



*Очень вкусные
овощные блюда от*
Елены МОЛОХОВЕЦ





*Очень вкусные
овощные блюда
от Елены Молоховец*

Содержание



4. Винегрет из шампиньонов
5. Винегрет летний
6. Салат-латук с горчичным соусом
7. Салат из картофеля со свеклой
8. Салат из сельдерея
9. Винегрет из картофеля и семги
10. Салат из зеленой фасоли
11. Горячий винегрет на грибном бульоне
12. Суп-пюре из помидоров
13. Бульон грибной
14. Кислые щи
15. Борщ польский
16. Грибные котлеты
17. Шампиньоны фаршированные постные
18. Спаржа с подрумяненными сухарями
19. Картофельные крокеты под соусом
20. Баклажаны под сливочным соусом
21. Артишоки с зеленым горошком
22. Гарнир из смеси овощей
23. Пельмени с грибами
24. Вылуценный горох с морковью
25. Баклажаны по-турецки
26. Маринованная капуста
27. Кислая тушеная капуста
28. Картофель разварной с грибным соусом
29. Пирог со свежей капустой
30. Пирожки с морковью
31. Пирог с грибами





ВИНЕГРЕТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

- 18 шампиньонов
- 1 ст. ложка растительного масла
- 200 г сухарей
- 1 соленый лимон, 5 оливок
- 200 мл пива
- 4 ст. ложки прованского масла
- 100 г муки
- 1 ч. ложка горчицы
- 4 яичных желтка
- 200 г сахара
- 50 мл 9%-ного уксуса
- 1 ч. ложка соли

Приготовить кляр: муку просеять, добавить соль и замесить жидкое

тесто, влить пиво и 2 столовые ложки прованского масла.

Грибы отварить.

Растолочь сухари.

Нагреть сковороду, налить в нее растительное масло и жарить грибы, предварительно опуская их в кляр и посыпая сухарями.

Приготовить соус: взбитые желтки, сахар, 2 столовые ложки прованского масла, горчицу развести уксусом и перемешать.

Остудить грибы, украсить лимонами и оливками. Залить соусом.

ВИНЕГРЕТ ЛЕТНИЙ

- 50 г сушеных грибов
- 400 г стручковой фасоли
- 400 г цветной капусты
- 400 г картофеля
- 50 г спаржи
- 1 свекла
- 2 огурца
- 2 ст. ложки растительного масла
- 50 мл 9%-ного уксуса
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- соль

Грибы варить в течение 20 минут. Спаржу очистить и нарезать, фасоль и цветную капусту

нашинковать, варить в соленой воде 30 минут.

Картофель варить в течение 20 минут. Переложить в дуршлаг, облить холодной водой, нарезать кусочками.

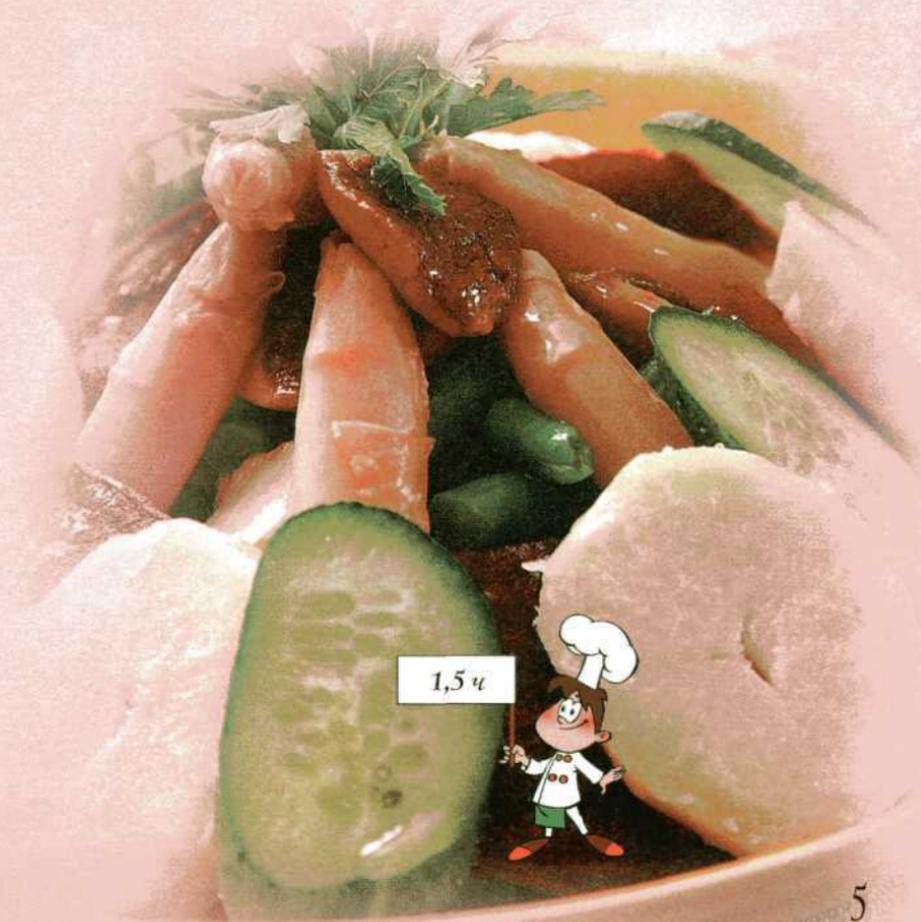
Огурцы нарезать ломтиками.

Укроп измельчить.

Свеклу варить 1 час. Затем очистить от кожуры, нарезать ровными кусочками.

Все ингредиенты соединить, добавить масло, уксус и перемешать.

Переложить винегрет на блюдо, украсить свеклой, петрушкой.



САЛАТ-ЛАТУК С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

- 1 ст. ложка готовой горчицы
- 3 ст. ложки прованского масла
- 50 мл 9%-ного уксуса
- листья салата-латука
- соль, сахар

Прованское масло соединить с уксусом и тщательно перемешать. Соединить горчичную смесь с масляной. Размешать. Листья салата-латука промыть холодной водой и измельчить. Поместить в салатник. Заправить приготовленным горчичным соусом.





1,5 ч



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СВЕКЛОЙ

- 500 г картофеля
- 500 г свеклы
- 200 г фасоли
- 3 ст. ложки растительного масла
- уксус
- соль
- перец

Картофель и свеклу вымыть, положить овощи в кастрюлю, залить водой и варить до готовности.

Когда сварятся, остудить, очистить от кожуры. Нарезать ломтиками. Фасоль отварить. Все ингредиенты сложить в один салатник.



Чтобы свекла не окрашивала картофель, в отдельной посуде заправить её растительным маслом, а потом смешать с остальными ингредиентами.

Готовый салат посолить, поперчить, полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

- 4 больших стебля сельдерея
- 1 луковица
- растительное масло
- соль
- перец

Стебли сельдерея очистить, вымыть, залить холодной водой и дать настояться. Затем положить в кастрюлю и варить до мягкости без соли 1 час.

Когда сельдерей станет мягким, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Разрезать каждый стебель сельдерея на 4 части, затем каждую часть нарезать ломтиками, выложить в салатник. Лук нашинковать. Посыпать луком сельдерей и приправить перцем, солью. Полить растительным маслом, перемешать. Подавать на стол с корочками ржаного хлеба, натертыми чесноком. **Совет:** после чистки сельдерей промыть в холодной воде, в которой он не должен находиться долго, иначе потеряет свой аромат и вымокнет.

ВИНЕГРЕТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СЕМГИ

- 1 кг картофеля
- 1 кг семги
- 1 селедка
- 3 луковицы
- 50 мл яблочного уксуса
- 1 ст. ложка горчичного соуса
- молотый черный перец
- оливки

Картофель отварить в мундире. Очистить и нарезать мелкими кубиками.

Семгу и селедку разделать: удалить хребет, мелкие кости, отрезать голову и плавники. Затем мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кольцами и замочить на 5 минут в яблочном уксусе. Оливки мелко нарезать. Все ингредиенты, за исключением лука, тщательно перемешать. Приправить перцем. Выложить винегрет на большое блюдо, украсить его кольцами лука и полить горчичным соусом.



40 мин

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ

- 400 г свежей стручковой фасоли
- 1 ч. ложка растительного масла
- 50 мл 9%-ного уксуса
- 50 г сахара
- перец
- соль

Стручки фасоли очистить, отрывая стебельки вдоль всего стручка.

Мелко нарезать наискось.

Опустить в холодную воду до варки, но не более чем на 20–30 минут.

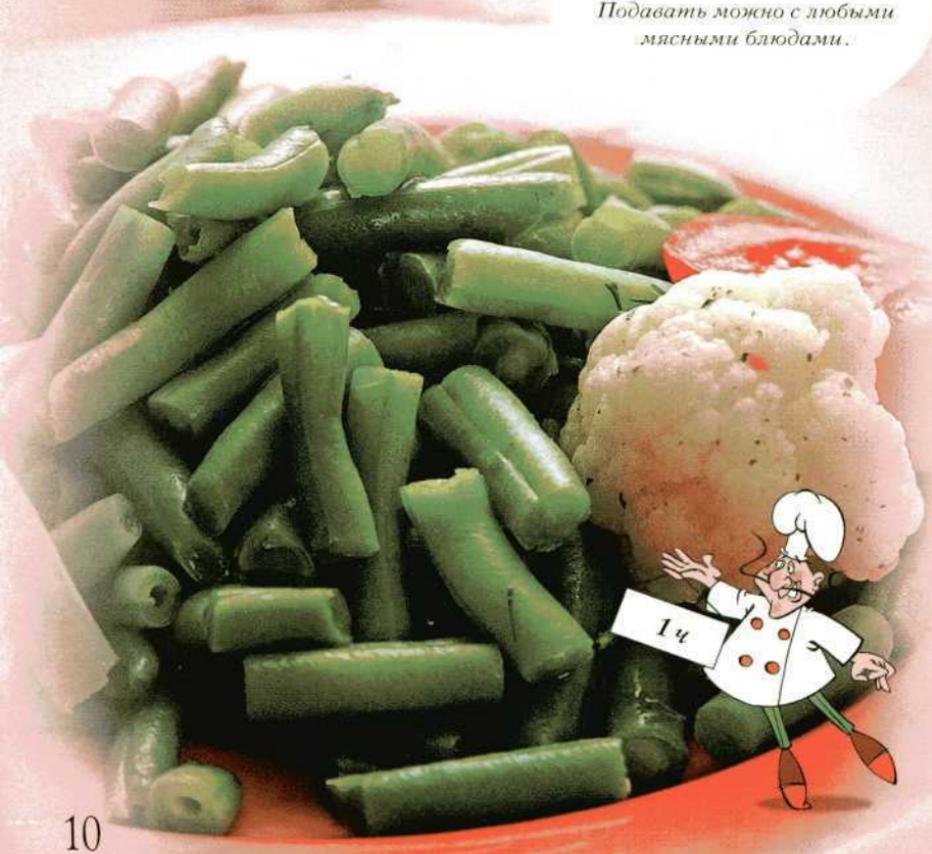
Налить в кастрюлю холодной воды, довести до кипения, посолить. Рекомендуется опускать фасоль в кипящую подсоленную воду постепенно и небольшими порциями. Варить 15–20 минут, не накрывая крышкой.

Когда фасоль будет готова, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Переложить фасоль в салатник.

Добавить растительное масло, уксус, сахар, перец и соль.



Подать можно с любыми мясными блюдами.



1,5 ч



ГОРЯЧИЙ ВИНЕГРЕТ НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ

- 2 артишока
- 400 г цветной капусты
- 400 г итальянской капусты
- 400 г кольраби
- 3 моркови
- 1,5 л грибного бульона
- 2 ст. ложки растительного масла

Артишоки вымыть и очистить, залить частью бульона, варить 15 минут.

Цветную и итальянскую капусту нарезать кусочками, залить частью бульона, варить в течение 20 минут. Кольраби и морковь нарезать кусочками, залить частью бульона, варить 1 час.

Масло и овощи положить на дно кастрюли ровными рядами. Нагреть в течение 5 минут, затем переложить на блюдо и подать на стол.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

- 150 г моркови
- 3 луковицы
- 3 помидора
- 100 г орехового масла
- 100 г перловой крупы
- 200 г миндаля
- 25 г муки
- 1 корень сельдерея
- 1 пучок петрушки

Морковь, лук и сельдерей крупно нарезать. Из овощей сварить бульон, добавить в него нарубленную петрушку.

Помидоры очистить от кожицы. Мякоть помидоров нарезать мелкими кубиками, затем сложить

в кастрюлю и добавить ореховое масло.

Нарезанные помидоры тушить до мягкости. Добавить муки, все размешать, налить немного бульона, вскипятить и протереть через дуршлаг. Перловую крупу сварить.

Миндаль обварить кипятком и очистить. Затем истолочь, подливая постепенно по одной ложке воды, процедить. Повторить процедуру и развести 2 стаканами горячей воды, размешать и вскипятить. В полученное помидорное пюре добавить бульон по вкусу и положить готовую перловую кашу. Все забелить миндальным молоком.

БУЛЬОН ГРИБНОЙ

- 50 г сушеных грибов
- 1 пучок зелени петрушки
- 1 пучок зелени сельдерея
- 1 пучок зелени лука - порей
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 пучок зелени укропа
- 50 г сливочного масла
- 200 г черствого хлеба
- 1 корень сельдерея
- 1 корень петрушки
- тмин
- соль

Сушеные грибы замочить в теплой воде. Оставить на 50 минут для набухания. Воду слить, грибы промыть, обдать кипятком и нарезать кусочками.

Лук разрезать пополам. Одну часть отложить, другую вместе с корнями и зеленью сложить в кастрюлю. Добавить грибы, залить водой и поставить на огонь. Довести до готовности. Оставшуюся половину лука мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Добавить в бульон, вскипятить. Бульон процедить, разлить по пиалам. Мелко нарубить зелень и посыпать бульон.

Хлеб нарезать кусками. Обжарить на масле до золотистого цвета. Выложить на плоскую тарелку. Бульон подать горячим, гренки можно натереть чесноком.



1 ч

КИСЛЫЕ ЩИ

- 3-4 больших сушеных гриба
- 3 луковицы
- по 1 пучку зелени сельдерея, петрушки, укропа
- 400 г кислой капусты
- 50 г сливочного масла
- 50 г муки
- 2 моркови
- 1 корень петрушки
- 1 стебель лука-порея
- 1 репа среднего размера
- 5 ст. ложек растительного масла

Одну морковь, половину корня петрушки, репу и одну луковицу крупно нарезать и обжарить на растительном масле.

В кастрюлю налить воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, опустить в нее разрезанную пополам морковь, целую головку лука и половину корня петрушки,

добавить обжаренные овощи.

Довести на слабом огне до готовности.

Грибы промыть и мелко нарезать.

Через 1 час бульон снять с огня и вынуть овощи, процедить, добавить грибы и зелень. Бульон снова поставить на огонь.

Капусту отжать, сок слить в стакан.

Ошпарить капусту кипятком, откинуть на дуршлаг.

Оставшийся лук очистить, мелко нарезать и смешать с капустой.

В кастрюле растопить сливочное масло и обжарить капусту с луком, постоянно помешивая.

На раскаленной сковороде обжарить муку и смешать со стаканом бульона. Затем влить в капусту, потушить и залить оставшимся бульоном. Довести его до кипения и оставить на слабом огне на 50 минут.





1,5 ч

БОРЩ ПОЛЬСКИЙ

- По 1 пучку зелени петрушки и укропа
- 2 луковицы
- 3-4 свеклы среднего размера
- 100 г муки
- 2-3 больших сушеных гриба
- 2-3 ст. ложки растительного масла
- 1 л свекольного кваса
- соль

Свекольный квас влить в кастрюлю и добавить 1 л воды. Поставить на огонь, довести до кипения.

Сушеные грибы и зелень промыть, опустить в кипящий квас, посолить по вкусу и оставить на 10 минут. Процедить.

Свеклу вымыть, одну отложить на сок. Неочищенную свеклу положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на сильный огонь.

Варить до готовности. Когда свекла станет мягкой, остудить, очистить и нашинковать.

Лук мелко нарезать. Дно кастрюли смазать маслом, поставить на огонь, добавить нашинкованные свеклу и лук. Обжарить овощи, постепенно добавляя муку и постоянно помешивая. Залить процеженным бульоном.

Грибы из бульона нашинковать и опустить в кастрюлю. Добавить свекольный квас и сметану. Вскипятить.

Вымытую сырую свеклу очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Отжать сок. Перелить в кастрюлю и вскипятить. Сразу после закипания снять сок с огня. Разлить борщ по тарелкам, добавив свекольный сок.



ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ

- 5 ст. ложек растительного масла
- 600 г сушеных белых грибов
- 50 г муки
- 200 г риса
- соль

Грибы нарезать кубиками и отварить. Когда будут готовы, остудить и измельчить. Рис промыть, положить в кастрюлю и залить водой. В кастрюлю, где варится рис, добавить измельченную петрушку, посолить и варить до готовности.

Соединить рис с грибами, приправить специями и все перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты. Налить в сковороду масло, нагреть. Котлеты обвалять в муке и обжарить. Подавать с зеленым горошком. **Совет:** при покупке сушеных грибов для супа необходимо следить за тем, чтобы шляпки были снаружи зеленоватые, низ и разрез белые, корешки короткие, а нить, на которую они нанизаны — тонкая.

ШАМПИНЬОНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОСТНЫЕ

- 600 г шампиньонов
- 2 ст. ложки растительного масла
- 200 г хлеба
- зелень
- соль

Выбрать крупные шампиньоны, у каждого убрать ножки, с каждой шляпки удалить верхнюю кожицу. Положить их в холодную воду с лимонным соком. Затем шампиньоны вымыть, обсушить, вынуть из середины мякоть, посолить. Мякоть грибов

мелко нарубить и нафаршировать ей шляпки грибов. Выложить грибы в сковороду, смазанную растительным маслом. Хлеб мелко натереть. Выложить на противень и подсушить в духовом шкафу, пока не станет румяным. Посыпать этим хлебом фаршированные грибы и поставить их в духовой шкаф. Довести грибы до полуготовности, еще раз посыпать хлебом и довести до готовности. Украсить зеленью.



1 ч

СПАРЖА С ПОДРУМЯНЕННЫМИ СУХАРЯМИ

- 200 г спаржи
- 3 ст. ложки растительного масла
- ситная булка
- соль

Спаржу очистить, соскоблить верхние волокна, начиная с головки и до той части ствола, которая перестает ломаться.

Вскипятить подсоленную воду и опустить в нее спаржу, довести до полуготовности. Дать спарже дойти в кастрюле с открытой крышкой.

Вынуть спаржу и дать воде стечь, затем переложить на тарелку.

Растительное масло налить в сковороду, довести до кипения,

всыпать черствой ситной булки и жарить до тех пор, пока масло полностью не впитается. Полить этим соусом спаржу и подавать на стол.



Если нет свежей спаржи, можно использовать консервированную.

Опустить ее в соленый кипяток, поставить кастрюлю со спаржей на пар и разогреть, но не кипятить.





1 ч

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ ПОД СОУСОМ

- 5–6 клубней картофеля
- 2–3 яйца
- 100 г муки
- 100 г панировочных сухарей
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2–3 свежих помидора
- 50 г муки
- 50 г сливочного масла
- 400 мл сметаны
- 5 штук душистого перца горошком
- зелень укропа
- соль

Помидоры мелко нарезать.

На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и обжарить до коричневатого цвета, добавить нарезанные помидоры, посолить. Тушить на слабом огне в течение 15–20 минут, влить овощной бульон, кипятить еще 10 минут. Добавить сметану. Перец истолочь,

добавить в кипящую смесь, перемешать. Полученный соус остудить.

Картофель очистить, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на средний огонь. Когда вода закипит, добавить соль и варить 20 минут. Готовый картофель вынуть и размять, добавить яичные желтки и картофельную муку, вымесить тесто.

Из теста сформовать «колбаску».

Нарезать ее кусочками, скатать шарики. Каждый шарик обвалять в панировочных сухарях.

Обжарить картофельные шарики со всех сторон на растительном масле до золотистой корочки.

Готовые крокеты выложить на блюдо и сверху залить томатным соусом.

Посыпать мелко нарубленной зеленью.



БАКЛАЖАНЫ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

- 6 крупных баклажанов
- 3 ст. ложки растительного масла
- 50 г сыра пармезан
- 100 г сливочного масла
- 100 г муки
- 400 мл молока
- 1 ст. ложка мускатного ореха
- зелень укропа
- соль

Баклажаны вымыть, срезать верхнюю кожицу, разрезать вдоль на две части. Удалить из сердцевины семена.

Вскипятить в глубокой кастрюле 1 л воды и в уже кипящую воду добавить соль, опустить баклажаны. Оставить их на слабом огне на 5–7 минут.

Осторожно вынуть баклажаны из кастрюли и переложить в дуршлаг, дать воде стечь. Просеять в глубокую миску муку,

добавить сливочное масло и растереть. Развести полученную смесь молоком, перемешать до растворения всех комочков. Поставить миску на слабый огонь. Смесь вскипятить, постоянно помешивая, чтобы она не пригорела. Добавить соль. Если остались одиночные мучные комочки, то процедить соус через марлю. Добавить тертый мускатный орех. Смесь остудить.

Баклажаны выложить на смазанную растительным маслом форму для выпекания. Залить сливочным соусом и посыпать тертым сыром. Разогреть духовой шкаф до температуры 150–170°C, поместить в него баклажаны на 15–20 минут, чтобы подрумянились. Готовые баклажаны посыпать измельченной зеленью.

АРТИШОКИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 15 артишоков
- 100 г зеленого горошка
- 1 лимон
- 2 свежих помидора
- 50 г муки
- 50 г сливочного масла
- 400 мл сметаны
- 5 штук душистого перца горошком
- зелень укропа
- 5 оливок
- соль

Очистить артишоки от зеленых листьев, выскоблить сердцевину, так чтобы осталась одна чашечка, которую тотчас натереть лимоном, чтобы доньшки не потемнели.

В глубокой кастрюле вскипятить воду, посолить. Поместить в кипящую воду подготовленные доньшки артишоков, варить 10 минут.

Готовые артишоки вынуть из кастрюли и переложить в дуршлаг, дать воде стечь, выложить на блюдо. Наполнить доньшки артишоков зеленым горошком. Украсить блюдо оливками и зеленью.

Помидоры мелко нарезать. Нагреть на сильном огне сковороду, положить в нее муку и сливочное масло, обжарить до приобретения коричневатого оттенка, добавить помидоры, посолить. Тушить на слабом огне 15–20 минут, влить 500 мл бульона, который остался после кипячения артишоков, кипятить еще 10 минут. Добавить сметану.

Перец истолочь, добавить в кипящую томатную смесь, перемешать.

Полученный соус остудить. Соус подавать отдельно.



40 мин



ГАРНИР ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ

- 400 г шампиньонов
- 4 соленых огурца
- 200 г маринованных белых грибов
- 200 г каперсов
- 200 г корнизионов
- 100 г оливок
- 200 мл грибного бульона
- 500 мл кипятка
- 2 луковицы
- 200 мл соуса из помидоров
- пучок зелени петрушки и сельдерея
- соль

Зелень мелко нарезать. Кипяток посолить, опустить в него зелень на 5 минут.

Откинуть зелень на дуршлаг, облить холодной водой. Переложить

в кастрюлю, влить бульон. Варить 1 час.

Лук и шампиньоны нарезать кружочками и обжарить.

Соленые огурцы очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками, опустить в холодную воду и варить 20 минут.

Каперсы и корнизионы вымыть, разрезать вдоль. Из оливок удалить косточки, маринованные белые грибы нарезать ломтиками. Овощи и грибы обжарить на сковороде.

Все ингредиенты соединить в кастрюле, перемешать, облить соусом из помидоров. Довести до кипения. Выложить на блюдо и подать на стол.





ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ

- 400 г муки
- 2 луковицы
- 150 г сушеных грибов
- 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- 100 мл воды
- 1 яйцо для теста
- лавровый лист
- зелень петрушки
- соль и перец

Яйца сварить, очистить, нарубить.

Грибы вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, довести до готовности.

Для начинки мелко нарезать лук и грибы, поджарить их на сливочном масле, смешать с рублеными яйцами,

поперчить и посолить по вкусу.

В миску всыпать муку, добавить воду и яйцо, быстро замесить тесто. Посыпать стол мукой, раскатать тесто тонким пластом и с помощью стакана вырезать кружки. В центре каждого кружка положить начинку и слепить пельмени.

Налить в кастрюлю воды из расчета: 4 части воды на 1 часть пельменей.

Поставить на огонь и довести до кипения. Посолить.

Зелень промыть, опустить в кипящую воду. Осторожно опустить в воду пельмени и помешать, чтобы они не слиплись.

Варить на слабом огне 8–10 минут.



ВЫЛУЩЕННЫЙ ГОРОХ С МОРКОВЬЮ

- 380 г моркови
- 380 г вылущенного гороха
- 500 мл овощного бульона с зеленью
- 1 ст. ложка растительного масла
- 50 г муки
- 1 ч. ложка чайной соды
- 1 черствая городская булка или хлеб
- 100 мл бульона
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- сахар
- соль

Промыть морковь. Опустить ее в холодную воду, довести до кипения, воду слить. Морковь нарезать кубиками, положить в кастрюлю и залить овощным бульоном. Положить в кастрюлю муку, сахар и соль.

Варить 50–60 минут. В глубокой кастрюле вскипятить воду, посолить и добавить соду. Не снимая кастрюлю с огня, опустить в нее лущенный горох, подержать несколько секунд, слить. Залить холодной водой. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Всыпать горох в кастрюлю с морковью, вскипятить. Черствую булку разрезать на 8 частей, положить в емкость и залить бульоном. Через 15 минут достать и обвалить в панировочных сухарях. Обжарить булку на растительном масле до румяной корочки. Выложить морковь и горох на порционные тарелки, на отдельном блюде подать жареную булку.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ТУРЕЦКИ

- 2–3 баклажана
- 2 помидора
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- перец

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль ломтиками и каждый ломтик обжарить на растительном масле. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Лук мелко на рубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Все соединить и обжарить на растительном масле,

посолить, поперчить.

Каждый ломтик баклажана намазать поджаренным луком, морковью и помидорами. Сложить все в сотейник так, чтобы получился опять целый баклажан.

Полить баклажаны маслом, поставить в духовой шкаф и запечь. Подавать на стол, украсив зеленью.

Совет: если баклажаны подавать в целом виде, то от кожуры их очищать не надо. Если фаршируются, то кожуру срезать только с обоих концов, которые натираются солью, чтобы не почернели.



1,5 ч

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА

- 10 кочанов белокочанной капусты
- 50 мл 9%-ного уксуса
- 3 л воды
- 150 г сахара

Капусту очистить, нашинковать, посолить и оставить на 2 часа. Слить сок.

Приготовить уксусный раствор: в воду всыпать сахар, влить уксус.

Полученным раствором полить капусту и оставить на 2 суток.

После этого ее можно разложить по банкам.





1 ч



КИСЛАЯ ТУШЕНАЯ КАПУСТА

- 600 г кислой капусты
- 6 сушеных грибов
- 2 лавровых листа
- 3 штуки черного перца горошком
- 50 г муки
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица
- соль

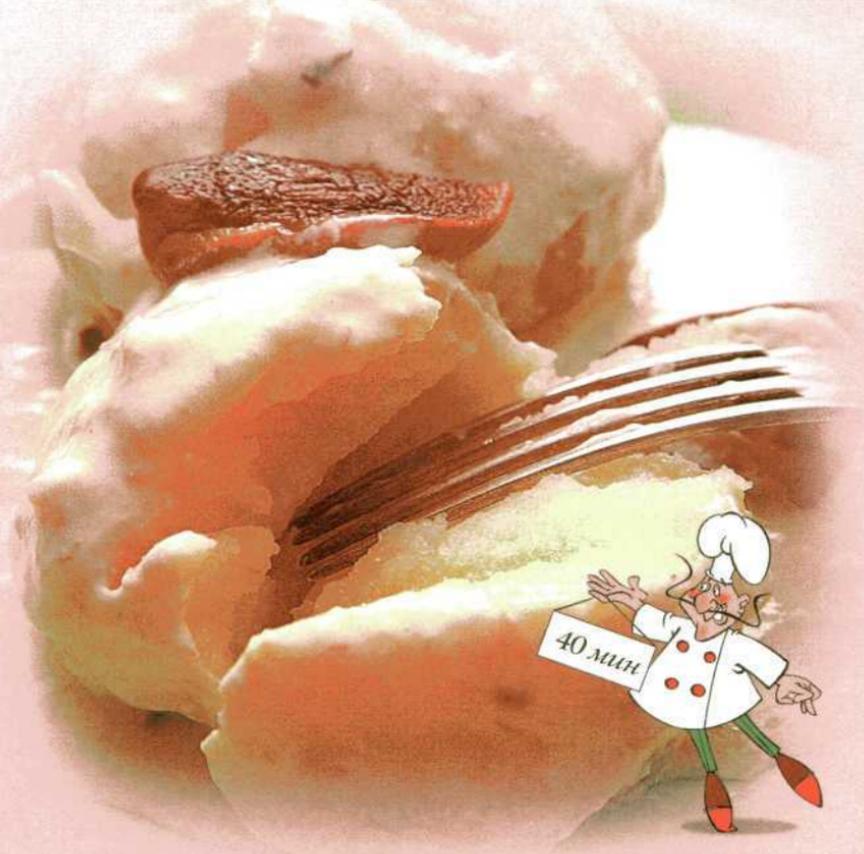
Капусту положить в дуршлаг, промыть холодной водой, отжать и положить в кастрюлю. Грибы тщательно промыть,

опустить в кастрюлю с водой. Варить 10–15 минут. Затем бульон процедить, грибы нашинковать.

В кастрюлю с капустой влить грибной бульон, положить грибы, лавровый лист, перец, соль.

Лук очистить, вымыть и нашинковать. Муку обжарить в масле, добавить к ней лук.

Обжарить и переложить в кастрюлю с капустой. Тушить под крышкой 20–30 минут.



КАРТОФЕЛЬ РАЗВАРНОЙ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

- 1 кг картофеля
- 50 г сушеных грибов
- 2 луковицы
- 50 г муки
- 50 г масла
- 1 пучок сборной зелени
- 1 пучок зелени петрушки

Промыть сушеные грибы.

В кастрюлю налить холодной воды, положить грибы, одну головку лука и зелень. Довести до кипения, посолить и варить 20–25 минут.

Процедить готовый отвар. Грибы измельчить. Остальное выкинуть. Оставшийся лук мелко нарезать.

Смазать сковороду маслом и раскалить на огне. Всыпать муку, добавить лук и обжарить. Влить стакан процеженного отвара и довести до кипения.

Картофель помыть и сложить в кастрюлю. Залить его водой и отварить в мундире. Слить воду, очистить и нарезать картофель кружочками. Опустить в грибной соус, довести до кипения.

Зелень петрушки промыть, нарезать и посыпать ею картофель.

Совет: если картофель нужно подать к праздничному столу, то лучше очистить его до варки.

ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

Для теста:

- 850 г муки
- 8 г сухих дрожжей
- 2 ст. ложки растительного масла
- оливковое масло

Для начинки:

- 1 кочан капусты
- 1 луковица
- 1 пучок укропа
- соль и перец

Замесить тесто из просеянной муки и дрожжей, разведенных в 1,5 стакана теплой воды, взбить и поставить в теплое место. Подождать, пока оно поднимется.

Когда тесто поднимется, добавить соль, 3 столовые ложки растительного масла и вымесить. После чего снова поставить тесто подниматься.

Приготовить капустную начинку. Капусту очистить и нашинковать. Лук мелко нарезать.

В сковороду налить растительное масло и обжарить капусту с луком, добавить соль, специи, зелень. Готовую начинку остудить.

Тесто разделить пополам. Одну часть раскатать и выложить на противень. На тесто выложить начинку и закрыть другой частью теста. Верх пирога смазать оливковым маслом.



1,5 ч

ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ

Для теста:

- 850 г муки
- 8 г сухих дрожжей
- 2 ст. ложки растительного масла
- оливковое масло для смазки
- соль

Для начинки:

- 7 штук моркови
- 100 г сахара

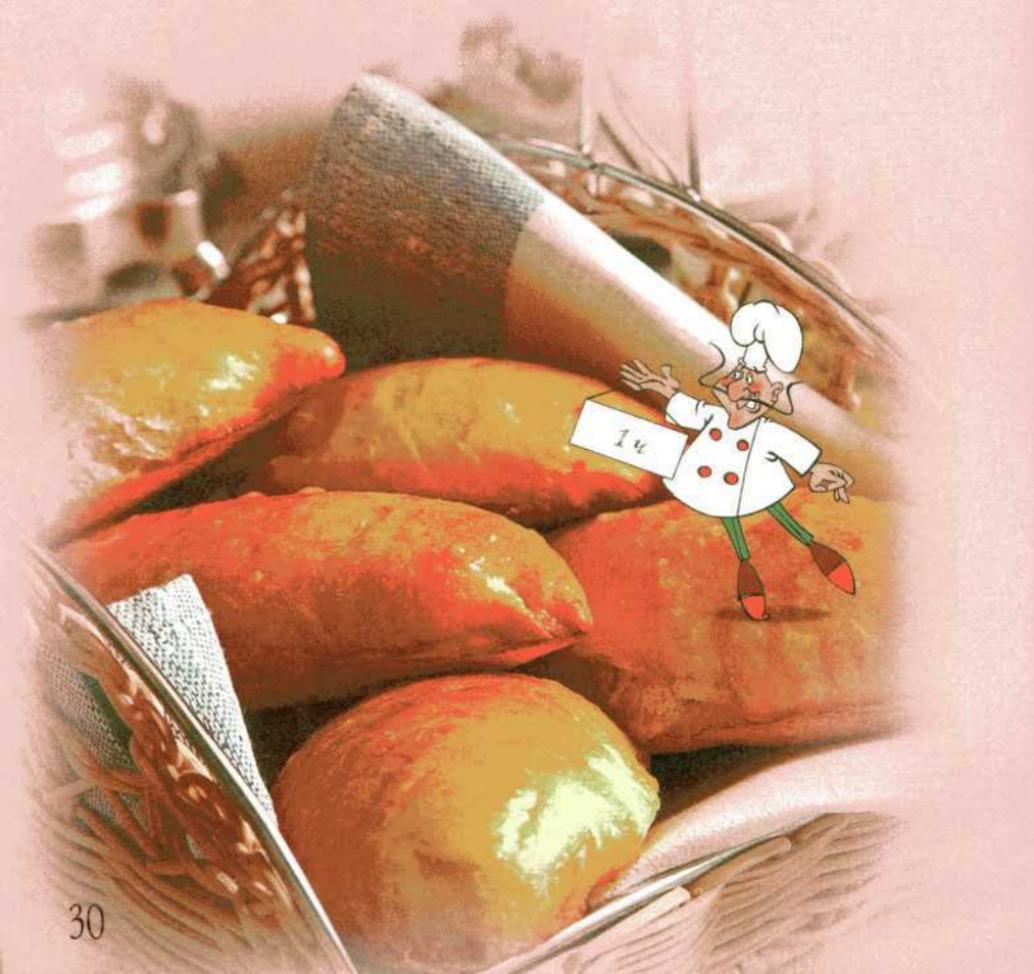
Морковь очистить и отварить. Остывшую морковь мелко нарезать, посолить и посыпать сахаром. Добавить 2 столовые ложки растительного масла. Замесить тесто: просеять 600 г муки,

развести сухие дрожжи в теплой воде. Взбить тесто и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, осадить его в объеме и добавить оставшуюся муку, 3 столовые ложки растительного масла. Посолить по вкусу.

Готовое тесто выложить на стол, отделить от него несколько кусочков, раскатать их и положить на середину каждого начинку. Края пирожков аккуратно защипить.

Пирожки выложить на противень, смазанный маслом. Верх их смазать оливковым маслом. Выпекать в духовом шкафу до готовности.





ПИРОГ С ГРИБАМИ

Для теста:

- 850 г муки
- 8 г сухих дрожжей
- 2 ст. ложки растительного масла
- оливковое масло для смазки
- соль

Для начинки:

- 200 г сушеных боровиков
- 1 луковица
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль и перец

Приготовить начинку. Грибы вымыть и сварить. После мелко нарезать и спассеровать в сковороде на растительном масле.

Лук очистить и нашинковать.

Спассеровать вместе с грибами.

Посолить и поперчить по вкусу.

Просеять 600 г муки, дрожжи развести в 1,5 стакана теплой воды.

Замесить тесто. Поставить его подниматься в теплое место.

Когда тесто поднимется, добавить 1 чайную ложку соли, 2 столовые ложки масла и оставшуюся муку.

Взбивать, пока не будет отставать от рук. Снова поставить в теплое место.

Тесто разделить на две части. Одну часть теста раскатать и выложить на смазанный маслом противень, на него — начинку. Все закрыть другой частью теста, верх смазать оливковым маслом.

Молоховец Е.

М 75 Очень вкусные овощные блюда от Елены Молоховец. — М.: Эксмо, 2008.— 32 с.: ил.

Все знают, что овощи полезны для нашего здоровья. Но не все могут по достоинству оценить вкусовые качества блюд из овощей. А вот и зря. Воспользовавшись нашей книгой, вы обязательно подберете рецепт для себя. Ведь здесь собраны авторские рецепты известного кулинара Елены Молоховец, начиная от легких салатиков, заканчивая наваристым борщом или аппетитным гарниром. Рецепты сопровождаются советами, которые помогут при приготовлении сохранить витамины в овощах.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24441-6

© ООО ..Издательство «Эксмо», 2008

Оформление *Натальи Кудря*

Елена Молоховец

ОЧЕНЬ ВКУСНЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ОТ ЕЛЕНА МОЛОХОВЕЦ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *О. Розанова*
Корректор *С. Горшкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями
обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket»
Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы
и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин-
ский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87
(многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала
Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,
д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1,
литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стач-
ки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,
ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»
ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:**
ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91,
gm.eksmo_aimaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 17.07.2008

Формат 60×100 $\frac{1}{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 5212

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати», 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14