуре до мягкости капусты.

### «Белокочанная» запеканка

*1,5 кг капусты, 500–600 г помидоров, 0,5 стакана растительного масла, 1 головка репчатого лука, молотый красный перец, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть. Помидоры нарезать кружками. Спассеровать мелко нарубленный лук с половиной жира до прозрачности. Добавить капусту и тушить до мягкости, после чего посыпать красным перцем.

В смазанную жиром посуду выложить капусту в два слоя, между которыми, а также и поверх второго разложить пластинами кружки нарезанных помидоров, посыпанные измельченным лавровым листом.

Полить оставшимся жиром и запечь в духовке при умеренной температуре.

### **Белокочанная капуста, запеченная с макаронами и брынзой**

*1,2 кг капусты, 75 г сливочного масла, 200 г макарон или лапши, 60 г брынзы, 3 яйца, 300 мл молока, соль — по вкусу.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью и припустить с жиром. Макароны отварить и добавить в капусту вместе с тертой брынзой.

Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, залить молоком и взбитыми яйцами и запечь в жарочном шкафу.

### **Тефтели из капусты**

*1 небольшой кочан капусты (750–800 г), 3 ст.л. растительного масла, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана муки, 3 яйца, 1–2 ст.л. крахмала, 100 г сыра или брынзы, соль, молотый черный и красный перец — по вкусу.*

Капусту мелко нарубить. Спассеровать с растительным маслом до мягкости, охладить и смешать с мукой, яйцами, солью, черным и красным перцем по вкусу.

Из полученной массы сформовать тефтели, обвалить в крахмале и опустить (по несколько штук одновременно) в кипящую подсоленную воду. Готовые тефтели выложить на блюдо, полить сильно разогретым сливочным маслом и посыпать тертым сыром или брынзой.

### **Голубцы с капустой**

*750 г листьев свежей капусты, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан риса, 2–3 головки репчатого лука, 300 г помидоров или томатной пасты, 1 стакан томатного сока, 2 ч.л. уксуса, соль, черный перец, петрушка — по вкусу.*

Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой капустные листья и оставить на 10 минут.

В разогретом жире поджарить рис и нарезанный лук. Влить 2–3 ст.л. воды (или томатного сока) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу.

С этим фаршем сворачивать голубцы из капустных листьев. Выложить в глубокую посуду для запекания, залить до половины разбавленным водой томатным соком, накрыть сверху крышкой и тушить на слабом огне в течение 1 часа.

### Каша из цветной капусты

*1 большой кочан капусты (около 1 кг), 3–4 ст.л. муки, 1–2 ст.л. растительного масла, 60 г сливочного масла, сок 0,5 лимона, укроп, соль – по вкусу.*

Цветную капусту очистить от зеленых листьев и кочерыжек. Залить кипящей подсоленной водой, выдержать 10 минут, дать отцедиться и поместить в посуду с горячей подсоленной водой с добавлением растительного масла. Отварить на слабом огне до мягкости.

Отрезать соцветия, а остальную часть протереть сквозь сито. К полученному пюре добавить немного отвара от капусты, лимонный сок и соль по вкусу.

Муку смешать со сливочным маслом, хорошо вымесить и сформовать шарик, который опустить в кастрюлю с пюре. Через 10 минут добавить отрезанные соцветия.

Выдержать еще несколько минут на слабом огне, посыпать нарубленной зеленью укропа и подать к столу.

### Капуста цветная под соусом

*2 небольших кочана цветной капусты, 3 ч.л. муки, 1,5 стакана сливок, 200 г сыра, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, панировочные сухари, соль – по вкусу.*

Плотные кочаны цветной капусты надрезать крестообразно внизу по кочерыжке, слегка отварить в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг.

Влить в кастрюлю тонкой струйкой, постоянно помешивая, 0,5 стакана холодного отвара, размешанного с мукой. Когда закипит и загустеет, добавить сливки, сливочное масло и соль, затем протереть не кипятя.

Отделить соцветия, уложить слоями на глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, пересыпая тертым сыром, сбрызгивая маслом и соусом. Смазать яйцом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и дать постепенно подрумяниться в духовке.

### Цветная капуста под белым соусом

*1–1,2 кг цветной капусты, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан молока, 4–5 ст.л. муки, 2 яйца, соль, черный перец, тертый сыр – по вкусу.*



Очищенную цветную капусту отварить в горячей подсоленной воде до полуготовности. Достать из отвара и мелко нарезать. Выложить в смазанную жиром посуду и полить половиной растительного масла.

Добавить жидкий белый соус, приготовленный из оставшегося количества масла, муки, молока, яиц, соли и молотого черного перца.

Запекать в духовке при умеренной температуре в течение 20 минут до образования румяной корочки. Посыпать тертым сыром и подать на стол.

### Цветная капуста в духовке

*1 кг цветной капусты, 100 г твердого сыра, 3–4 ст.л. растительного масла, мелкие или молотые сухарики, 2 моркови, соль, специи – по вкусу.*

Отварную цветную капусту выложить в сковороду, посыпать тертым сыром и отварной тертой морковью, полить растительным маслом, посыпать сухарями и запечь в духовке.

### Цветная капуста, запеченная с овощами

*1,2 кг цветной капусты, 3 ст.л. муки, 0,5 стакана растительного масла, 3–4 моркови, 0,5 корня сельдерея, 4–5 головок репчатого лука, 7–8 крупных помидоров, 1 лимон, несколько горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, уксус, лавровый лист, соль – по вкусу.*

Измельченные корни и лук припустить в подсоленной воде с добавлением 1–2 ст.л. растительного масла, черного перца и лаврового листа. Отдельно отварить в подсоленной воде цветную капусту, предварительно разобрав ее на соцветия.

Смешать все вареные овощи с мелко нарезанными помидорами и выложить в подходящую посуду. Добавить разведенную в холодной воде муку и оставшийся жир. Сверху разложить ломтики очищенного от кожуры и косточек лимона и обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

Запекать полчаса в духовке при умеренной температуре. При желании, посыпать чесноком, перетертым с солью и уксусом, и подать к столу в холодном виде.

## БАКЛАЖАНЫ И КАБАЧКИ

### Запеканка из баклажанов и риса

*1–1,2 кг баклажанов, 0,5 кг помидоров, 1 стакан риса, 2–3 ст.л. муки, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, 30 г сливочного масла, 2 стакана молока, 3 ст.л. тертого сыра, черный перец, соль – по вкусу.*

Очищенные и нарезанные продольными ломтиками баклажаны обжарить во фритюре до золотистого цвета без соли. Измельченный лук спассеровать до мягкости с небольшим количеством растительного масла. Добавить рис и довести до прозрачности.

Помидоры нарезать ломтиками и половину выложить в смазанную жиром посуду. Сверху поместить половину обжаренных баклажанов, а на них рис, равномерным слоем. Покрыть пластами баклажанов и помидоров.

Яйца взбить с половиной молока и щепоткой соли и разбавить стаканом воды. Залить этой смесью запеканку и поставить в духовку при умеренной температуре на 1 час.

Подготовить светлую заправку из масла, муки, молотого черного перца и соли и разбавить оставшимся молоком. Влить в запеканку и выдерживать до образования румяной корочки.

Вынуть из духовки и посыпать тертым сыром. Подать с салатом из помидоров или с томатным соусом.

### Икра баклажановая

*1 кг баклажанов, 400 г болгарского перца, 500 г помидоров, 300 г лука, 30 г растительного масла, соль – по вкусу.*

Баклажаны очистить, порезать мелкими кубиками. Уложить в емкость, наполненную подсоленной водой, накрыть гнетом и выдержать с полчаса, чтобы из баклажанов ушла горечь.

Помидоры ошпарить крутым кипятком, что позволит легко снять с них кожицу. Перец болгарский порезать на мелкие кубики. Лук почистить и порезать на мелкие кусочки. Затем все ингредиенты уложить на большую сковороду, политую разогретым растительным маслом и жарить около часа при частом помешивании.

### Запеканка из баклажанов, помидоров и стручкового перца

*1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 7–10 мясистых стручков красного перца, 2–3 головки репчатого лука, 1 стакан растительного масла, 3 яйца, 150–200 г брынзы, 2 стакана кислого молока, мука, соль, черный перец, петрушка – по вкусу.*

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками, посолить и дать им постоять, чтобы вышел горький сок. Обмакивать в муку и обжаривать последовательно в растительном масле. Вынуть и дать жиру стечь.

Натертые на терке лук и помидоры тушить в том же жире до выпаривания жидкости. Добавить измельченную брынзу, испеченные, очищенные от кожицы и семян и крупно нарезанные стручки перца, молотый черный перец и соль. Снять с огня и остудить.

В смазанную жиром посуду выложить плотными рядами баклажаны, поместив после первого и второго слоев пласт тушеной массы с брынзой, посыпанной рубленой зеленью петрушки.

После третьего слоя баклажанов влить заправку из взбитых с кислым молоком яиц и запекать в духовке при умеренной температуре до образования румяной корочки.

Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол с гарниром из жареного картофеля и салатом.

### Баклажаны по-турецки

*4 баклажана, 2 моркови, 2 помидора, пастернак, соль, перец, растительное масло для обжаривания, томатный соус – по вкусу.*

Вымытые баклажаны нарезать продольными ломтиками и поджарить с обеих сторон на растительном масле. Морковь, пастернак, помидоры очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посыпать солью, перцем и перемешать.

Получившейся смесью намазать каждый ломтик баклажана, сложить так, чтобы образовались как бы целые овощи, поместить их в сотейник или на сковороду, полить томатным соусом и запечь в духовке.

### Биточки из кабачков

*0,5 кг кабачков, 1 яйцо, 5–6 ст.л. муки, 100 г тертого сыра, несколько перьев зеленого лука, 2 ст.л. рубленой зелени петрушки и укропа, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, черный перец – по вкусу.*

Очищенные и натертые на терке кабачки посолить, через 10 минут отжать и смешать с половиной количества муки и всеми остальными компонентами, кроме жира. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять в оставшейся муке и обжарить на сильно разогретом жире.

Подавать к столу с кислым молоком и салатом по выбору.

### Жареные кабачки под чесночным соусом

*1,5 кг кабачков, 0,5 стакана растительного масла, 3–4 ст.л. муки. Для соуса: 2 стакана кислого молока, 3–4 зубчика чеснока, 0,5 ч.л. соли, 0,5 пучка укропа, растительное масло, в котором обжаривались кабачки.*

Кабачки очистить и нарезать ломтиками. Обвалять в муке и обжарить в разогретом жире до золотистого цвета.

Чеснок растереть с солью и смешать с кислым молоком, рубленой зеленью укропа и несколькими ложками горячего растительного масла. Обжаренные кабачки полить полученным соусом.

**Запеканка из кабачков с брынзой**

*1 кг кабачков, 200 г брынзы, 1 головка репчатого лука, 3–4 яйца, 0,5 стакана растительного масла, 30 г сливочного масла, 5 ст.л. муки, 3 ст.л. тертого сыра, 1 стакан молока, петрушка, молотый черный и красный перец, соль – по вкусу.*

Очищенные кабачки нарезать на продольные ломтики, обвалять в муке и обжарить в разогретом жире до золотистого цвета. Лук натереть на терке и тушить до мягкости в том же жире. Снять с огня и смешать с измельченной брынзой, 2–3 яйцами, рубленой зеленью петрушки и молотым красным перцем.

Половину обжаренных ломтиком кабачков намазать подготовленной массой и накрыть соответствующими по величине ломтиками. Выложить в смазанную жиром посуду и полить белым соусом, приготовленным из муки, масла, холодного молока, яиц, молотого черного перца и соли.

Выпекать в разогретой духовке до образования румяной корочки. Посыпать тертым сыром и подавать с салатом.

**Котлеты из кабачков**

*1 кг кабачков, 2 яйца, 70 г муки, 100 г брынзы или творога, 75 г растительного масла, петрушка или укроп, соль – по вкусу.*

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить и выдержать 5–10 минут. Подготовленные кабачки отжать и добавить к ним яйца, муку, брынзу или творог, а также мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Массу хорошо перемешать и опускать ложкой в сильно разогретый фритюр.

Котлеты подать с кислым молоком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Кабачки, фаршированные рисом, запеченные**

*1 кг кабачков, 1 луковица, 100 г растительного масла, 150 г риса, 2–3 помидора, 30 г муки, 2–3 ст.л. жира, 300 мл простокваши, 3 яйца, соль, петрушка, красный молотый перец – по вкусу.*

Кабачки очистить от кожицы, промыть, разрезать поперек, удалить мякоть с семенами и посолить.

Третью часть вынутой мякоти мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук спассеровать на растительном масле, добавить рис и обжарить, затем положить нарубленную мякоть кабачков и слегка обжарить.

К подготовленной массе добавить красный перец, соль, измельченные помидоры и горячую воду. Варить смесь до готовности риса,

затем снять с огня, перемешать и добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Кабачки наполнить подготовленным фаршем и уложить на противень. Муку спассеровать на жире и добавить к ней простоквашу, смешанную с яйцами, и соль. Кабачки залить подготовленной смесью и запечь в духовке.

## БОБОВЫЕ

### Фасоль с яблоками

*100 г фасоли, 50 г свежих яблок, 10 г топленого масла, 10 г сахара, 4 г муки, соль, перец — по вкусу.*

Свежие кислые яблоки вымыть, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками и тушить с топленным маслом и сахаром.

Сварить в воде фасоль и слить отвар. Из этого отвара и муки, спассерованной на масле, приготовить соус средней густоты, заправить его по вкусу солью и перцем. Затем фасоль, соус и яблоки соединить, перемешать и варить все вместе еще 10–15 минут.

Подавать в горячем виде.

### Фасоль с орехами

*500 г фасоли, 2 луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 веточки кинзы, 2 зубка чеснока, 1 ч.л. шафрана, 0,5 стакана гранатового сока, зерна граната, стручковый перец, молотые корица, гвоздика, соль — по вкусу.*

Фасоль перебрать, промыть, сварить и откинуть на дуршлаг. Очищенные грецкие орехи истолочь, добавить к ним нашинкованный репчатый лук, истолченные вместе чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, толченый шафран и соль, развести гранатовым соком, добавить корицу и гвоздику, соединив все это с вареной фасолью, и перемешать.

Готовую фасоль выложить на тарелку и сверху посыпать зернами граната. По желанию можно выжать из орехов масло и полить им готовое кушанье.

### Лобио

*1 стакан фасоли, 1 средняя морковь, 1 большая луковица, 1 ст.л. томата, 1 стакан грецких орехов, пучок укропа и кинзы, 2 зубчика чеснока, соль — по вкусу.*

С вечера замочить фасоль, отварить без соли до готовности (не разварить) на слабом огне с приоткрытой крышкой (40 минут + 1 час). Слить воду.

В сковороде обжарить лук с морковью. Туда же высыпать молотые орехи и зелень, подержать на огне под крышкой 5 минут.

Томат развести в 1,5 стаканах воды, влить в сковороду и еще 5–10 минут тушить. Затем выложить туда же фасоль, тушить еще 10–15 минут. Выжать чеснок, посолить и еще пару минут подержать под крышкой.

Подавать в холодном виде.

### Фасоль «в зеленом сарафане»

*500 г фасоли, 500 г стручковой фасоли, 3 головки репчатого лука, 100–150 г топленого масла или свиного сала, 3–4 яйца, зелень кинзы, петрушки, соль – по вкусу.*

Зерна фасоли отварить до полуготовности в небольшом количестве воды. Молодые стручки фасоли, очищенные от прожилок, разрезать на куски, залить стаканом кипящей воды и варить до готовности 1,5 часа. Вся жидкость за время варки должна испариться.

К зернам фасоли добавить нашинкованный репчатый лук, топленое масло или свиной жир, посолить и спассеровать до полной готовности фасоли. Затем соединить с вареной стручковой фасолью, добавить топленое масло или свиной жир, измельченную зелень кинзы и петрушки, посолить, перемешать, залить взбитыми яйцами и прорезать в нескольких местах, чтобы яичная масса проникла внутрь.

Как только яйца будут готовы, снять с огня и переложить на блюдо.

### Фасоль в горшочке

*300 г красной фасоли, 5 средних луковиц, 30 г растительного масла, перец молотый – красный и черный, соль – по вкусу.*

Нанючь замочить фасоль (минимум на 12 часов), затем отварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг (отвар вылить в отдельную посуду).

Обжарить лук, нарезанный кольцами, в масле, добавить соль и перец. Выложить в горшок или кастрюлю с толстыми стенками слоями фасоль и лук, причем верхний слой должен быть из фасоли. Залить отваром от фасоли, добавить остатки масла и запечь в духовке (примерно 20–30 минут).

### Фасоль с луком

*1 стакан фасоли, 1 луковица, 1 ч.л. 3%-ного уксуса, 2 ч.л. растительного масла, зеленый лук, соль, перец – по вкусу.*

Фасоль замочить на 6 часов, затем залить водой и варить до готовности. Вареную фасоль смешать с половиной поджаренного и оставшейся частью сырого лука, дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить.

Подавая к столу, полить растительным маслом, сбрызнуть уксусом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### Закуска из стручковой фасоли

*0,5 кг стручковой фасоли, 2 ст.л. уксуса, 5 долек чеснока, укроп, лавровый лист, соль, перец горошком, подсолнечное масло — по вкусу.*

Целую зеленую стручковую фасоль отварить 3–5 минут (в зависимости от размера и зрелости фасоли) в сильно соленой воде. Остудить и положить в холодный маринад на ночь или сутки.

Для маринада смешать уксус, соль и укроп, лавровый лист, дольки чеснока, перец горошком.

Через сутки достать фасоль, дать стечь рассолу, обильно посыпать чесноком и залить ароматным подсолнечным маслом.

### Красная фасоль

*400 г красной фасоли, 400 г репчатого лука, 2–3 ст.л. подсолнечного масла, 50 г столового уксуса, соль, перец, зелень петрушки и кинзы — по вкусу.*

Красную фасоль перебрать, вымыть. Варить в подсоленной воде на слабом огне до полной готовности. Вареную фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и охладить. Выложить готовую фасоль на блюдо, посолить, полить уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, и тщательно перемешать.

Репчатый лук порезать тонкими кольцами и добавить к фасоли. Тщательно перемешать и оставить на 20–30 минут, чтобы салат пропитался соусом.

Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью.

### Стручки фасоли с рублеными яйцами

*1 кг стручков фасоли, 3 яйца, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.*

Стручки фасоли очистить, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить.

Стручки фасоли перемешать с яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и полить разогретым маслом.

### Холодная закуска

*500–600 г сухой фасоли, 0,5 стакана растительного масла, 3–4 средних луковицы, сок 1 небольшого лимона, зелень петрушки, соль и черный молотый перец — по вкусу.*

Предварительно замочить на несколько часов цветную или пеструю фасоль и сварить ее до мягкости. За полчаса до окончания варки добавить растительное масло, мелко нарезанный лук и немного соли.

По готовности фасоли лук должен полностью развариться. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг и дать отвару стечь в отдельную миску.

Выложить фасоль в салатник, добавить лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец и растительное масло. Все осторожно перемешать и дать настояться в холодильнике 2–3 часа.

### Стручковая фасоль «Элеганс»

*1,5 кг стручковой фасоли крупного сорта, 3–4 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 6 помидоров, 2 зеленых сладких перца, 1 ч.л. пшеничной муки, зелень, соль – по вкусу.*

Мелко нарезанный лук тушить в закрытой посуде с небольшим количеством растительного масла в подсоленном кипятке. Положить в лук очищенную от стеблей и хвостиков, промытую фасоль и залить кипятком так, чтобы он ее только покрыл. Когда фасоль будет почти готова, добавить часть мелко нарезанных помидоров, зеленого сладкого перца и мелко нарезанную зелень. Дать прокипеть и влить разведенную холодной водой муку. Продолжать варить на слабом огне.

Перед подачей к столу добавить оставшиеся помидоры, зелень и холодное растительное масло.

### Тефтели из чечевицы со сметаной

*2 стакана чечевицы, 100 г белого хлеба, 3 луковицы, 3 ст.л. муки, 5 ст.л. растительного масла, 1 стакан сметаны, 2 дольки чеснока, 4 яйца, 0,5 стакана молока, перец, соль – по вкусу.*

Отварить замоченную чечевицу, посолить. Отвар слить, чечевицу протереть в горячем виде. Добавить белый хлеб, замоченный в молоке, мелко нарубленный сырой репчатый лук, растительное масло, яйца, перец, растертый с солью чеснок.

Массу тщательно вымешать, разделить на небольшие шарики. Обвалять их в муке, положить на сковороду, залить сметаной и запекать в духовке.

### Свежий горошек с маслом

*300 г свежего лущеного горошка, 50 г сливочного масла, 2 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. молотых сухарей, петрушка или укроп, лимон, соль – по вкусу.*



Горошек залить подсоленной горячей водой (чтобы покрыла) и добавить растительное масло. Довести до кипения и доварить на слабом огне. Дать отцедиться, полить спассерованными с маслом и посоленными молотыми сухарями и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Подавать на стол с долькой лимона.

### Зеленый горошек

*500 г свежего зеленого горошка, 12 маленьких луковиц, 2–3 ст.л. сливочного масла, 1 неполная ч.л. муки, щепотка сахара, соль, нарубленная зелень петрушки – по вкусу.*

Очищенные луковицы потушить в половине всего количества сливочного масла, влить немного воды. Затем добавить горошек и тушить в течение 10 минут, после чего всыпать муку и осторожно все перемешать. В конце добавить соль, сахар и прокипятить все на слабом огне.

Посыпать зеленью петрушки, заправить сливочным маслом и сейчас же подать к столу.

### Яхния из консервированного горошка

*1 литровая банка консервированного горошка, 3–4 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. томата-пюре, 1 головка репчатого лука, 1 ст.л. муки, 25 г сливочного масла, укроп и петрушка, соль, кислое молоко, молотый красный перец – по вкусу.*

Мелко нарубленный лук спассеровать на растительном масле. Добавить горошек из банки и залить собственным соком, в котором предварительно развести томат-пюре и муку. Довести до кипения, всыпать щепотку соли и молотый красный перец, выдержать 10 минут и снять с огня.

Добавить сливочное масло, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, а также, при желании, по 1–2 ст.л. кислого молока со сжеженной сывороткой на порцию.

### Горошек с рисом «Ризи-бизи»

*400–500 г свежего молодого горошка, предварительно очищенного от стручков, 60 г сливочного масла, 1–2 головки репчатого лука, 1 пучок петрушки, 1 стакан риса, 2,5 стакана овощного бульона (или горячей воды), соль, черный перец, сыр – по вкусу.*

Спассеровать мелко нарубленный лук и зелень петрушки с растопленным маслом. Добавить горошек и немного воды или бульона.

Когда горошек станет мягким, всыпать рис, влить овощной бульон и тушить 15–20 минут на совсем слабом огне, пока рис не набухнет. Посыпать молотым черным перцем, рубленой зеленью петрушки и тертым сыром и подать к столу.

### Консервированный горошек в белом соусе

*1 литровая банка консервированного горошка, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1 ст.л. муки, 1 яйцо, 0,25 лимона, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 1 щепотка молотого черного перца, укроп или петрушка, соль — по вкусу.*

Содержимое банки поместить в посуду, в которой будет готовиться блюдо, туда же влить белый соус, приготовленный из масла, муки, молока и яйца, нескольких капель лимонного сока (или виноградного уксуса) и приностей.

Довести до кипения при непрерывном помешивании, посолить и снять с огня. Посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки и подать на стол с поджаренными на масле ломтиками белого хлеба.

## ПОМИДОРЫ

### Помидоры жареные

*500 г помидоров, 2 яйца, 50 г растительного масла, соль, черный перец, сухари панировочные — по вкусу.*

Крупные помидоры нарезать ломтиками, посыпать солью и черным молотым перцем. Помидоры смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить в сильно разогретом фритюре.

Подавать горячими.

### Помидоры, фаршированные грибами

*5 помидоров, 1 луковица, 75 г растительного масла, 250 г свежих грибов (вешенок, шампиньонов), 50 г панировочных сухарей, соль, черный перец — по вкусу.*

Помидоры разрезать пополам и удалить мякоть. Подготовленные помидоры уложить на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями. Репчатый лук спассеровать на растительном масле, добавить измельченную мякоть помидоров и обжарить.

Грибы мелко нарезать и отварить в подсоленной воде, затем отжать и добавить к овощной смеси вместе с солью и перцем. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, посыпать сухарями и запечь в духовке.

### Помидоры весенние

*1 кг твердых спелых помидоров, 100–150 г брынзы, 2 яйца, 6 ст.л. молока, 0,5 стакана растительного масла, петрушка, соль — по вкусу.*

С помидоров срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами. Приготовить начинку из измельченной брынзы, яиц,

молока, соли и рубленой зелени петрушки по вкусу. Нафаршировать помидоры и выложить в смазанную жиром посуду.

Сбоку поместить смесь из растительного масла и сердцевин помидоров вместе с соком. Запекать в течение 20 минут в умеренно нагретой духовке, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол с зеленым салатом.

### **Фаршированные сыром помидоры**

*8 помидоров, 0,75 стакана риса, 1 крупная луковица, 300 г. сыра, зелень, черный перец, сливочное масло – по вкусу.*

Выпотрошить помидоры, слегка поперчить. Сварить рис, смешать с тертым сыром, добавить обжаренный лук, мякоть помидора и зелень.

Слегка разогреть, чтобы сыр потек. Начинить помидоры, сверху присыпать сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Запечь в духовке в течение 15–20 минут.

### **«Миш-Маш»**

*250 г грибов, 60 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 0,5 кг спелых помидоров, 1 ст.л. муки, 6–8 яиц, соль, листики сельдерея, зелень петрушки и укропа, черный перец – по вкусу.*

Очищенные грибы нарезать на ломтики покрупнее и тушить в половине количества масла. Добавить мелко нарубленный лук и посыпать мукой. Довести грибы до мягкости и добавить нарезанные кубиками помидоры и соль по вкусу. Тушить до полного выпаривания томатного сока.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью и молотым черным перцем и разделить на порции. На каждую порцию добавить яичницу-глазунью из 2 яиц.

### **Помидоры, фаршированные яйцами**

*1 кг крупных твердых помидоров, 200 г сыра, 120 г сливочного масла, яйца по числу помидоров, 2–3 ст.л. муки, 0,5 стакана молока, молотый красный перец, соль, петрушка – по вкусу.*

С помидоров срезать верхушки и осторожно удалить сердцевину с семенами. Посолить изнутри и перевернуть для отсезживания. Вынутую мякоть протереть сквозь сито. В каждый помидор положить по 1 небольшому кусочку масла и на него – тертый сыр.

Подготовленные помидоры поместить в смазанную жиром посуду и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Вынуть из духовки и в каждый помидор вбить по 1 яйцу, посолить и поперчить. Снова поместить в духовку и запекать до тех пор, пока белок яйца не побелеет.

Муку спассеровать с оставшимся маслом до светло-желтого цвета и разбавить молоком и соком мякоти помидоров. Посолить и прокипятить.

Перед подачей на стол полить помидоры горячим соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки и молотым красным перцем.

### Томатная запеканка

*250 г картофеля, 500 г помидоров, 2 луковицы, веточка шалфея или сухая приправа, 3 ст.л. растительного масла, 125 сыра, молотый перец, зелень, соль — по вкусу.*

Картофель отварить «в мундире», дать остыть, почистить и нарезать ломтиками. Помидоры нарезать ломтиками, лук — тонкими кольцами.

Если использовать свежий шалфей, его обжарить на растительном масле. Смазать жиром форму для запекания и выложить на нее картофель с помидорами и луком. Приправить и полить 1 ложкой масла.

Сыр потереть сверху на запеканку и разложить шалфей (или по вкусу посыпать приправой). Запекать 10–15 минут в духовке при температуре 200°C. Подавать на стол, когда сыр расплавится, а поверхность станет золотистой.

Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью.

### Запеченные помидоры с фенхелем

*900 г крупных помидоров, 900 г фенхеля, 5 веточек тимьяна, 75 мл белого вина, 75 мл оливкового масла.*

Разогреть духовку до 200 °C. Порезать фенхель на четвертинки. Положить в форму для запекания. Залить белым вином, затем порезать тимьян и посыпать фенхелем. Побрызгать оливковым маслом. Запекать 45 минут.

Порезать помидоры, добавить в форму и запекать 30 минут до готовности.

## ПЕРЕЦ

### Пряные запеченные овощи

*4 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. тмина, 3 болгарских перца, 2 цуккини, 2 помидора, 2 красные луковицы, 1 баклажан, 1 красный чили, 1 ст.л. порезанной петрушки, 2 зубчика чеснока.*

Перец очистить от семян и порезать на дольки, цуккини и баклажан порезать на дольки или кружочки, помидоры разрезать пополам, а лук на 4 части.

Разогреть духовку до 200 °C, вылить в большую форму часть оливкового масла и тмин. Добавить овощи и тщательно перемешать.

Поставить в духовку на 20 минут.

Соединить в невысокой миске оставшееся масло, чеснок, чили и петрушку и тщательно перемешать. Достать овощи из духовки и перемешать с соусом. Затем поставить обратно в духовку и запекать еще 10 минут.

Подавать с дольками лимона.

### Перец с сыром

*2–3 болгарских перца, 2–3 яйца, 150–200 г сыра твердых сортов, 5–6 зубчиков чеснока, майонез – по вкусу.*

Перец вымыть, высушить, отрезать плодоножки и вынуть сердцевину. В натертый сыр добавить чеснок и майонез – столько, чтобы масса не была жидкой, но стала однородной. В середину каждого подготовленного перца вложить очищенное крутое яйцо (целое), а вокруг – со всех сторон – сырную массу. Заполнить перец ею очень плотно. Затем поставить стручки на 2–3 часа в холодильник, чтобы масса лучше застыла.

Подавая перец на стол, нарезать его очень острым тонким ножом, слегка смоченным холодной водой на одинаковые кружочки, по возможности равной толщины.

### Перец «в солнышке»

*5 стручков болгарского перца, 120 г сливочного масла, 75 г брынзы, 5 яиц.*

Перец испечь, очистить от кожицы, семян и нарезать. Подготовленный перец обжарить на жире, уложить на противень, посыпать тертой брынзой.

Затем сделать в каждом перце углубление, выпустить туда по 1 яйцу, посыпать солью, черным перцем, сбрызнуть растительным маслом и запечь в жарочном шкафу.

### Перец, фаршированный картофелем и овощами

*1 кг перца, 2 репчатых луковицы, 2–3 моркови, 1 сельдерей (корень), 75 г растительного масла, 250 г картофеля, 3 больших помидора, 50 г брынзы, соль, чеснок, петрушка – по вкусу.*

Репчатый лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, добавить соль, растительное масло и потушить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить вареный картофель кусочками, нарезанные помидоры, размешать и довести до кипения.

В полученный овощной фарш добавить тертую брынзу, зелень петрушки, чеснок. Подготовленный перец наполнить фаршем, уложить на противень, добавить немного воды и измельченные помидоры, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

### Гювеч из стручкового перца

*0,5 кг сочных стручков перца, 0,5 кг помидоров, 2 репчатых луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 4-5 ст.л. масла, 2-3 яйца, 150-200 г брынзы, растительное масло, соль — по вкусу.*

Перец испечь и очистить от кожицы, удалить семена вместе с плодоножкой и крупно нарезать. Помидоры и лук нарезать кружками, а зелень петрушки мелко рубить.

В смазанную жиром посуду выложить в один ряд половину помидоров и накрыть слоем лука. Посыпать рубленой зеленью петрушки и посолить. Сверху поместить пласт перца и лука, снова посыпать петрушкой и солью. Слой уложить оставшийся перец и накрыть пластом помидоров.

Сбрызнуть растительным маслом и поместить в горячую духовку на 15 минут, после чего обильно посыпать тертой брынзой и полить взбитыми яйцами. Допечь в продолжение 10 минут и подать к столу с гарниром из жареного или отварного картофеля.

### ПРОЧИЕ ОВОЩИ

#### Морковь с творогом

*3 моркови, 200 г творога, 25 г изюма, 1-2 ст.л. сахара.*

Очищенную морковь нашинковать или натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с протертым творогом, добавить промытый изюм, сахар и перемешать.

#### Жареная морковь с яйцами

*500 г моркови, 100 г сливочного масла, 3-4 яйца, соль — по вкусу.*

Морковь очистить, нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, затем рубить и обжарить в масле. Яйца взбить, соединить с обжаренной морковью, добавить соль и обжарить.

#### Блины морковные

*2-3 моркови, 300 мл молока, 100 г сливочного масла, 200 г манной крупы, 5 яиц, 2 ст.л. сахара.*

Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, припустить с небольшим количеством молока до мягкости, протереть через дуршлаг и добавить сливочное масло. К протертой моркови добавить остальное молоко, всыпать манную крупу, сахар, довести до кипения и охладить.

Желтки яиц отделить от белков и ввести в тесто. Белки взбить и осторожно смешать с готовой массой. Выпечь блины в небольших сковородах.

При подаче полить растопленным маслом:

### Пюре из моркови

*1 кг моркови, 2 ст.л сахара, 4 ч.л. муки, 80 г сливочного масла, 250 мл молока, овощной отвар.*

Морковь очистить, нарезать кружочками и сварить в подсоленной воде с добавлением сахара. Горячую морковь протереть через сито, добавить в нее мучную пассеровку, разведенную молоком и овощным отваром, и прогреть.

### Свекла с яблоками

*1 большая свекла, 1 большое яблоко, 1 луковица, 60 г растительного масла, соль, перец – по вкусу.*

Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой. Мелко нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, затем добавить подготовленную свеклу и потушить, периодически помешивая, в течение 15–20 минут (до готовности).

Свеклу охладить, соединить с нашинкованными соломкой яблоками, добавить соль, перец и перемешать.

### Икра из свеклы

*1 крупная свекла, 20 г корня петрушки или сельдерея, 1 луковица, 60 г растительного масла, 4 ч.л. лимонного сока, 1 маленькая морковь, перец, соль, гвоздика, лимонный сок – по вкусу.*

Свеклу вымыть и отварить до готовности. Затем отвар слить, а свеклу залить холодной водой и выдержать в ней 15 минут. После этого ее очистить и пропустить через мясорубку.

Репчатый лук, морковь, корень петрушки или сельдерея нашинковать соломкой и потушить на растительном масле до мягкости, затем пропустить через мясорубку и соединить со свеклой.

В икру ввести перец, соль, молотую гвоздику, лимонный сок и перемешать.

### Свекла с черносливом

*1 крупная свекла, 100 г чернослива, 75 г майонеза, 4 ч.л. лимонного сока (можно заменить разведенной лимонной кислотой), перец черный – по вкусу.*

Чернослив промыть и отварить в небольшом количестве воды (примерно 10–15 минут). Отвар слить, а чернослив мелко порубить, предварительно удалив косточки.

Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой, добавить отвар чернослива и потушить

15–20 минут до выпаривания жидкости, после чего свеклу охладить. Подготовленную свеклу соединить с черносливом, добавить лимонный сок, перец, заправить майонезом и перемешать.

### Шпинат с омлетом

*4 яйца, 400 г шпината, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 г топленого масла, 100 мл молока, соль, перец – по вкусу.*

Листья шпината промыть, мелко порезать и потушить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем добавить обжаренный репчатый лук, сливочное масло и перемешать. Яйца отделить от скорлупы, добавить к ним соль, перец, взбить и, помешивая массу, тонкой струйкой влить в них молоко.

В глубокую чугунную сковороду положить топленое масло, нагреть, вылить омлет и обжарить его с двух сторон. На середину омлета выложить тушеный шпинат, края омлета загнуть к центру, полить маслом и прогреть в духовке.

### Свекла, тушенная в сметане

*1 крупная свекла, 1 средняя морковь, 30 г сельдерея (корень), 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 25 г муки, 15 г уксуса, 1 ст.л. сахара, соль – по вкусу.*

Очищенные свеклу, морковь, сельдерей нарезать кубиками, добавить масло, уксус, немного воды и потушить под крышкой до готовности (25–30 минут), периодически помешивая их.

Муку прогреть (без изменения ее цвета), добавить к ней горячую сметану, соль, сахар и проварить. Полученным соусом залить готовые овощи, вновь перемешать их и проварить в течение 5–7 мин.

### Котлеты из шпината с рисом

*1 кг шпината, 60 г риса, 50 г брынзы, 2 яйца, 1 желток яйца, петрушка (зелень), 30 г муки или панировочных сухарей, 75 г растительного масла, соль, перец – по вкусу.*

Шпинат перебрать, промыть, посолить, потушить до мягкости, затем отжать и мелко нарубить. Рис отварить в подсоленной воде, соединить со шпинатом, добавить тертую брынзу, 1 яйцо и 1 желток, зелень, петрушки, соль и черный перец.

Массу хорошо перемешать, выдержать в течение 10–15 минут, сформовать из нее котлеты, запанировать их в муке или сухарях, смоченных в яйце и обжарить во фритюре.

Подавать с салатом из моркови или зеленым салатом.



**Запеканка из шпината с яйцами и брынзой**

*1 кг шпината, 0,25 стакана растительного масла, 100 г брынзы, 3 яйца, 3–4 репчатых луковицы, 1 стакан молока, 2 ст.л. муки, соль – по вкусу.*

Перебранный и промытый шпинат и лук мелко нарезать, посолить и спассеровать вместе с растительным маслом в течение нескольких минут. Массу выложить в смазанную жиром посуду, посыпать измельченной брынзой и залить смесью из разведенной в молоке муки, взбитых яиц и соли.

Запекать в горячем духовом шкафу в течение 15 минут.

Подать на стол с салатом из помидоров.

**Ревень с рисом**

*400 г ревеня, 100 г риса, 3 ст.л. сахара, 20 г меда, 300 мл воды, 2 апельсина, соль, корица – по вкусу.*

Стебли ревеня очистить от кожицы, мелко нарезать и отварить в воде с солью, сахаром и медом. Ревень откинуть на дуршлаг, протереть через сито, а отвар процедить. Рис перебрать, промыть и выдержать в холодной воде в течение 1–1,5 ч.

Отвар от ревеня довести до кипения, опустить в него замоченный рис (без воды, в которой он замачивался) и сварить до готовности. За пять минут до окончания варки добавить корицу.

Готовый рис охладить, выложить на блюдо, а сверху поместить пюре ревеня. Украсить дольками очищенного апельсина.

**Сельдерей по-гречески**

*2 корня сельдерея и часть листиков, 1 морковь, 1–2 репчатых луковицы, 3–4 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. муки, 1 ч.л. томата-пюре (или 3–4 помидора), 0,5 стакана сухого белого вина, 100 г маслин без косточек, петрушка, соль – по вкусу.*

Очищенный сельдерей нарезать тонкими кружками. Натертые на терке морковь и лук с измельченными листиками сельдерея припустить в 1 стакане подсоленной воды с добавлением 1 ст.л. растительного масла и довести до мягкости. Протереть через сито.

Залить сельдерей этой смесью и процеженным овощным отваром. При необходимости добавить воды, чтобы покрыла коренья. Медленно довести до кипения и доварить на слабом огне, добавив оставшееся растительное масло.

Когда сельдерей станет мягким, влить вино, разведенную в холодной воде муку, добавить томат-пюре, маслины и соль (при необходимости).

Дать закипеть, снять с огня и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Подавать в горячем или холодном виде с гарниром из мучных изделий.

### Панированный сельдерей

*2 корня сельдерея и несколько листиков зелени, 1 стакан овощного отвара (или подсоленной воды), 2 яйца, молотые сухари, мука, соль, черный перец, лимонный сок, жир для обжаривания – по вкусу.*

*Для гарнира: 1 яблоко, 0,5 репчатого лука, 4–5 свежих помидоров для фарширования.*

От очищенного сельдерея отрезать 4 одинаковых по величине круглых ломтя толщиной примерно 1 см. Поместить в неглубокую посуду с кипящим овощным отваром вместе с измельченными листиками и отварить на слабом огне до полуготовности, переворачивая 1–2 раза ложкой.

Откинуть на сито и дать стечь воде. Остудить, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Обмакивать последовательно в муку, взбитые яйца и молотые сухари и обжаривать в сильно разогретом жире до золотистого цвета с обеих сторон.

В том же отваре припустить до мягкости мелко нарезанный сельдерей (оставшиеся части), яблоко и 0,5 головки репчатого лука. Заправить по вкусу солью, лимонным соком и растительным маслом. Полученной массой нафаршировать спелые помидоры, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать в виде гарнира к панированным ломтикам сельдерея.

### Тыква тушеная

*1 кг тыквы.*

*Для соуса – 2 репчатых луковицы, 2 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. муки, соль, перец, специи – по вкусу, растительное масло для жарки.*

С тыквы срезать корочку, мякоть нарезать продолговатыми кусками и отварить до полуготовности. После этого тыкву переложить на сковороду, поджарить и залить соусом.

Для приготовления соуса мелко порезать лук, поджарить его на растительном масле. К луку добавить соевый соус, муку, соль, перец и специи. Чтобы в соусе не было комков, муку нужно тщательно размешивать.

На стол подавать в горячем виде.

### Тыква, запеченная в сливках

*1,2 кг тыквы, 100 г сливочного масла, 1–2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 300 мл сливок.*

Тыкву очистить, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями и уложить ломтики тыквы.

Затем добавить масло, залить сливками, смешанными с яйцами, и запечь, в течение 20–25 минут в жарочном шкафу.

Подать в горячем виде.

### Тыквенные оладьи

*1 кг тыквенной мякоти, 0,5 стакана муки, соль, сахар — по вкусу, подсолнечное масло для жарки.*

Мякоть тыквы пропустить через мясорубку или натереть на терке. К натертой тыкве добавить муку, соль, сахар. Все это перемешать до состояния однородной массы.

Готовое тесто выкладывать на сковороду при помощи столовой ложки и обжаривать со всех сторон до золотистой корочки.

На стол подавать горячими или холодными со сметаной.

### Тыквенная запеканка с курагой

*500 г тыквы, 100 мл молока, 50 г кураги, 0,5 ст.л. сахара, 30 г манной крупы, 40 г топленого масла, соль, зелень — по вкусу.*

Тыкву очистить, нарезать кубиками, отпарить в подсоленной воде, откинуть на сито и протереть. Курагу вымыть, отварить в малом количестве воды, мелко нарезать. В протертую тыкву добавить измельченную курагу, молоко, сахар, соль и перемешать.

Подготовленную массу уложить на смазанную маслом сковороду, обсыпать замоченной манной крупой, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

### Овощной пудинг

*Набор ароматических корней, 1 головка репчатого лука, 0,5 кочана цветной капусты, 2 ст.л. гороха, 10 грибов, 2 ст.л. риса, 5 ст.л. растительного масла, 30 г сливочного масла, 5 ст.л. тертого сыра, 3 ст.л. муки. 2 стакана молока, 3–4 белка, 2 ст.л. молотых сухарей, 1 рюмка сухого вина, уксус, петрушка, соль, черный перец — по вкусу.*

Очищенные ароматические корни, лук и грибы нарезать и тушить 20 минут с растительным маслом, вином и 1 щепоткой соли, добавляя по частям 1–2 ст.л. воды.

Цветную капусту разобрать на соцветия, добавить к массе и тушить еще 15 минут, вливая постепенно еще 0,5 стакана горячей воды. Добавить рис, горох и 1,5 стакана горячей воды. Поставить

на слабый огонь и выдержать до набухания риса. Посыпать черным перцем, рубленой зеленью петрушки, посолить и остудить.

Приготовить молочный соус, спассеровав муку с маслом до светло-желтого цвета и разбавив холодным молоком. Посолить и поперчить, всыпать тертый сыр и смешать с холодными овощами.

Белки взбить с 1 щепоткой соли и каплей уксуса в густую пену и добавить к массе. Осторожно перемешать, выложить в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями посуду и проварить на водяной бане в продолжение 1 часа.

Подавать с соусом по выбору и сезонным салатом.

## ГРИБЫ

### «Шампиньоны на приеме»

*500 г шампиньонов, 3 свежих помидора, 2 ст.л. растительного масла, 1 луковица, 2-3 дольки чеснока, 2 ст.л. панировочных сухарей, 3 ст.л. тертого сыра, зелень петрушки, соль, перец — по вкусу.*

В крупных шляпках шампиньонов вырезать из середины часть мякоти. Эту мякоть и ножки грибов мелко изрубить, обжарить на масле вместе с рубленым луком, заправить чесноком, солью, перцем, панировочными сухарями.

Шляпки грибов обжарить на масле, помидоры разрезать на кружонки и также обжарить.

В сковороду уложить кружочки помидоров, на них положить обжаренные шляпки грибов, заполненные фаршем. Грибы посыпать тертым сыром и запекать в духовке до тех пор, пока сыр не зарумянится.

При подаче посыпать зеленью.

### Грибы, запеченные в молоке

*1 кг свежих грибов, 100 г сливочного масла, 2 ст.л. молотых сухарей, 2 яйца, 1 стакан молока, рубленая зелень петрушки, перец, соль — по вкусу*

Грибы мелко нарезать, посолить, слегка обжарить на сливочном масле, передложить в кастрюлю. Яйца взбить до образования пены, влить в них горячее молоко, полученной смесью залить грибы, добавить масла и тушить до мягкости.

Затем все перемешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. На дно смазанного маслом и посыпанного молотыми сухарями сотейника переложить массу, положить кусочки сливочного масла, накрыть сотейник крышкой и запечь в духовке.

Готовое блюдо выложить на тарелку и полить горячим

### Запеканка грибная

*1 кг грибов (лучше опят), 100 г майонеза, 100 г плавленого сыра, 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 1 стручок болгарского перца, соль — по вкусу.*

Обжарить грибы на подсолнечном масле. Нарезать картофель колечками. Порезать перец, лук, чеснок и помидоры. Натереть сыр на терке.

Все подготовленные продукты аккуратно выложить на противень, не забыв при этом поперчить и посолить. Залить все майонезом, сверху крошить сыр. Выпекать в духовке примерно 15–20 минут.

### Грибная бабка

*1 кг грибов (вешенок), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 стакан панировочных сухарей, 8 яиц, 1 стакан сметаны, соль, перец, зелень — по вкусу.*

Лук и грибы обжарить отдельно, смешать и поставить тушить на медленный огонь. Яичные желтки растереть с солью, смешать со сметаной и вылить в посуду, где тушатся грибы с луком. Затем осторожно все перемешать со взбитыми яичными белками, смешанными с сухарями, солью и перцем.

Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, смазать ее сметаной и запечь в духовке.

Испеченную бабку вынуть из формы, поставить на блюдо и украсить зеленью.

### Солянка с грибочками

*500 г грибов (вешенок, шампиньонов), 1 луковица, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 2 ст.л. томатной пасты, 2 ч.л. сахара, 4 ст.л. топленого масла, 3 ст.л. уксуса, 3 ст.л. панировочных сухарей, молоко, соль, лавровый лист — по вкусу.*

Капусту изрубить, сложить в кастрюлю с топленным маслом, добавить немного молока и тушить примерно 1 час. Когда капуста станет мягкой, добавить в кастрюлю томат, сахар, соль, лавровый лист и уксус.

Грибы следует отварить, нарезать ломтиками и обжарить в масле. Добавить в грибы обжаренный лук, нарезанный кубиками огурец, соль и тушить все продукты под крышкой в течение 5 минут.

Уложить в глубокую сковороду слоями капусту и грибы. При этом нижний и верхний слои должны состоять из капусты. Сверху

капусту сбрызнуть маслом, посыпать панировочными сухарями и запекать солянку в духовке в течение полчаса.

### Фасоль с грибами

*1 стакан фасоли, 1–2 ст.л. сахара, 50 г сушеных грибов, 1 средняя морковь, 1–2 луковицы, 1 стакан молока, подсолнечное масло, майонез, соль, черный молотый перец, зелень – по вкусу.*

Сварить фасоль. Оставить в отваре на несколько часов, добавив туда немного сахара. Потом отвар слить.

Замочить сухие белые грибы в молоке на несколько часов. Отжать. Нарезать мелкой соломкой. Лук нарезать кубиками, немного поджарить на подсолнечном масле (до золотистого цвета), добавить тертую морковь, грибы и немного бульона или воды. Тушить до готовности.

Фасоль смешать с тушеной морковью и грибами. Добавить немного майонеза (по вкусу) и зелень. Посолить, поперчить.

### Картофель, фаршированный грибами

*1 луковица, 200 г грибов (вешенок или шампиньонов), 1 ч. л. маргарина, 50 мл белого вина, 5 картофелин, 0,75 стакана тертого сыра, 1 стакан сливок, соль, приправа – по вкусу.*

Разрезать картофель пополам в длину, удалить ложкой сердцевину, чтобы получилась выемка. Затем опустить его в литр кипящей подсоленной воды и варить 5 минут. Положить картофель на противень, заполнить выемки приготовленной начинкой, посыпать сыром и запекать в духовке 20 минут при температуре 150°C.

Для начинки поджарить на маргарине лук, добавить порезанные грибы, вино, соль, приправу и перемешать. Влить сливки и довести до кипения. Готовить на слабом огне до загустения (8–10 минут).

### Пудинг грибной

*800 г свежих грибов (можно 300 г сухих), 10 луковиц, 200 г масла, 2 стакана панировочных сухарей, соль, специи, перец – по вкусу.*

Свежие или сухие грибы отварить в соленой воде, отцедить, порезать мелко изрубить, смешать с поджаренным рубленым луком и посыпать немного мелкого перца. Все посолить, добавить масла и белых сухарей, затем влить столько грибного бульона, чтобы получилось густое тесто.

Все поместить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и запечь. Отдельно подать сметанный соус.

### Плакия из грибов

*700–800 г грибов, 90 г сливочного масла, 2–3 ст. л. растительного масла, 3–4 головки репчатого лука, 2 моркови, 0,5 корня сельдерея, 2 ст.л. муки, 3–4 помидора, 2 зубчика чеснока, черный перец, лавровый лист, лимон, петрушка, соль – по вкусу.*

Очищенные и промытые лук, ароматические корни и грибы измельчить и тушить с маслом (от которого предварительно отделить небольшой кусок) и в небольшом количестве воды до готовности.

Добавить нарезанные кубиками помидоры и специи. Поместить в подходящую посуду, влить разведенную в холодной воде муку, сбрызнуть растительным маслом и посыпать рубленой зеленью петрушки. Сверху покрыть ломтиками лимона (без кожуры).

Запекать в духовке около 30 минут. Подать в холодном виде с хлебными тостами. Если же сервировать в горячем виде, то на каждую порцию добавить по несколько капель растопленного масла (из предварительно отделенного количества).

### Грибы под винным соусом

*300–400 г грибов, 0,5 стакана сухого белого вина, 30 г сливочного масла, 2 ст.л. муки, 1 ст.л. растительного масла, лимонные цедра и сок, черный перец, петрушка, соль – по вкусу.*

Очищенные грибы ошпарить подсоленным кипятком, дать отцедиться, нарезать ломтиками, поместить в посуду с 2–3 ст.л. горячей подсоленной воды и растительным маслом и тушить до готовности.

Добавить приправы – тертую лимонную цедру, черный перец и лимонный сок. Влить вино и довести до кипения. Добавить муку, замешанную с маслом в виде шарика. Выдержать на слабом огне при еле заметном кипении в течение 10 минут, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.

### Шампиньоны под сметанным соусом

*300–400 г грибов, 1 ст.л. растительного масла, 25 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1–2 ст.л. молотых сухарей, 1 ст.л. рубленой зелени петрушки, черный перец, соль – по вкусу.*

Очищенные грибы (более мелкие – целиком, а крупные – крупно нарезанные) тушить в подсоленной воде с растительным маслом и рубленой зеленью петрушки до мягкости. Добавить черный перец, сметану и сухари, предварительно поджаренные на сливочном масле. Довести до кипения и выдержать на слабом огне около 10 минут.

При желании можно получить более густой соус, добавив к нему разведенную в бульоне муку.

### Маринованные шампиньоны

*0,5 кг мелких шампиньонов, 60 мл уксуса, 0,5 стакана растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 10 горошин черного перца, 1 ч.л. соли, 2 ч.л. сахара, 4 лавровых листа, репчатый или зеленый лук.*

Шампиньоны промыть. Если грибы мелкие, оставляем целиком, если средние – разрезаем на 4 части. Подготовленные грибы сложить в кастрюльку, вылить масло, уксус, выложить все специи. После закипания варить 5 минут. Остудить.

Переложить в банку и на ночь поставить в холодильник. На следующий день подавать с мелко нарезанным репчатым или зеленым луком.

## САЛАТЫ

### Торт «Королевский»

*4 соленых огурца, 6 средних картофелин, 2 яйца, 2 средних свеклы, 4 моркови, 150 г сыра, 1 луковица, 150 г орехов, 1 банка зеленого горошка, 500 г майонеза, зелень – по вкусу.*

Картофель, яйца, свеклу и морковь отварить до готовности и остудить. Лук мелко порезать и на несколько минут залить кипятком. Затем все продукты натереть на терке в отдельные салатники. Или сразу взять большое блюдо и равномерно натереть в него слоями:

1-й слой – огурцы, 2-й слой – половина картофеля, 3-й слой – половина лука, 4-й слой – майонез, 5-й слой – вторая половина картошки, 6-й слой – вторая половина лука, 7-й слой – майонез, 8-й слой – морковь, 9-й слой – яйца, 10-й слой – орехи, 11-й слой – майонез, 12-й слой – сыр, 13-й слой – майонез, 14-й слой – горошек, зелень.

Украсить по вкусу и оставить в холодильнике на ночь, чтобы салат пропитался.

### Салат «Проводы зимы»

*100 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 20 г растительного масла, 10 г сока лимона, 30 г ветчины, 30 г яблок, 30 г соленых огурцов, 30 г моркови, сельдерея (зелень), 10 г маслин или апельсинов, 2 помидора, 1 яйцо, 25 г сыра, соль – по вкусу.*

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Затем смешать с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина.



В последнюю очередь в салат добавить крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

### Салат «Шампиньоны в йогурте»

*50 г сыра, 25 г шампиньонов, 40 г сладкого перца, 30 г яблок, 40 г апельсинов или мандаринов, приправа – по вкусу.*

*Для соуса: 10 г меда, 100 г йогурта, 5 г горчицы, 5 г лимонного сока, цедра 1 апельсина.*

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевин яблоки нарезать небольшими кубиками. Мелкие шампиньоны протушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого предварительно нужно удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов.

Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и полить им салат.

### Салат «Зеленый»

*250 г помидоров, 130 г огурцов, 200 г спаржи, 100 г фасоли (стручки), 100 г зеленого горошка, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого салата, 250 г салатной заправки или майонеза со сметаной, перец, укроп, соль – по вкусу.*

Сварить в отдельности цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладить в том же отваре.

Разделить цветную капусту на мелкие соцветия. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат – на части, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Продукты аккуратно смешать, заправить салатной заправкой или майонезом со сметаной, посыпать солью и перцем.

Уложить в салатник, украсить овощами, нарезанными в виде фигурок, и посыпать укропом.

### Салат «Монастырский с грибами»

*150 г соленых грибов, 250 г консервированного горошка, 50 г изюма, 3 ст.л. грецких орехов, 3 больших картофелины, 1 большое яблоко, сок 1 лимона, зелень, лук (перо), соль, перец, растительное масло – по вкусу.*

Картошку сварить «в мундире», остывшую порезать на мелкие кубики, яблоко покрошить кубиками, сбрызнуть лимонным соком, добавить изюм (предварительно распаренный и очищенный от хвостиков) и мелко порубленные орехи. Порезать и добавить в салат грибы и горошек.

Посолить, поперчить щедро, полить маслом, перемешать, посыпать нашинкованным луком и мелко порезанной зеленью.

### Салат с гренками

*1 банка консервированной фасоли в томате или 1 стакан натуральной, отваренной до готовности, 1 луковица, 100 г черствого хлеба или пачка готовых сухариков, 1 яйцо, 50 г молока, молотые сухари, растительное масло, 80–100 г сыра, рубленая зелень – по вкусу.*

Фасоль положить на сковороду с обжаренным в масле мелко порезанным репчатым луком и хорошо прогреть на слабом огне.

Черствый хлеб (черный или белый – по вкусу) нарезать мелкими кубиками, обмакнуть во взбитое с молоком яйцо, обвалять в панировочных сухарях и хорошо обжарить в растительном масле.

Горячую фасоль положить в тарелку, засыпать гренками или сухариками, тертым сыром и зеленью по вкусу.

### Салат с красной фасолью

*1 банка красной консервированной фасоли в томате, 5 средних маринованных огурцов, 1 средняя головка лука, 1 пучок зелени (кинза, петрушка), щепотка карри, базилик сухой, 2–3 ст.л. подсолнечного или оливкового масла, сок 0,5 лимона, 2–3 ст.л. огуречного рассола.*

Все компоненты мелко порезать, добавить фасоль.

Для заправки соединить масло, сок лимона, огуречный рассол, специи. Залить салат заправкой и дать настояться несколько часов.

### Альпийский салат

*1 банка красной фасоли, 1 банка кукурузы, 2 крупных фиолетовых салатных луковицы, 0,5 стакана винного уксуса, 2 ст.л. подсолнечного масла, по щепотке хмели-сунели, молотого кориандра, перца и имбиря.*

Заранее (за несколько часов) замариновать лук: порезать, сбрызнуть уксусом или кислым вином, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, приправить специями, заправить маслом и перемешать.

Можно добавить вареный картофель.

### Салат «Мандариновая горка»

*5 мандаринов, 2 яблока, 2 стручка сладкого перца, 100 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 мл йогурта, 2 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. горчицы, 1 ч.л. меда.*

Яблоки вымыть, порезать на половинки, удалить сердцевину, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть, очистить и, разрезав на небольшие кусочки, отварить до полной готовности. Стручки сладкого перца вымыть, очистить от сердцевины и нарезать кольцами. Мандарины вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Сыр нарезать небольшими кубиками.

Уложить в салатницу порезанные яблоки, перец, мандарины, сыр и отваренные шампиньоны.

Приготовить соус. Для этого тщательно перемешать йогурт, горчицу, лимонный сок и мед. Готовый соус залить в салатницу и аккуратно перемешать все находящиеся там ингредиенты. Перед подачей к столу выложить горкой и украсить дольками мандаринов.

### Салат свекольно-капустный

*1 большой кочан белокочанной капусты, 2 крупных свеклы, 3 морковки, 5–6 яблок, 5–6 крупных зубков чеснока, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана уксуса (9%), 0,5 стакана сахара, 2 ст.л. соли, виноград – по вкусу.*

Все овощи и яблоки в свежем виде порубить, перемешать с сахаром и солью, заправить маслом и уксусом, добавить виноград и перемешать еще раз. Охладить.

Есть можно сразу, но красивым и еще более вкусным салат станет на 3-й день, когда все пропитается свекольным соком.

### Салат с грибами

*150 г соленых грибов, 250 г консервированного горошка, 50 г изюма, 50 г грецких орехов, 3 картофелины, 1 крупное яблоко, сок 1 лимона, зелень, зеленый лук, соль, перец, растительное масло – по вкусу.*

Картошку сварить «в мундире». Яблоки и картофель порезать на мелкие кубики, сбрызнуть лимонным соком, добавить изюм (предварительно распаренный и очищенный от хвостиков) и мелко порубленные орехи.

Порезать и добавить в салат грибы и зеленый горошек. Посолить, поперчить, полить маслом, перемешать, посыпать сверху мелко порезанным зеленым луком и зеленью.

### Салат «Экзотика»

*300 г донышек артишоков, 100 г корня сельдерея, 150 г яблок, 150 г помидоров, 30 г растительного масла, 2 крупных лимона (для сока), 30 г салата-латука, соль, перец – по вкусу.*

Сельдерей нарезать соломкой, яблоки, свежие помидоры (без кожицы и семян) и вареные артишоки нарезать мелкими кубиками.

Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло.

Подать горкой в салатнике, украсить листиками латука.

### Салат «Морковка»

*150 г моркови, 1 крупное яблоко, 2 ч.л. сахара, сок 1 лимона, 30 г растительного масла, соль — по вкусу.*

Морковь тщательно помыть и очистить. Яблоко вымыть, разрезать пополам и удалить семена и сердцевину. Нарезать морковь и яблоки тонкой соломкой или натереть их на терке. Добавить сахар, соль и лимонный сок по вкусу, перемешать. Заправить салат растительным маслом.

Украсить такой салат можно дольками яблок (предварительно сбрызнутых лимонным соком).

Салат должен быть сочным и хорошо заправленным. Если яблок не очень много, количество лимонного сока нужно увеличить.

### Салат красный

*5 помидоров, 3 крупных яблока, 12 листиков салата, зелень укропа.*

*Для заправки: 2 ст.л. уксуса, 3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. сахара, соль, щепотка молотого перца — по вкусу.*

Очищенные от семян помидоры и яблоки нарезать кружочками и, чередуя, уложить в салатник. Полить салатной заправкой. Посыпать рубленой зеленью укропа, а затем украсить листиками зеленого салата.

Для заправки смешать уксус, растительное масло, соль, сахар и молотый перец.

### Салат «Бордо»

*2 крупные свеклы, 1-2 яблока, 100 г молотых грецких орехов, 50 г изюма, майонез, зелень — по вкусу.*

Свеклу отварить. Потереть яблоки и свеклу на крупной терке, добавить орехи, изюм, майонез. Все перемешать и уложить на блюдо. Можно украсить свежей зеленью.

### Салат слоеный с сухарями

*Серый или черный хлеб, 1 луковица, 2 яйца, 1 крупная морковь, 1 крупное яблоко, растительное масло, майонез — по вкусу.*

Хлеб порезать на небольшие кубики, обжарить на растительном масле. Выложить на тарелку в один слой. Следующий слой мелко

порезанный лук, затем яйца, натертые на крупной терке, затем крупно натертое яблоко. И последний слой – сырая морковь, измельченная на мелкой терке.

Все сверху залить майонезом, для более нежного вкуса можно добавить майонез между слоями.

Подавать на стол сразу, чтобы сухарики не размокли.

### Салат «Красные брызги»

*1 стакан отварного риса, 250 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 0,5 стакана клюквы, 200 г майонеза, зелень петрушки для украшения.*

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать. Овощи соединить и спассеровать на растительном масле. Грибы мелко нарезать и обжарить.

Рис, грибы, морковь с луком, клюкву соединить, заправить майонезом и перемешать. Немного клюквы и грибов оставить для украшения. Салат выложить на блюдо, украсить веточками петрушки, грибами и ягодами клюквы.

### Салат с хурмой

*4 средних хурмы, 1 яблоко, 1 луковица, 3 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. лимонного сока, сахар, черный молотый перец – по вкусу.*

Плоды хурмы вымыть, освободить от плодоножек и, не очищая от кожицы, разрезать каждый плод пополам. Половинки плодов хурмы нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, разрезать на четвертинки и, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

Луковицу очистить и нарезать тонкими кружочками. Уложить нарезанные кружочки хурмы, ломтики яблока и кружочки лука в салатницу и аккуратно перемешать.

Из лимонного сока, растительного масла и сахара приготовить соус для салата. Перед подачей к столу заправить салат; приготовленный в салатнице, соусом и посыпать черным молотым перцем.

### Салат «Летний»

*200 г молодого картофеля, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 100 г зеленого лука, 2–3 яйца, 200 г сметаны или майонеза.*

Молодой картофель очистить, отварить и мелко нарезать ломтиками. Огурцы нарезать ломтиками, помидоры и отварные яйца – кружочками, зеленый лук мелко нашинковать.

Все компоненты соединить и заправить сметаной или майонезом.

**Салат картофельный с морской капустой**

*400 г картофеля, 100 г моркови, 150 г морской капусты, 1–2 соленых огурца, 1 луковица, 150 г майонеза, 0,25 лимона, петрушка (зелень), уксус, соль – по вкусу.*

Вареные картофель и морковь очистить и нарезать тонкими ломтиками. Замороженную морскую капусту промыть в проточной воде в течение 30 минут и поместить на 15 минут для замачивания в холодную воду. Подготовленную капусту трижды отварить по 15–20 минут при соотношении воды и капусты 3:1. После каждой варки воду необходимо сливать и заливать капусту чистой водой.

Подготовленную капусту выдержать в течение 30 минут в слабом растворе уксуса с добавлением соли. Репчатый лук нашинковать и промыть холодной водой. Огурцы освободить от кожицы и семян и нарезать тонкими, ломтиками.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль и заправить майонезом. Салат положить в салатник, украсить лимоном и посыпать зеленью петрушки.

**Салат картофельный с капустой**

*400 г картофеля, 250 г квашеной капусты, 100 г зеленого лука, 100 вареной моркови, 150 г сметаны или майонеза.*

Вареные картофель и морковь очистить, нарезать ломтиками, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком и добавить квашеную капусту. Салат заправить сметаной или майонезом.

**Освежающий салатик**

*1 редька, 1 морковь, 1 яблоко сорта Антоновка, 3–4 зубчика чеснока, 0,25 лимона, 0,5 ч.л. лимонной цедры, соль – по вкусу.*

Редьку, яблоко и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Тщательно перемешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру. В конце выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

**Салат по-русски**

*400 г картофеля, 1 крупная морковь, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 25 г столовой горчицы, 75 г растительного масла, 30 г столового уксуса или лимонного сока, соль – по вкусу.*

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать ломтиками. Белки крутых яиц нарезать кубиками, добавить к ним зеленый го-

рошек, нарезанные овощи, заправить уксусом, солью, перемешать и выдержать в течение 15 минут.

Салат выложить на блюдо и залить соусом.

Приготовление соуса: желтки протереть сквозь сито, добавить горчицу и растереть смесь, прибавляя к ней понемногу растительное масло и лимонный сок.

### Салат «Зимний»

*300 г картофеля, 2-3 соленых огурца, 2 репчатых луковицы или 150 г зеленого лука, 1-2 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 150 г сметаны или майонеза.*

Картофель и морковь сварить, очистить и нарезать мелкими ломтиками, добавить к ним зеленый горошек, нашинкованный лук, огурцы и перемешать. Салат заправить сметаной или майонезом и украсить яйцом.

### Салат «Разноцветье»

*400 г картофеля, 200 г помидоров, 1 перец сладкий стручковый, 2 яйца, 1-2 свежего огурца, 1 луковица, 100 мл растительного масла или майонеза, соль, лимонная кислота, зелень (укроп, петрушка, сельдерей) — по вкусу.*

Картофель отварить, очистить и нарезать ломтиками. Помидоры, огурцы, репчатый лук, стручковый перец нарезать и добавить к ним по вкусу соль, лимонную кислоту и зелень.

В салатницу положить нарезанный картофель, добавить остальные компоненты, заправить растительным маслом или майонезом и украсить яйцом и зеленью.

### Салат с квашеной капустой

*400 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 60 г растительного масла, 1 луковица, 1 вареная морковь, соль — по вкусу.*

Картофель отварить, очистить и нарезать ломтиками. Лук тонко нашинковать, вареную морковь очистить и натереть на терке с крупными отверстиями.

Квашеную капусту перебрать и мелко порубить. Подготовленные овощи соединить и заправить солью и растительным маслом.

### Салат от простуды

*400 г картофеля, 150 г свеклы, 25 г хрена, 100 г растительного масла, 15 г столового уксуса, 3 яйца, соль, перец — по вкусу.*

Вареные картофель и свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить к ним натертый хрен, соль, черный молотый перец,

заправить растительным маслом, хорошо перемешать и выдержать в течение 1–2 ч.

Затем положить в салатник, заправить соусом майонез, приготовленным из 1 желтка и растительного масла. Салат украсить крутыми яйцами, нарезанными кружочками.

### Андалузский салат

*по 1 стручку красного и зеленого сладкого болгарского перца, 1 салатный огурец, 1 маленькая луковица, 400 г мясистых помидоров, 4 ст.л. винного уксуса, 3 зубчика чеснока, 6 ст.л. растительного масла, черный перец, соль – по вкусу.*

Перец нарезать маленькими кубиками, огурец нарезать так же. Мелко порезать лук. Надрезать крест-накрест мясистые помидоры, опарить их кипятком, снять кожицу, разрезать на 4 части и удалить семена. Нарезать мякоть маленькими кубиками.

Смешать винный уксус, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок. Добавить растительное масло. Этим маринадом залить овощи. Перемешать и поставить в холодильник на 2 часа для охлаждения.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП

### РИСОВАЯ КРУПА

#### Запеканка из риса с маслинами

*2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 4–6 ст.л. растительного масла, 1 стебель лука-порея, 150–200 г маслин, соль, черный перец, петрушка – по вкусу.*

Измельченный репчатый лук и рис пассеровать с растительным маслом до прозрачности риса и разделить на две части. Мелко нарезанный порей посолить и смешать с маслинами, из которых предварительно удалить косточки.

Половину риса выложить равномерным пластом в смазанную жиром посуду. Вторым слоем поместить смешанные порей и маслины и накрыть третьим пластом из второй половины риса. Влить 5 стаканов горячей воды, посыпать молотым черным перцем и запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в продолжение 25–30 минут.

Посыпать рубленой зеленью петрушки и подать к столу.



### Плов с черносливом

*2 стакана риса, 4 стакана воды, 3 луковицы, 5 ст.л. сливочного масла, 3 ст.л. изюма, 20 шт. чернослива, 10 зубчиков чеснока, соль — по вкусу.*

Лук порубить и бросить в кипящую воду, добавить соль, засыпать прогретый рис, довести смесь до кипения и уменьшить огонь. Варить плов на слабом огне, не перемешивая, до тех пор, пока рис не впитает воду.

Затем проткнуть его в нескольких местах, положить промытый изюм и чернослив, сливочное масло, чеснок, плотно закрыть крышкой и довести до готовности.

### Рисовая каша с тыквой

*0,8 литра молока, 800 г тыквы, 300 г риса, 150 мл воды, 60 г сливочного масла, сахар, соль — по вкусу.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать на кубики и варить в молоке 10–15 минут, затем добавить рис, немного воды, посолить и довести до готовности на слабом огне.

Такую же кашу можно приготовить и из другой крупы. Подать кашу, заправив сливочным маслом, можно добавить сахар.

### Миндальная рисовая каша

*160 г короткозерного риса, 1 л воды, 160 мл молока, 180 г сахара, 200 г изюма, сливки (по желанию), щепотка соли.*

*Для посыпки: корица и сахар.*

Промыть рис и положить его в кастрюлю с водой. Довести до кипения и варить 10 минут. Снять кастрюлю с огня, добавить молоко и соль.

Вернуть на огонь и варить на очень слабом огне 20–25 минут. Если каша слишком густая, добавить немного молока.

Добавить изюм и миндаль. Оставить на 10 минут. Разложить по тарелкам и посыпать корицей и сахаром. Подавать со сливками.

### Рис с яблоками

*1 стакан риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 300–400 г яблок, 2 ст.л. сахара, соль, сливочное масло, корица — по вкусу.*

Промыть рис и засыпать его в кипящую смесь воды и молока, добавить щепотку соли и сахар и поставить на очень слабый огонь. Яблоки порезать не очень крупно и засыпать в полуготовый рис, добавив по желанию корицу. На слабом огне довести до готовности. В готовый рис добавить сливочное масло.

При подаче можно полить сверху сметаной, вареньем.

### Пудинг из риса с яблоками

*2 стакана риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 7 яблок, 0,5 стакана сахара, 25 г сливочного масла, 25 г соевого масла, натертый белый хлеб, корица, ванильный сахар, соль — по вкусу.*

Рис перебрать, промыть, отварить в большом количестве кипящей воды в течение примерно 10 минут, процедить, переложить в кастрюлю, залить кипящим молоком, добавить соевое масло и соль, довести до готовности на пару.

Яблоки промыть, очистить, натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкими ломтиками. Желтки растереть с сахаром, белки взбить до получения пышной пены.

Форму для запекания смазать маслом, обсыпать сухарями из белого хлеба. Рис перемешать с желтками, яблоками и взбитыми белками, добавить корицу и ванильный сахар, выложить в подготовленную форму (кастрюлю для варки рассыпчатых каш) и поставить на водяную баню.

Готовый пудинг выложить на нагретое блюдо. Подать со взбитыми сливками, сметаной или ванильным соусом.

### ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

#### Зразы из гречневой крупы с творогом

*200 г гречневой крупы, 250 г нежирного творога, 2 стакана молока, 2 яйца, 2 ст.л. сахара, 40 г сливочного масла, 1 стакан сметаны.*

Положить в миску творог, добавить к нему 1 яйцо, половину сахара и все хорошо растереть. Если масса получится очень сухой, добавить немного сметаны. Молоко выпить в кастрюлю и довести до кипения. Затем добавить масло, дробленую гречневую крупу и варить на слабом огне до готовности. Готовую кашу слегка охладить, добавить яйцо, сахар и хорошо перемешать.

Из подученной массы сформировать лепешки, на середину которых уложить творожную массу, защипнуть лепешки, придав им форму пирожка. В кастрюлю налить немного воды и довести до кипения.

Сверху на кастрюлю положить металлический дуршлаг, чтобы он занимал всю поверхность кастрюли. Сложить в дуршлаг зразы и варить на пару под крышкой до готовности. Готовые зразы перед подачей полить сметаной.

#### Крупеник

*2 стакана гречневой крупы, 2 стакана творога, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 2 ст.л. сухарей, соль — по вкусу.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить творог, сметану, масло, посолить и хорошо перемешать. Сковороду смазать холодным сливочным маслом, обсыпать сухарями, выложить приготовленную массу и запечь в духовке. Отдельно подать сливочное масло.

Подобным образом можно готовить крупеник из пшенной каши.

### Колбаски из гречневой крупы с грибами

*100 г гречки, 3 ст.л. оливкового масла, 175 г грибов, 1 зубчик чеснока, 6 ст.л. порезанного кориандра, 2 средних яичных желтка, 3 ст.л. муки, по щепотке соли и черного перца.*

Положить гречку в большую сковороду. Поджарить в течение 3-4 минут, помешивая, до золотистого цвета. Переложить в кастрюлю, залить водой (воды должно быть в два раза больше, чем крупы). Добавить щепотку соли, довести до кипения. Снизить огонь и варить 15 минут до готовности. Слить и отложить.

Подогреть 2 ст.л. масла в кастрюле, обжарить мелко порезанные грибы и измельченный чеснок в течение 7 минут. Добавить кориандр. Добавить гречку с желтками и 2 ст.л. муки. Приправить молотым черным перцем, перемешать.

Сформировать 8 колбасок. Обвалять в оставшейся муке. Обжарить колбаски в оставшемся масле в течение 5-7 минут, поворачивая, до золотистого цвета.

### Слоеный гречник

*4 стакана гречневой каши, 300 г шампиньонов, 2 репчатых луковицы, 3 ст.л. сливочного масла, 150 мл сметаны, 1-2 яйца, 150 г тертого сыра, соль — по вкусу.*

Лук очистить, измельчить и обжарить около 10 минут вместе с грибами на разогретом масле в сковороде с толстым дном. Половину подсоленной гречневой каши выложить в огнеупорную форму, смазанную маслом, затем — слой грибов с луком, чуть присолить и сверху покрыть оставшейся кашей.

Сметану смешать со взбитым яйцом, полить этой смесью гречник, посыпать сыром и поставить в разогретую духовку на 10 минут.

Готовое блюдо остудить, нарезать кусочками и подавать к столу.

### Гречка с фасолью и томатом

*1 стакан красной фасоли, предварительно замоченной в холодной воде, 2 крупные луковицы, 1 средняя морковь, 2-3 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 ст.л. томатной пасты, 3 стакана готовой*

*рассыпчатой гречки, зелень, соль перец, растительное масло, специи и приправы – по вкусу.*

Отварить фасоль до готовности в подсоленной воде. В форме для запекания или сковородке с толстыми стенками разогреть масло, поджарить в нем лук, ломтики моркови.

Затем добавить томатную пасту, ломтики помидоров, измельченный чеснок и фасоль, посолить, поперчить и влить 1 стакан воды или овощного бульона. Тушить на слабом огне около 20 минут, часто перемешивая.

Добавить гречку, еще немного воды, зелень, приправы, накрыть крышкой и тушить до готовности.

## ПШЕННАЯ КРУПА

*Помидоры, фаршированные пшенной кашей, сыром и луком.  
10 помидоров, 4 ст.л. пшена, 1 стакан воды, 2 ст.л. сливок, 2 ст.л. майонеза, 1 луковица, 50 г твердого сыра, 2 ст.л. растительного масла.*

Репчатый лук мелко порубить и прогреть на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Охлажденную рассыпчатую пшенную кашу смешать с луком, сыром, посолить и перемешать.

Помидоры разрезать пополам. На каждую половинку уложить фарш и сверху полить смесью сливок и майонеза.

## Пшениная каша с тыквой

*3 стакана молока, 1 стакан пшена, 500 г тыквы, 1 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. соли.*

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить 10–15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль, сахар, помешивая, продолжать варить еще 15–20 минут до загустения.

Сваренную кашу для упревания поставить на 25–30 минут на водяную баню или в духовой шкаф.

## Каша пшенная с морковью и яблоками

*0,4 л. молока, 300 г пшена, 0,4 л воды, 200 г яблок, 80 г моркови, 60 г меда, 60 г сливочного масла, гвоздика, соль – по вкусу.*

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и поставить в термос на 20 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке.

Гвоздику растереть в пудру. В кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Прогреть и подать со сливочным маслом.

### **Котлеты пшениные или пшеничные**

*10 ст.л. пшеничной или пшениной крупы, 200 мл молока, 300 мл воды, 25 г сахара, 1 яйцо, сухари пшеничные, растительный жир для жарения, 150 мл сметаны или сладкого соуса.*

Сварить густую вязкую кашу, охладить примерно до 60–70° С, добавить сырое яйцо и перемять. Кашу разделить на биточки или котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на жире.

При подаче полить жиром, сметаной или сладким соусом. Кашу можно подать с грибным соусом, но тогда ее нужно сварить без сахара.

### **МАННАЯ КРУПА**

#### **Буберт**

*0,75 л молока, 150 г манной крупы, 100 г сахара, 4 яйца, щепотка ванилина, соль — по вкусу.*

Молоко довести до кипения, помешивая, всыпать манку и варить до разбухания. Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин, вмешать в горячую кашу. Белки взбить в густую пену, ввести в кашу, чтобы она стала пористой, воздушной. Охлажденный буберт подавать со сладким ягодным или фруктовым соусом.

#### **Каша манная с морковью**

*0,25 л молока, 200 г манной крупы, 0,5 л воды, 30 г сливочного масла, 250 г моркови, 50 г сахара, 40 г сливочного масла, соль — по вкусу.*

Сырую морковь измельчить на терке или мелко нашинковать и протушить с маслом. В посуду с кипящей водой положить соль, сахар, нагреть до кипения, всыпать крупу и, помешивая, варить при слабом кипении 15 минут.

В готовую кашу добавить горячее молоко, морковь, перемешать и поставить кастрюлю в духовку на 20–25 минут.

Подать кашу с кусочком масла.

#### **Яблочная каша**

*0,5 л яблочного сока, 50 г манной крупы, цедра 1 лимона, 2 ст.л. сливочного масла, 1 яйцо, сахар, изюм — по вкусу.*

Нагреть яблочный сок до кипения, струйкой всыпать манную крупу, постоянно помешивая, добавить масло, сахар, изюм, цедру и варить до готовности.

В горячую кашу разбить яйцо и перемешать. Эта каша хороша как в горячем виде, так и в холодном с молоком.

### Манная каша на клюквенном соке

*0,4 л сливок, 200 г манной крупы, 100 г клюквы, 1,1 л воды и сока, 150 г сахара.*

Клюкву истолочь и отжать сок. Выжимки залить водой и прокипятить. Полученный отвар процедить, добавить сахар и довести до кипения.

Манную крупу развести соком клюквы, влить в кипящий сироп и заварить густую манную кашу. Горячую кашу разлить по противням, дать ей остыть, нарезать на порции и подать на стол со сливками.

### Пудинг яблочный с орехами

*4-5 яблок, 200 мл молока, 2 яйца, 50 г сахара, 50 г грецких орехов, 20 г манной крупы, 15 г сливочного масла, 30 г кураги, соль — по вкусу.*

Очищенные и слегка подсушенные в жарочном шкафу орехи пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, залить молоком и варить несколько минут, помешивая деревянной веселкой. После этого в молоко всыпать манную крупу, вновь довести до кипения, а затем нагревание прекратить.

В подготовленную смесь положить яичные желтки, растертые с сахаром, нарезанные кубиками яблоки, курагу, добавить немного соли, размешать, ввести взбитые белки и вторично осторожно перемешать. Массу положить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане.

К пудингу подать сметану, сливки, варенье.

## ДРУГИЕ КРУПЫ

### Каша кукурузная вязкая

*100 г кукурузной крупы, 150 мл воды, 150 мл молока, 1 ч.л. сахара, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, соль — по вкусу.*

Кукурузную крупу, непрерывно помешивая, всыпать тонкой струей в кипящую воду и, продолжая помешивать, варить примерно 10-15 минут на слабом огне. Затем влить горячее молоко, всыпать соль и сахар, тщательно размешать и проварить еще 5-7 минут.

Готовую кашу посыпать нарубленным яйцом и полить маслом.

### Плов из перловой крупы с кабачками

*400 г перловой крупы, 1 л воды, 450 г кабачков, 3 помидора, 50 г растительного масла, 25 г пшеничной муки, соль — по вкусу.*

Перловую крупу промыть и замочить на 3–4 часа, затем воду слить, а крупу залить кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости и дать ей хорошо упреть.

Кабачки очистить от кожицы и семян, обвалить в муке и обжа- рить на растительном масле. К перловой каше добавить кабачки, нарезанные ломтиками, помидоры и проварить все 10–15 минут.

Подать плов в горячем виде.

### Пудинг из саго с яблоками и вареньем

100 г саго, 20 г сливочного масла, 100 г яблок, 3 яйца, 50 г сахара, 200 г молока, 50 г варенья, соль – по вкусу.

Саго перебрать, промыть, положить в кипящую слегка под- соленную воду и, помешивая деревянной веселкой, варить до полуготовности. Затем саго откинуть на сито, дать ему стечь, переложить в кастрюлю, залить молоком и варить до готовнос- ти.

В сваренное саго положить яичные желтки, растертые с саха- ром, мелко нарезанные яблоки, сливочное масло, хорошо переме- шать и запечь.

Готовый пудинг полить вареньем.

### Оладьи из круп

200 мл молока, 200 мл воды, 2 ст. л. геркулеса, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. пшена, 30 г дрожжей, 4 яйца, 50 г растительного масла, 60 г сметаны, соль – по вкусу.

Рис, пшено перебрать, промыть, соединить с геркулесом и всы- пать в кипящую воду с молоком. Кашу варить 30–40 минут, затем охладить, посолить, добавить яйца, дрожжи, разведенные в теплой воде, перемешать и дать тесту подняться.

Оладьи выпечь на сковороде, смазанной растительным маслом.

Подать со сметаной либо с вареньем.

## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

### Голубцы с творогом, рисом и виноградными листьями

150 г свежего виноградного листа, 2 пучка зеленого лука, 1 ста- кан риса, 0,5 стакана растительного масла, 100–150 г творога, 2 яйца, 1–2 стручка острого перца, молотый красный и черный пер- цы, петрушка, укроп, соль – по вкусу.

Хорошо промытые в теплой воде листья ошпарить 3 стаканами подсоленного кипятка и оставить в нем на 5 минут, после чего дать отцедиться, а воду сохранить. Рубленый лук вместе с пером спассеровать с растительным маслом.

Добавить рис, выдержать на огне в течение 3–5 минут, посолить, добавить молотый красный и черный перец, рубленую зелень петрушки, укропа и мяты, а также измельченный острый перец. Творог смешать с яйцами и добавить к охлажденному рису.

С этим фаршем сформовать голубцы из виноградных листьев, плотно уложить в низкую посуду, прижать фарфоровой тарелкой, влить воду, в которой вымачивался виноградный лист, и варить на слабом огне. Подать с соусом или сметаной или с кислым молоком.

### Бабка из творога с картофелем

*250 г творога, 10 средних картофелин, 80 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, соль – по вкусу.*

Картофель очистить, натереть на терке и слегка отжать сок. Соединить картофельную массу с творогом, посолить и тщательно перемешать.

Выложить массу на смазанный маслом противень, поверхность выровнять и запечь бабку в разогретой духовке. Отдельно подать сметану.

### Икра из моркови с творогом

*3 моркови, 100 г творога, 1 зубчик чеснока, 3 ст.л. майонеза, 2 ст.л. рубленой зелени петрушки.*

Очищенную морковь нарезать на кружочки, залить водой так, чтобы она слегка ее покрывала. Варить 2–3 минуты и настаивать без нагревания с закрытой крышкой 6–8 минут.

Охлажденную морковь протереть сквозь сито вместе с творогом. В полученную массу добавить мелко нарубленный чеснок, майонез, рубленую зелень петрушки. Все тщательно перемешать.

### Груши, фаршированные творогом

*7 груш, 0,5 стакана лимонного сока, 250 г творога, листья зеленого салата.*

*Для соуса: 0,5 стакана растительного масла, 1 ч.л. горчицы, 1 ст.л. уксуса, 1 ст.л. кетчупа, 2 яйца, зелень, соль, перец – по вкусу.*

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину и полить лимонным соком.

Приготовить соус: растительное масло растереть с горчицей и уксусом, добавить кетчуп, перец, соль, сваренные и измельченные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки и все перемешать.



Подготовленные половинки груш заполнить творогом, выложить на блюдо, украсить листьями салата и полить соусом.

### **Паста со свежими помидорами**

*50 г пастеризованного творога, 100 г брынзы, 1 ст.л. рубленой зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, щепотка тмина.*

Тщательно протереть творог, мелко порезать помидоры, чеснок пропустить через пресс и измельчить брынзу. Смешать протертые творог, брынзу, тмин, чеснок и помидоры. Все взбить, посыпать рубленой зеленью укропа.

### **Кабачки, фаршированные творогом**

*1 кабачок, 200 г творога, 1 зубчик чеснока, 4 ст.л. сметаны, 1 яйцо, соль – по вкусу.*

Молодой кабачок промыть, нарезать кружочками толщиной 4–5 см, удалить внутреннюю мякоть с семенами. Творог, чеснок пропустить через мясорубку вместе с внутренней мякотью и семенами кабачка.

Полученной массой начинить кабачок, посолить. Кружочки кабачка уложить на противень или в неглубокую емкость, сверху залить смесью сметаны и яйца, поставить в разогретый духовой шкаф и запекать в течение 15 минут при температуре 250°C.

### **Вареники ленивые**

*500 г творога, 0,5 стакана муки, 1 яйцо, 2 ст.л. сахара, соль – по вкусу.*

Творог протереть, добавить муку, яйца, сахар, соль. Все перемешать до получения однородной массы, которую раскатать листом и нарезать на кусочки треугольной или прямоугольной формы.

Варить вареники в подсоленной воде до тех пор, пока не всплывут.

### **Ватрушки картофельные с творогом**

*6 средних картофелин, 2 ст.л. муки, 2 яйца, 3 ст.л. сливочного масла, 0,5 стакана творога, 1 долька чеснока, зелень – по вкусу.*

Сваренный и высушенный картофель протереть на терке, добавить муку, 1 сырое яйцо и перемешать. Приготовленную картофельную массу раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать на кружочки и уложить на смазанный маслом противень.

В середине каждого кружочка сделать углубление, в которое положить начинку из протертого творога, смешанного с зеленью петрушки, укропа и чесноком. Ватрушки смазать яйцом и запечь в духовке. При подаче на стол полить маслом.

### Сырники с творогом и картофелем

*300 г творога, 500 г картофеля, 1 яйцо, 0,75 стакана муки, 3 ст.л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, сахар, соль — по вкусу.*

Очищенный картофель варить в подсоленной воде. Затем слить воду, размять деревянным пестиком. В остуженный картофель добавить творог, сырое яйцо, полстакана муки, сахар, соль.

Все хорошо перемешать, выложить на стол, сделать лепешки. Обвалять их в муке и поджарить с двух сторон на масле. На стол подавать в горячем виде с холодной сметаной.

### Вареники с творогом

*400 г муки, 4 яйца, 70 г сливочного масла, 600–700 г творога, 1 стакан сметаны, соль — по вкусу.*

Насыпать в кастрюлю муку, добавить 2 яичных желтка, 0,5 стакана подсоленной холодной воды и замесить тесто. Затем добавить растопленное сливочное масло, снова вымесить тесто и раскатать его скалкой на самый тонкий пласт. Нарезать из этого теста небольшим стаканом кружочки.

Приготовить творог: взять свежий, хорошо отжатый творог. Добавить 2 яйца, 2–3 ст.л. сметаны, соли по вкусу и 1 ст.л. растопленного сливочного масла. Все хорошо растереть. Ложкой класть эту массу на одну сторону кружка из теста, прикрывая второй половиной и защипнуть края.

В кипящую подсоленную воду опускать по несколько вареников, чтобы они свободно перемещались в кастрюле. Когда вареники будут готовы, они начнут всплывать на поверхность. Полить готовые вареники растопленным маслом и подавать со сметаной.

### Запеканка творожная с кольраби

*100 г жирного творога, 2 яйца, 100 г сыра, 200 г кольраби, 1 ч.л. сливочного масла.*

Кольраби натереть на крупной терке, смешать с протертым творогом. Добавить мелко нарезанный сыр, яйца и взбить массу до однородной консистенции.

Подготовленную смесь уложить в смазанную маслом форму, поместить в духовку на 20–25 минут.

Запеканку подавать горячей.

### Творожники

*500 г творога, 100 г муки, 1 яйцо, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль — по вкусу.*

Творог протереть через сито. Добавить муку, яйцо, сахар, соль и все перемешать. Полученную массу скатать в форме толстого жгута диаметром 6 см, нарезать поперек в виде кружочков толщиной 1 см.

Кружки обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде со сливочным маслом. Отдельно подать сметану.

### Творожная запеканка с яблоками по-деревенскому

*4 яйца, 500 г творога, 5 ст.л. сахара, 75 г манной крупы, цедра и сок 1 лимона, 75 г изюма, 500 г яблок, 1 ст.л. разрыхлителя, соль, ваниль — по вкусу.*

Яблоки нарезать тонкими дольками, смешать с сахаром, лимонным соком, цедрой и изюмом. Оставить на 1 час, промариноваться. Желтки растереть с творогом, добавить ванильный сахар, манную крупу, разрыхлитель. Белки взбить с сахаром и щепоткой соли. Взбитые белки смешать с творожной массой и замаринованными яблоками.

1/3 яблочных долек отложить для украшения запеканки.

Творожную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху веерообразно выложить оставшиеся яблочные дольки. Запекать в разогретой до 180°C духовке 35–40 минут.

Подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Если творожная масса будет слишком густой, можно добавить несколько столовых ложек сметаны.

### Сырники вареные

*500 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, соль — по вкусу.*

Творог протереть через сито, уложить в кастрюлю, добавить в него 2 ст.л. сметаны, 1/3 размягченного сливочного масла, яйца, муку, соль, тщательно все перемешать.

На столе, посыпанном мукой, массу раскатать в виде жгута диаметром 3–4 см, нарезать сырники наискосок кусочками толщиной с палец.

Налить в широкую кастрюлю воды, довести до кипения. Опустить в нее сырники и варить, пока не всплывут.

Готовые сырники полить маслом и подавать со сметаной.

### Запеканка из творога с тыквой

*500 г творога, 1 кг тыквы, 0,75 стакана манной крупы, 2 стакана воды, 4 яйца, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 300 мл сметаны, тмин, соль — по вкусу.*

Вылить в кастрюлю 2 стакана воды или молока, вскипятить и осторожно заварить вязкую манную кашу. Тыкву очистить, нарезать кусочками и поджарить на сливочном масле до готовности.

Добавить в манную кашу тыкву, творог, 3 яйца, сахар, соль, тмин. Все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, поверхность выровнять и смазать яйцом. Противень поместить в разогретую духовку и запечь массу до готовности. Отдельно подать сметану.

### Запеканка творожная с яблоками

2 яблока, сок 0,5 лимона, 2 ст.л. сахарной пудры, 1 ст.л. манной крупы, 20 г орехов, 1 ст.л. сахара, 150 г творога, 0,5 пакетика разрыхлителя, 1 ч.л. сливочного масла, 1 яйцо, белые панировочные сухари, сметана или сливки — по вкусу.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, лучше коричневый.

Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и остатками лимонного сока. Положить в эту массу взбитый белок и яблоки. Размешать и положить в форму для запекания, промасленную и посыпанную сухарями. Выпекать 35–40 минут.

При подаче полить сметаной или сливками.

## БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

### Клюква в сахаре

1 кг клюквы, промытой и просушенной, 800–1000 г сахарной пудры, 3–4 яичных белка.

Обработанную целую, одинаковой величины, клюкву промыть и просушить. Белки яиц хорошо взбить. Просушенные ягоды положить и перемешать с белками так, чтобы клюква погрузилась в них. Затем вынуть клюкву шумовкой и положить её в сахарную пудру, обваляв каждую ягоду. Просушить — и можно подавать на стол.

### Брандербургский сырный салат

200 г твердого сыра, 100 г свежих яблок, 100 г груш, 20 г миндаля, 40 г майонеза, 2 ст.л. йогурта, 1 ст.л. горчицы, 1 ст.л. лимонного сока, по шепотке перца и соли.

Сыр, очищенные яблоко и грушу порезать соломкой, миндаль измельчить. Из майонеза, йогурта, горчицы, лимонного сока, соли и перца приготовить соус, все перемешать и дать настояться.

### Салат «Бодрое утро»

*300 г яблок, 100 г сыра, 100 г любых орехов.*

*Для соуса: 100 г сметаны, 30 г сахара, 100 г фруктового сока.*

Очищенные от кожицы яблоки и сыр натереть на крупной терке и заправить соусом. Посыпать любыми размельченными орехами.

Для соуса тщательно размешать сметану с фруктовым соком и добавить сахар по вкусу.

### Клубничный десерт с творогом

*300 г свежей клубники, 200 г фисташек, 1 лимон, 300 г нежирного творога, 200 г молодого сыра, 2 ст.л. меда, 2 ст.л. сиропа.*

Клубнику помыть, обсушить. 1 ст.л фисташек отложить в сторону, а остаток мелко порубить. Натереть цедру лимона. Лимон очистить от разделительных пленок. Мякоть порубить.

Творог смешать с молодым сыром. Добавить цедру и мякоть лимона, ввести мед и сироп.

Добавить несколько фисташек и ягод клубники. Творожный крем переложить в емкость и поставить в холодильник на несколько часов для охлаждения.

Достать остывший крем из холодильника, выложить его в крем-манки. Посыпать рубленными фисташками и подать на стол.

### Гранита из дыни

*1 дыня, 100 г сахара, 150 мл воды, кусочек свежего имбиря 5 см или молотый имбирь – по вкусу.*

Поместить сахар и воду в маленькую кастрюлю и нагреть на слабом огне, помешивая, пока сахар не растворится. Снять с огня и дать остыть, затем охладить.

Очистить дыню от семечек и кожуры. Порубить ее в блендере. Очистить имбирь, мелко натереть его и добавить к дыне. Взбить в блендере.

Смешать охлажденный сироп с дынным пюре. Положить смесь в плоский контейнер и поставить в морозилку. Помешивать вилкой каждые 30 минут, чтобы разломать кристаллы. Не взбивайте слишком сильно, нужно, чтобы получился довольно грубый лёд. Через 3 часа должна получиться гранита.

Подавать в охлажденных бокалах.

### Фруктово-дынный салат

*0,5 дыни, 300 г крупных черешен или вишен, 4 абрикоса или персика, 2 ст.л. сахара, 1 лимон.*

Вишни или черешни очистить от косточек, абрикосы или персики очистить от косточек и нарезать небольшими ломтиками. Дыню разрезать пополам, очистить от семян, специальной ложечкой из мякоти вырезать шарики или просто порезать кубиками. Полить соком лимона.

Приготовить сироп. Для этого сахар залить 30 мл воды и вскипятить, помешивая. Когда сахар растворится, снять с огня и охладить. Полить салат сиропом и поставить в холодильник для охлаждения.

### Фруктовый салат

*2 банана, 2 апельсина или мандарина, 2 яблока, 100 г мороженого (лучше пломбир), 0,5 стакана очищенных грецких орехов.*

Фрукты нарезать кубиками (предварительно очистив их) и смешать. Добавить мягкое мороженое и часть орехов, все тщательно перемешать.

Дать постоять часа два в холодильнике. Подавать в креманках, украсив оставшимися орехами.

### Сорбит

*400 г киви, 0,5 лимона, 1 апельсин, 40 г сахара или сахарной пудры.*

Очистить киви от кожицы и порезать на кусочки. Отжать сок половины лимона и одного апельсина. Миксером перемешать кусочки киви вместе с соком лимона и апельсина.

Добавить сахар и продолжать взбивать до полного его растворения.

Выложить пюре в любую форму для замораживания и поставить в морозильник на 10 часов.

### Чернослив, фаршированный яблоками

*100 г чернослива, 150 г яблок, 2 г лимонной кислоты, взбитые сливки — по вкусу.*

*Для сиропа: 15 г вина, 30 г сахара, 30 г воды.*

Чернослив перебрать, промыть в теплой воде, положить в посуду, залить горячей водой и варить до готовности, а затем охладить. Промытые яблоки нарезать мелкими кубиками

и, если они недостаточно кислые, добавить лимонную кислоту.

Из чернослива удалить косточки, после чего нафаршировать яблочками, положить в креманку и залить сиропом.

Для приготовления сиропа нужно смешать вино и сахар с водой, вскипятить смесь и охладить ее.

Фаршированный чернослив можно подавать со взбитыми сливками.

### Бананы в жаре

*4 банана, 3 ст.л. лимонного сока, 1 ст.л. сахарного песка, 1 ч.л. корицы, 1 ч.л. молотого миндаля.*

Очистить бананы, разрезать пополам. Залить половинки бананов лимонным соком, слегка посыпать сахаром, корицей и молотым миндалем.

Каждую половинку завернуть в кусочек фольги и уложить на противень. Поставить бананы в духовку, нагретую до температуры 200°C на 10–15 минут.

### Абрикосы «Муслин»

*500 г абрикосов, 4 яйца, 40 г сахарной пудры, 200 г сахарного песка, 1 ч.л. лимонного сока.*

В миксере до состояния пюре перемешать нарезанные дольками абрикосы с сахарной пудрой и лимонным соком.

Белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром до бела, смешать с абрикосовым пюре, после чего осторожно ввести белки, взбитые в крутую пену.

Полученную массу выложить в формочки или вазочки и поставить в морозильник на 1,5–2 часа.

### Салат из мандаринов, гранатов и халвы

*10 мандаринов, 150 г халвы с фисташками, порезанной на кусочки, 1 гранат (только семечки), 1 ст.л. апельсинового сока, 2 ст.л. жидкого меда.*

Срезать верхушку и дно мандаринов маленьким острым ножом. Снять кожуру и нарезать на 4–5 кружочков. Положить кусочки на блюдо или на тарелки. Посыпать халвой.

Посыпать семечками граната и побрызгать апельсиновым соком с разведенным в нем медом.

Можно оставить на пару часов в холодильнике, но необходимо вынуть его за 30 минут до подачи на стол.

### Клубника в малиновом пюре

*450 г клубники, 225 г малины, 60 г сахарной пудры, 150 мл взбитых жирных сливок.*

Очистить клубнику от хвостиков и осторожно помыть. Малину нужно пропустить через сито и смешать с сахарной пудрой.

Затем разложить клубнику в красивой стеклянной вазе и положить на кубики льда, разложенные на дне другой вазы.

Полить клубнику малиновым пюре, затем перед подачей на стол сверху выложить взбитые сливки.

### Медовые абрикосы

*500 г абрикосов, 2 ст.л. жидкого меда, 2 апельсина (цедра и сок), 1 палочка корицы.*

Поместить все ингредиенты в кастрюлю, накрыть и довести до кипения на умеренном огне. Снизить огонь и варить приблизительно 10 минут, чтобы абрикосы стали мягкими, но все еще держали форму.

Подавать абрикосы теплыми с греческим йогуртом и хрустящими меренгами или с шариками мороженого.

### Клубничный салат с морковью

*6 очищенных крупных морковок, 200 г порезанной клубники, 3 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. свежей мяты, лимонный сок, черный молотый перец – по вкусу.*

С помощью картофелечистки срезать тонкие ленточки с моркови. Положить ленточки моркови и клубнику в большую миску.

Взбить оливковое масло, мяту и лимонный сок. Приправить черным перцем. Перемешать морковь и клубнику с заправкой и подавать.

### Малиновый десерт

*3-5 стаканов свежей малины, 0,5 ч.л. лимонной цедры, 0,25 стакана яблочного сока, 2 стакана нежирного фруктового йогурта, апельсиновая цедра – по вкусу.*

Ягоды малины смешать с лимонной цедрой и разложить по десертным розеткам. Полить яблочным соком и фруктовым йогуртом, посыпать апельсиновой цедрой.

Подавать сильно охлажденным.



# Содержание

<b>ХРАНЕНИЕ И ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ.....</b>	<b>3</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА.....</b>	<b>5</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ</b>	
<b>Картофель.....</b>	<b>9</b>
<b>Капуста.....</b>	<b>13</b>
<b>Баклажаны и кабачки.....</b>	<b>16</b>
<b>Бобовые.....</b>	<b>20</b>
<b>Помидоры.....</b>	<b>25</b>
<b>Перец.....</b>	<b>27</b>
<b>Прочие овощи.....</b>	<b>29</b>
<b>Грибы.....</b>	<b>35</b>
<b>САЛАТЫ.....</b>	<b>39</b>
<b>КАШИ И ПРОЧИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ КРУП.....</b>	<b>47</b>
<b>БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА.....</b>	<b>54</b>
<b>БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ.....</b>	<b>59</b>

## «ВЕГЕТАРИАНСЬКА КУХНЯ»

(російською мовою)

Автор-упорядник Горшкова О.І.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

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

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

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

Замовлення №96

ISBN 978-966-334-292-4

© Видавництво «Слово», 2009

Оптова реалізація: (056) 721-93-29

**Грамотно составленная вегетарианская диета  
позволяет лучше сохранить здоровье и молодость,  
избежать проблем с лишним весом и сохранить ясность  
ума и красоту на многие годы. А наша книга обязательно  
поможет вам с подбором самых  
вкусных блюд для вашего стола.  
Удачи вам и приятного аппетита!**



2 000000 077369