



ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН

за 5 минут

**ЖИЗНЬ
УДАЛАСЬ**

Серия «Жизнь удалась»

Т. В. Плотникова

Завтрак, обед, ужин за 5 минут

Издание второе



Ростов-на-Дону

Феникс

2007

УДК 641/642

ББК 36.991

КТК 521

П-39

Плотникова Т.В.

П-39 Завтрак, обед, ужин за 5 минут / Т. В. Плотникова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 219, [1] с. — (Жизнь удалась).

ISBN 978-5-222-10652-5

В книге собраны рецепты быстрого приготовления завтраков, обедов и ужинов. Кроме того, вам предложены рецепты быстрых гарниров, горячих и холодных закусок и десертов. Рецепты подобраны так, что бы вы могли быстро приготовить блюда практически с нуля (из свежих сырых продуктов) или используя уже готовые компоненты (отваренные и обжаренные мясные продукты, отваренные овощи и пр.). У вас есть готовые продукты и готовые блюда, но нет времени придумывать, с чем и как их можно съесть? Загляните в рецепты соусов. Можно приготовить их про запас и пользоваться тогда, когда нужно разнообразить свой стол, в любое время дня.

ISBN 978-5-222-10652-5

УДК 641/642

ББК 36.991

© Плотникова Т.В., 2006

© Изд-во «Феникс», оформление, 2006

ВСТУПЛЕНИЕ

Готовить быстро и вкусно на самом деле очень просто и недолго. Главное, правильно к этому подготовиться. Любой салат, бутерброд можно нарезать и соорудить за считанные минуты, если все входящие в его состав компоненты вымыты, очищены и отварены заранее. Действительно, что вам стоит отварить пару картофелин, тройку яиц или морковку для утреннего салата, пока вы ужинаете? И наоборот, поджарить отбивные или отварить сосиски для быстрого ужина в то время, пока пьете утренний кофе? Всегда (или хотя бы в будние дни, когда вы много работаете, очень заняты и вам некогда долго стоять у плиты), готовьтесь к быстрому завтраку (обеду или ужину) накануне: вечером, или тогда, когда выдается свободная минутка, отварите вкрутую яйца, овощи и так далее. Если времени выдалась не минутка, а целые часы, отварите мясо, курицу, рыбу (получите сразу основу для первого блюда — бульон, и основу для второго блюда или салатов, закусок — мясо). Самое трудное — это приучить себя к тому, что о себе и своем желудке нужно заботиться «наперед». Ну, а для тех, кто ну никак не может это сделать, найдутся и такие рецепты, воспользовавшись которыми, можно приготовить самые элементарные блюда за очень короткое время.

Если вы хотите освоить искусство быстрой готовки пицци, вам нужно, или хотя бы желательно, иметь дома

в запасе следующий набор продуктов, который вы можете взять за основу (но которому вовсе не обязательно следовать в абсолютной точности, вносить свои коррективы — ваше полное и неоспоримое право). Во-первых, консервы: зеленый горошек, кукурузу, фасоль, рыбные и мясные консервы, фруктовые смеси и компоты и так далее. Во-вторых, замороженные смеси овощей или овощи по отдельности, а также фрукты. В-третьих, замороженное слоеное тесто, готовые тартинки и корзиночки и тому подобное. В-четвертых, яйца, крупы, макароны, овощи и фрукты, масло растительное, мука, молотые сухари и т. д.

Список может продолжаться очень долго, но самые основные продукты, которые вы привыкли употреблять, всегда должны быть под рукой.

ЗАВТРАКИ

БУТЕРБРОДЫ

Сырно-паштетный бутерброд

100 г любого паштета, 100 г плавленого сыра (типа «Виола»), 2 помидора, 1 ст. ложка майонеза, 1 батон, зелень петрушки и укропа, немного зеленого лука, молотый черный перец.

Нарежьте батон ломтиками. Измельчите зелень. Зеленый лук нарежьте отдельно колечками. Смешайте в одной посуде сыр и паштет, добавьте майонез и зелень петрушки и укропа. Намажьте бутерброды смесью, посыпьте молотым перцем и зеленым луком. Уложите бутерброды на тарелки.

Пикантные бутерброды

1 батон, 1 банка шпрот, 1 стакан майонеза, 3 ст. ложки сливочного масла, 1–2 зубка чеснока, 3–4 маринованных огурца.

Хлеб порежьте на небольшие ломтики. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Выложите хлеб, обжарьте в масле с обеих сторон. За время, пока хлеб жарится, очистите и разрежьте пополам чеснок. Нарежьте тонкими ломтиками огурцы. Выньте из банки шпроты. На обжаренные ломтики хлеба, натертые

чесноком с обеих сторон, укладывайте ломтики шпрот, рядом кладите огурцы. Уложите бутерброды на блюдо.

Бутерброд закусочный с сыром и грецкими орехами

4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки ядер грецких орехов, 6–8 штук редиса.

Сыр нарежьте ломтиками, желательнo по размеру ломтиков хлеба. Каждый ломтик хлеба смажьте маслом, сверху положите кусочек сыра. Теперь каждый ломтик хлеба с сыром нарежьте на маленькие ломтики и положите на них половинку ядра грецкого ореха и кусочек редиса.

Бутерброд с салатом из ветчины, сыра и яиц

1 батон, 300 г ветчины, 100 г сыра, 3 вареных яйца, 1 огурец, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза, 1 ст. ложка сливочного масла, зеленый салат и укроп, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на среднем огне сковороду. Тем временем батон нарежьте на ломти и смажьте маслом с одной стороны. Положите на разогретую сковороду, обжарьте. Очистите, нарежьте кубиками яйца. Такими же кубиками нарежьте ветчину и сыр. Измельчите зелень. В мисочке смешайте ветчину, сыр и яйца, добавьте зелень и посыпьте молотым перцем. Перемешайте, залейте сметаной и майонезом, снова перемешайте. На каждый ломтик хлеба положите салат и уложите бутерброды на тарелку. Огурец нарежьте тонкими кружочками, положите кружочки сверху.

Бутерброд котлетный

4 ломтика белого хлеба, 4 готовые обжаренные котлеты, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка сливочного масла.

Нагрейте на среднем огне сковороду. Хлеб смажьте маслом с обеих сторон, положите на сковороду и обжарьте до корочки с каждой стороны. Подогрейте котлеты, положите на хлеб. Нарубите кубиками огурец, смешайте с горчицей, майонезом и кетчупом, полейте соусом котлету сверху.

Гренки с колбасой и яблочно-хреновым соусом

4 ломтика хлеба, 100 г вареной колбасы, 1 яблоко, 1 помидор, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка сметаны.

Разогрейте на сильном огне сковороду. Яблоко натрите на крупной терке. Растопите 2 ст. ложки сливочного масла, обжарьте ломтики хлеба с каждой стороны. Выньте хлеб, на этом же масле обжарьте нарезанную кружочками колбасу. Добавьте еще масло и обжарьте тертое яблоко. Яблоко смешайте с тертым хреном и сметаной. На гренки положите колбасу, сверху яблочно-хреновый соус. Помидор порежьте кружочками, положите их сверху.

Сочные гренки

4 ломтика батона, 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Яйца разбейте в тарелку, влейте молоко и всыпьте соль, всю смесь аккуратно взбейте вилкой или миксером.

Поставьте на огонь сковороду, хорошо ее нагрейте, выложите масло. Одновременно, пока нагревается масло, замочите на несколько секунд ломтики хлеба в молочно-яичной смеси. Когда масло растопится и хорошо нагреется, выкладывайте ломтики. Обжарьте с двух сторон до образования золотистой корочки. Посыпьте гренки в горячем виде молотым перцем.

Сочные гренки с сыром

4 ломтика батона, 1 стакан молока, 1 яйцо, 4 ломтика сыра (или 2–3 ст. ложки тертого сыра), 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Возьмите глубокую тарелку, разбейте в нее яйца. Влейте в яйца молоко, посолите и всю смесь взбейте вилкой или миксером. Поставьте на огонь глубокую сковороду, хорошо нагрейте, выложите и разогрейте масло. Ломтики хлеба окуните на несколько секунд в молочно-яичную смесь, выкладывайте в горячее масло и жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Посыпьте гренки с одной стороны молотым перцем, выложите ломтик сыра (или посыпьте сыром), накройте крышкой и оставьте на среднем огне еще на 2–3 минуты.

Горячие мясные бутерброды

1 небольшой батон, 300 г вареной говядины, 1 луковица, 1 яйцо, по 2 ст. ложки сливочного масла и молотых сухарей, 2–3 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите на средний огонь духовку. Очистите луковицу, нарежьте ломтиками. Пропустите через мясорубку мясо и лук. Разогрейте сковороду, растопите сливоч-

ное масло и всыпьте сухари. Жарьте, помешивая, 1 минуту, добавьте молотое мясо. Жарьте еще пару минут, добавьте сырое яйцо, сметану, посолите, поперчите и размешайте.

Гренки с сосисками, сыром и помидорами

1 городская булочка, 6 сосисок, 3 помидора, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла.

Нарежьте булочку на ломтики. Сосиски очистите от оболочки, разрежьте вдоль на две части. Нарежьте помидоры кружочками. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Выложите ломтики на сковороду, сверху смажьте майонезом. Сосиски уложите на майонез, уложите сверху кусочки помидоров, аккуратно посыпьте их тертым сыром. Поставьте бутерброды в духовку и запекайте до расплавления сыра на среднем огне.

Гренки сосисочные на «багете»

1 «багет», 6–8 копченых (или обычных) сосисок, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки готовой острой горчицы, немного зелени петрушки или укропа.

Включите духовку на средний огонь. Нарежьте «багет» ломтиками, смажьте с обеих сторон сливочным маслом. Положите ломтики на противень. Сосиски очистите от оболочки, разрежьте пополам, затем вдоль на две части. Положите полоски сосисок на ломтики хлеба. Сверху смажьте горчицей и поставьте в духовку. Запекайте несколько минут. Готовые гренки украсьте зеленью.

Гренки в яйце с помидорами

1 батон, 2–3 яйца, 2–3 помидора, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 небольшая луковица, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Нарежьте весь батон толстыми ломтиками, затем осторожно вырежьте серединку, оставляя корочку. Очистите и измельчите луковицу. Нарежьте кубиками помидоры. Яйца взбейте с солью и перцем. В хорошо разогретое на сковороде масло выкладывайте круглые гренки, каждый посыпьте порезанным луком и помидорами, залейте взбитыми яйцами. Жарьте на среднем огне до хрустящей корочки с одной стороны, затем аккуратно переверните на другую и также поджарьте до корочки.

Бутерброд в батоне

1 батон, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Батон разрежьте пополам, выньте сердцевину из одной половинки и нарежьте ее (половину батона) на ломти толщиной не менее 1 см. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло, растопите. Положите ломти хлеба, вбейте в каждое отверстие по 1 яйцу, посолите и жарьте до румяной корочки на среднем огне. Переверните, жарьте также с другой стороны.

Горячие бутерброды с морковью и сыром

1 городская булочка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 отваренная морковь, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2–3 помидора, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Включите духовку. Разогрейте сковороду и растопите сливочное масло. Нарежьте ломтиками булочку, обжарьте на масле с обеих сторон. Нарежьте тонкими ломтиками морковь. Смешайте сыр и сухари. Измельчите зелень. Нарежьте кружочками помидоры. На каждый ломтик хлеба положите сначала морковь, затем сыр с сухарями, сверху кружочки помидоров, посыпьте зеленью и поставьте в духовку на несколько минут.

Утренние бутерброды в «панировке»

6 ломтей хлеба, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Измельчите сыр. Луковицу очистите и также измельчите. Взбейте яйца с солью, добавьте сыр и лук, перемешайте. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло, дайте ему растопиться. Хлеб обмакивайте в яичной смеси, выкладывайте на сковороду и жарьте с обеих сторон до корочки на среднем огне.

Закусочный аппетитный бутерброд с брынзой и картофелем

6 ломтиков ржаного хлеба, 3 ст. ложки натертой брынзы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 отварные картофелины, 1 яйцо, зелень укропа, листья салата, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Картофель натрите на крупной терке, смешайте с тертой брынзой, маслом. Измельчите зелень, кроме листьев салата. Отдельно взбейте яйцо с солью, зеленью, смешайте с картофельной массой. На ломтики хлеба положите массу,

уложите на противень и поставьте в горячую духовку. На тарелки положите листья салата, сверху уложите горячие бутерброды.

Бутерброд горячий с сыром и помидорами

4 кусочка хлеба, 2 свежих помидора, 100 г твердого сыра, соль и молотый перец по вкусу.

Хорошо вымойте свежий помидор, обсушите и нарежьте тонкими кружочками. Положите на каждый кусочек хлеба дольки помидоров, чуть-чуть присолите и поперчите. Кусочек сыра порежьте тонкими ломтиками и положите сверху помидоров так, чтобы они были полностью закрыты. Затем поставьте в духовку или микроволновую печь на несколько минут, чтобы сыр расплавился.

Бутерброд горячий с сыром и колбасой

4 кусочка пшеничного белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г колбасы, 100 г сыра.

Все кусочки хлеба намажьте сливочным маслом с одной стороны. Нарежьте тонкими ломтиками сыр и колбасу. Положите на бутерброд сверху масла сначала колбасу, затем сыр так, чтобы он был полностью ими покрыт. Поместите бутерброды в духовку или в микроволновую печь. Через 10 минут, когда сыр расплавится, выньте.

Бутерброд, запеченный с яичным салатом и сыром

4 ломтика батона, 2 вареных яйца, 100 г вареной колбасы, 100 г твердого тертого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец.

Разогрейте духовку. Пока она нагревается, поставьте на огонь сковороду, разогрейте в ней растительное масло и поджарьте с одной стороны ломтики батона. Выложите их в тарелку. Очистите и нарежьте кубиками яйца, также нарежьте колбасу. Смешайте яйца, колбасу с майонезом, поперчите. Выложите салат на необжаренные ломтики батона, посыпьте сыром, уложите на противень и поставьте в духовку на несколько минут.

Бутерброд, запеченный с яично-луковым салатом

4 ломтика батона, 2 отваренных яйца, 2 соленых или маринованных огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец.

Включите духовку на средний огонь. Намажьте сливочным маслом батон с одной стороны. Выложите ломтики батона на противень смазанной маслом стороной. Очистите и нарежьте яйца кубиками, огурцы также нарежьте кубиками. Очистите и измельчите лук. Смешайте продукты вместе, поперчите и полейте майонезом. Перемешайте, выложите салат на каждый ломтик хлеба, посыпьте его сыром и поместите противень в духовку. Запекайте до расплавления сыра.

Бутерброд, запеченный с котлетами и сыром

1 городская булочка, 4 котлеты, 100 г соленого сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец.

Включите на средний огонь духовку. Булочку нарежьте ломтиками. Очистите и нарежьте полукольцами лук.

Разогрейте сковороду, растопите сливочное масло, обжарьте на сильном огне лук. На хлеб положите жареный лук, посыпьте перцем. Затем сверху положите котлету. Порежьте сыр ломтиками, накройте котлету и поместите бутерброды на противень. Запекайте в духовке до растапливания сыра.

Бутерброд, запеченный с ветчиной и творогом

1 батон, 200 г ветчины, 200 г свежего творога, 1 сырое яйцо, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите на средний огонь духовку. Нарежьте ломтиками батон. Взбейте яйцо с солью и перцем, добавьте творог и хорошо перемешайте. Нарежьте ломтиками ветчину. На ломтик батона кладите сначала ветчину, покройте ее творожной массой, посыпьте еще перцем и укладывайте на противень. Поставьте противень в духовку, запекайте до румяного цвета.

«Пицца» утренняя быстрая

4 ломтика белого хлеба, 2 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, 100–150 г колбасы, 100 г твердого сыра.

Включите духовку. Помидоры вымойте проточной водой, вытрите насухо и нарежьте кружочками. Колбасу нарежьте кружочками или ломтиками, сыр натрите или поломайте на кусочки. Ломтики хлеба намажьте размягченным сливочным маслом, сверху положите помидоры, кусочки колбасы, посыпьте сыром. Переложите «пиццу» на слегка смазанную маслом сковороду, поставьте в горячую духовку на 4–5 минут.

Пицца с зеленью

2 лепешки-основы для пиццы, 100 г тертого сыра, 3 помидора, пучок зелени петрушки, немного укропа и зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте духовку до средней температуры. Нарежьте помидоры кружочками. Измельчите всю зелень. На лепешку положите слой помидоров, посолите и поперчите, сверху выложите измельченную зелень и посыпьте сыром. Поставьте в горячую духовку на несколько минут (до расплавления сыра).

Пицца с колбасой и огурцами

2 лепешки-основы для пиццы, 4 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 помидора, 3 соленых огурца, 2 вареных яйца, 100 г копченой колбасы, молотый черный перец.

Включите духовку. Очистите и измельчите яйца, нарежьте дольками помидоры и огурцы. Колбасу порежьте кружочками. На лепешки положите колбасу, затем огурцы, вареные яйца, помидоры и сверху посыпьте сыром и молотым перцем. Поставьте в духовку и запекайте до расплавления сыра.

Пицца с картофелем и сыром

2 лепешки-основы для пиццы, 4 ст. ложки тертого твердого сыра, 2–3 вареные картофелины, 2 ст. ложки майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Картофель натрите на крупной терке. На каждую лепешку выложите тертый картофель, посолите и поперчите, смажьте майонезом. Посыпьте тертым сыром. Поставьте пиццу в духовку на 5–7 минут.

Пицца с крабовыми палочками

2 лепешки-основы для пиццы, 100 г крабовых палочек, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 3 вареных яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте духовку. Крабовые палочки нарежьте кубиками. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Вареные яйца очистите от скорлупы, нарежьте крупными кубиками. Теперь уложите на лепешки сначала крабовые палочки, затем кольца лука, вареные яйца, посолите, полейте майонезом и посыпьте перцем. Сверху посыпьте тертый сыр и поставьте пиццу в духовку на 5–7 минут.

Пицца с ветчиной и грибами

2 лепешки-основы для пиццы, 4 ст. ложки готовых грибов (жареных, вареных, маринованных), 100 г ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, молотый черный перец.

Разогрейте духовку, грибы нарежьте ломтиками, ветчину — кубиками или соломкой. Смажьте лепешки небольшим количеством сливочного масла, выложите грибы вперемешку с ветчиной и сверху посыпьте сыром. Поперчите, выложите кусочки сливочного масла на пиццу, поставьте в духовку. Запекайте до расплавления сыра.

Картофельная пицца

500 г готового картофельного пюре, 3 помидора, 1 луковица, 200–300 г вареного мяса или колбасы, 3 ст. ложки тертого сыра, молотый черный перец, немного тертого мускатного ореха, соль по вкусу.

Картофельное пюре выложить на сковороду, сверху положить нарезанные полосками помидоры, колбасу или мясо и лук. Посолить, поперчить, приправить толченым чесноком и мускатным орехом и посыпать тертым сыром (можно сыр положить полосками). Запечь на маленьком огне.

УТРЕННИЕ ЗАКУСКИ

Помидоры с творожной пастой

4 крупных помидора, 300 г свежего жирного творога, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мелко нарежьте зелень петрушки. Разотрите свежий творог с солью и молотым перцем, добавьте зелень и перемешайте. Отрежьте верхушку с каждого помидора (крышечку), чайной ложкой выньте мякоть и мелко нарубите. Смешайте рубленую мякоть помидоров с половиной количества творожной массы. Помидоры внутри слегка посолите и поперчите. Сложите помидоры на тарелку. Положите внутрь помидоров сначала массу с помидорной мякотью, сверху — остальной творог. Накройте «крышечкой».

Помидоры с рыбным салатом

5 крупных помидоров, 5 вареных яиц, 1 банка рыбных консервов в масле, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Измельчите зелень. Очистите и нарежьте кубиками вареные яйца. Рыбные консервы откройте и переложите на дуршлаг. Затем нарежьте кусочками. Выньте серединку

из помидоров, мелко нарежьте. Смешайте помидорную мякоть, рыбу и яйца, заправьте майонезом, поперчите и перемешайте. Посолите внутри помидоров, выложите начинку, посыпьте зеленью.

Закусочные сырные «котлетки»

100 г твердого сыра, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, немного любой зелени.

Твердый сыр измельчите (на мелкой терке или в измельчителе). Смешайте его с мягким маслом. Влажными, но не мокрыми руками разделайте сырную массу на маленькие котлетки и выложите на плоскую тарелку. Измельчите зелень. Нанесите на поверхность котлеток узор вилкой или черенком ложки, посыпьте зеленью и немного охладите.

Творожная закуска с зеленью и редисом

200 г творога, 4–8 шт. редиски, листья салата, зелень укропа и зеленого лука, 3–4 ст. ложки сметаны, молотый черный перец по вкусу, соль.

Вымойте и измельчите зелень и часть листьев салата. Хорошо смешайте творог со сметаной, добавьте зелень, посолите, поперчите по вкусу и еще раз перемешайте. Отложите 2 ст. ложки массы. На тарелки положите целые листья салата, на них остальную творожную массу. Редиску вымойте, вырежьте часть сердцевинки, измельчите ее и смешайте с отложенной творожной массой. Вновь наполните редиски и уложите их на тарелки сверху творожной массы. Обсыпьте каждую порцию укропом.

Творожная закуска «Радуга»

2 пачки (400 г) творога, 3 ст. ложки жирной сметаны, 5–6 крупных редисок, 1 ч. ложка тмина, 1 ст. ложка острого кетчупа или томатной пасты, 1–2 яблока, зелень петрушки и укропа, несколько листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Вымойте редиску и яблоки. Отдельно натрите редиску и яблоки на мелкой терке. Зелень промойте, измельчите. Творог разомните, добавьте сметану и посолите. Разделите творожную массу на 4 части. Теперь в каждую часть добавьте один ингредиент: мелко нарубленную зелень петрушки и укропа, натертый на терке редис с тмином, острый томатный кетчуп (или томатную пасту с молотым жгучим перцем и чесноком по желанию), измельченные яблоки. На большую тарелку уложите листья салата, на них горками (или слоями) все компоненты.

Творожно-селедочная закуска с орехами

100 г филе сельди, 1 луковица, 1 пачка творога, 100 г ядер грецких орехов, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте соль и молотый перец. Измельчите филе сельди, смешайте с творогом (можно пропустить через мясорубку вместе с творогом). Лук очистите, отрежьте половину, остальной измельчите и добавьте в массу. Ядра орехов также измельчите, всыпьте и все перемешайте. Полейте лимонным соком, растительным маслом, снова вымешайте. Оставшийся репчатый лук нарежьте кольцами или полукольцами. Закуску выложите на тарелку, сверху уложите кольца лука.

Творожно-сырная масса к завтраку

200 г свежего творога, 100 г твердого соленого сыра, 3 ст. ложки густой сметаны, молотый перец и соль по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку или разомните блендером. Сыр натрите мелко. Смешайте вместе сыр и творог, по вкусу посолите и поперчите и хорошо перемешайте. Сложите в тарелку горкой. Сметану также посолите и поперчите, перемешайте, полейте массу сверху.

Творожная закуска с орехами и чесноком

1 пачка (200 г) творога, 1 ст. ложка масла сливочного, 2–3 ст. ложки ядер грецких орехов, 3–4 зубка чеснока, немного любой зелени, перец молотый по вкусу.

Измельчите орехи. Очистите чеснок, также измельчите. Смешайте растертый творог со сливочным маслом, чесноком, орехами, молотым перцем, хорошо перемешайте. Выложите в салатник горкой. Измельчите зелень, посыпьте закуску.

Творожные шарики с ржаными сухарями и красным перцем

1 пачка творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки молотых сухарей из черствого ржаного хлеба, молотый красный перец по вкусу, соль.

Творог разомните ложкой или пропустите через мясорубку, соедините с размягченным маслом, тертым сыром, солью, перцем. Хорошо перемешайте. Сформируйте шарики, примерно с грецкий орех, тщательно обваляйте в сухарях из ржаного хлеба.

«Утренний» жареный сыр

300 г твердого сыра, 3 яйца, 4 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки масла (сливочного или растительного).

Яйца разбейте в глубокую тарелку, хорошо взбейте вилкой. В другую тарелку насыпьте муку. Твердый сыр нарежьте брусочками толщиной примерно 1 см. Накалывайте на вилку брусочек сыра, обваливайте его в муке, затем окунайте в яйца и снова обваливайте в муке (получается тройная панировка, которая не даст сыру вытечь на сковороду). Обваляйте все кусочки сыра. За это время нагрейте на огне сковороду, выложите на нее масло и также его хорошо нагрейте. Обжарьте сыр на сковороде со всех сторон. Старайтесь, чтобы сыр не потерял своей формы.

Сосисочный завтрак

6 сосисок, 2–3 ст. ложки сливочного масла, острый томатный кетчуп и горчица по вкусу.

Очистите сосиски от пленки. С обеих сторон надрежьте сосиски крестообразно примерно на 3–4 см вдоль. На сильном огне разогрейте сковороду, добавьте масло, растопите его, затем положите подготовленные сосиски. Жарьте, переворачивая, со всех сторон до румяного цвета. Когда сосиски «закудрявятся» и станут румяными со всех сторон, переложите на тарелку и смажьте горчицей и кетчупом.

«Колбасный» завтрак

300 г вареной колбасы, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, немного зеленого лука.

Нагрейте на огне сковороду, растопите масло. Колбасу нарежьте толстыми кружочками. Положите колбасу в разогретое масло, жарьте на среднем огне до румяной корочки. В это же время нарежьте зелень, переверните колбасу, немного поджарьте и посыпьте на каждый кружок колбасы много зелени. Снимите с огня, разложите по тарелкам.

«Ракушки» из вареной колбасы с горошком

300 г вареной колбасы, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, немного сахара, соли и молотого перца.

Нарежьте колбасу толстыми кружочками. Разогрейте на сковороде сливочное масло, выложите колбасу и жарьте до румяной корочки. Когда колбаса завернется, вынимайте и начиняйте горошком, посыпьте солью, сахаром и молотым перцем.

«Ракушки» из вареной колбасы со свекольным салатом

500 г вареной колбасы, 3 шт. вареной свеклы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.

Натрите на крупной терке свеклу и яблоки. Посыпьте солью, сахаром, полейте лимонным соком и растительным маслом. Порежьте колбасу толстыми кружочками. Разогрейте сковороду, выложите колбасу и поджарьте в сливочном масле на сильном огне. Когда получится «ракушка», выньте колбасу. Выложите на тарелку и положите в колбасу салат. Зелень измельчите, посыпьте салат сверху.

Отварная колбаса под томатным соусом

300 г вареной колбасы, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки острого томатного соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, молотый черный и красный перец.

Вскипятите воду. Колбасу нарежьте кружками, отварите до готовности и выньте из воды. Пока варится колбаса, очистите и измельчите лук репчатый, отдельно нарежьте колечками лук зеленый. Разогрейте сковороду, растопите сливочное масло и на среднем огне обжарьте лук. В готовый репчатый лук всыпьте зеленый, перемешайте. Томатный соус смешайте с молотым перцем. Положите на колбасу жареный лук. Полейте томатным соусом, сверху положите горчицу.

УТРЕННИЕ САЛАТЫ

Салат яичный с быстрой вермишелью

200 г густого майонеза, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 свежий огурец, 1 пачка вермишели быстрого приготовления («Анаком»), 2 ст. ложки тертого твердого сыра, молотый перец по вкусу.

Яйца очистите от скорлупы и нарежьте небольшими кубиками. «Анаком» поломайте руками, откройте и в сухом виде добавьте к нарезанным яйцам. Сыр натрите на терке, положите в салат. Огурец порежьте кубиками, выложите в салат вместе с перцем и майонезом, хорошо перемешайте. Выложите в салатник и посыпьте консервированным зеленым горошком.

Салат из помидоров, перца и зеленых оливок

2–3 помидора, 4–5 нарезанных соломкой стручков сладкого перца, 1 ст. ложка зеленых оливок без косточек, 3 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Нарежьте ломтиками помидоры. Смешайте в миске помидоры и перец, добавьте целые или разрезанные на крупные части оливки. Отдельно приготовьте заправку: взбейте кефир с лимонным соком, посолите. Залейте заправкой салат, перемешайте и выложите в салатник.

Салат из моркови и черной смородины

2 натертые моркови, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки ягод черной смородины, зелень петрушки.

Измельчите зелень петрушки. В миске смешайте натертую морковь с ягодами смородины и зеленью петрушки, полейте сметаной. Перемешайте и выложите в салатник.

Грибной салат с картофелем и кефирной заправкой

3–4 отваренных картофелины, 1 стакан маринованных шампиньонов, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 3 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка готовой горчицы, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Грибы и картофель нарежьте мелкими кубиками. Измельчите зелень. Яйцо очистите от скорлупы и порубите ножом. Очистите и измельчите лук. В одной посуде соедините кефир с горчицей, солью и перцем. Сложите вместе в миске картофель, грибы, яйцо, лук, полейте салат кефирным соусом. Выложите салат в тарелку и посыпьте зеленью.

Салат капустный в кефирной заправке

300 г капусты (белокочанной или краснокочанной), 3 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка лимонного сока, немного молотого тмина, молотый черный перец, сахар и соль по вкусу.

Капусту промойте, тонко нашинкуйте. Смешайте кефир и лимонный сок, добавьте тмин, перец и соль с сахаром. Перемешайте. Нашинкованную капусту залейте заправкой, перемешайте и выложите в салатник.

Творожный салат с зеленью

1 вареное яйцо, 100 г творога, 2 ст. л. творога, 3 ст. ложки кефира, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и нарежьте кубиками яйцо. Зеленый лук измельчите. Измельчите зелень. Соедините творог с кефиром, солью, перцем, взбейте вилкой или с помощью миксера. Зеленый лук и яйцо добавьте к творожной массе. Аккуратно перемешайте и выложите в салатницу. Посыпьте сверху зеленью.

Салат из овощей с брынзой

По 2 штуки помидоров, свежих огурцов и стручков сладкого перца, 1 стакан тертой брынзы, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки и укропа, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Овощи нарежьте соломкой или кубиками. Смешайте вместе в одной миске, посолите и поперчите. Измельчите зелень. Посыпьте салат зеленым луком, тертой брынзой, полейте растительным маслом и перемешайте. Посыпьте сверху зеленью петрушки и укропа.

Салат с кукурузой, грибами и огурцами

1 банка консервированной кукурузы, 1 банка маринованных грибов, 4–5 маринованных огурцов, 1 луковица, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки сметаны, немного зеленого лука, соль по вкусу.

Выньте кукурузу из банки и выложите на дуршлаг. Маринованные грибы нарежьте пластинками, маринованные огурцы кружочками (если огурцы тонкие) или крупной соломкой. Очистите и измельчите лук. Зеленый лук нарежьте крупными колечками. Теперь в одной посуде смешайте кукурузу, огурцы, грибы и лук, слегка подсолите и залейте смесью сметаны и майонеза. Перемешайте, выложите в салатник, посыпьте зеленым луком.

Салат куриный с маринованными огурцами и яйцами

300 г отваренной курицы, 3 вареных яйца, 3 маринованных огурца, 1 стакан майонеза (можно по половине стакана майонеза и сметаны), 1 пучок зеленого лука, зелень укропа или петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите яйца от скорлупы, нарежьте кубиками. Также нарежьте вареное куриное мясо и огурцы. Смешайте все продукты, поперчите и посолите. Залейте майонезом, перемешайте. Отдельно нашинкуйте зеленый лук и зелень укропа. Добавьте зеленый лук в салат, перемешайте еще раз. Уложите в салатник, посыпьте укропом.

Рыбный салат с сухариками

1 банка рыбных консервов в масле или в собственном соку, 2 свежих огурца, 4 редиски среднего размера, 4 вареных яйца, 1 стакан майонеза, 1 пакетик сухариков, зелень укропа и зеленый лук, листья салата.

Вареные яйца очистите от скорлупы. Порубите кубиками. Зелень мелко нарежьте. Листья салата разделите руками на небольшие кусочки. Овощи порежьте кубиками. Выньте рыбу из банки, нарежьте крупными кусочками. Смешайте в одной посуде все компоненты, посыпьте зеленью и залейте майонезом. Хорошо перемешайте, выложите в салатницу.

Салат из рыбы горячего копчения с яблоками и луком

500 г отваренного филе рыбы без костей, 3 кислых яблока, по 1 яйцу (вареному) и помидору, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, молотый черный перец, соль, зелень укропа.

Яйцо очистите, порежьте кубиками. Помидоры нарежьте дольками. Зелень укропа измельчите. Яблоки очистите от кожуры. Нарежьте одинаковыми кусочками яблоки и филе рыбы. Зеленый лук порубите ножом. Смешайте уксус с растительным маслом, перцем и солью, хорошо взбейте. Смешайте вместе в одной посуде рыбу, яблоки, зеленый лук, залейте заправкой, перемешайте. Выложите в салатницу, украсьте ломтиками помидоров, сверху посыпьте рублеными яйцами и измельченным укропом.

Салат из отварного мяса и кольраби

500 г отварной говядины, 1 луковица, 1 стакан натертой на терке кольраби, 1 свежий огурец, 2 свежих помидора, 1 нашинкованный стручок сладкого перца, зелень петрушки, укропа и зеленый лук, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка сухой горчицы, соль и молотый перец по вкусу.

Помидоры и огурец порежьте дольками. Лук очистите и нашинкуйте соломкой. Отварное мясо порежьте полосками, смешайте в миске со всеми овощами. Зелень измельчите, добавьте в салат. Перемешайте горчицу с растительным маслом, взбейте до однородного состояния и влейте майонез. Посолите, поперчите, заправьте салат и осторожно перемешайте.

Салат мясной с капустой и сыром

200 г отварного мяса (говядины или телятины), 1 стакан нашинкованной свежей капусты, 150 г тертого твердого сыра, 4 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка тертого хрена, молотый черный перец и соль по вкусу.

Капусту посолите и перетрите с солью. Мясо тонко нарежьте. Смешайте в одной посуде сыр, мясо, капусту, еще немного посолите и поперчите. Перемешайте, затем заправьте майонезом, смешанным с тертым хреном, и снова перемешайте.

ЗАВТРАКИ ТВОРОЖНЫЕ

Шарики с орешками из творога

2 пачки (400 г) творога, 1 стакан муки, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 1 стакан растительного масла, ядра грецкого или лесного ореха, 3–4 ст. ложки сиропа (можно из варенья), немного соли.

Разомните творог, добавьте взбитые отдельно яйца, соль, сахар, соду с уксусом, перемешайте. Добавляйте

понемногу муку и перемешивайте до однородного теста. Делайте небольшие шарики (руками или чайной ложкой), обваливайте их в сухарях. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте часть масла, опускайте творожные шарики и жарьте на среднем или сильном огне. Подливайте масло по необходимости. Выньте шарики, выложите на тарелку дайте слегка остыть. В каждый шарик вставляйте по орешку, укладывайте на блюдо и заливайте вареньем или сиропом.

Творожники жареные лимонные

2 пачки (400 г) творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, взбитые вилкой яйца, сахар, цедру лимона. Все размешайте, порциями всыпьте муку. Из массы слепите небольшие толстые лепешки, обсыпьте сухарями. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте часть растительного масла, жарьте творожники с обеих сторон.

Творожники простые отварные

3 пачки (600 г) творога, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 5–6 ст. ложек муки, 1 ч. ложка соли, 100 г сметаны, 2 ст. ложки сахара.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, взбитые яйца, соль и перемешайте. Добавьте понемногу муку и замесите тесто. Делайте из массы небольшие шарики, слегка приплюсните их и положите

на доску, присыпанную мукой на несколько минут. В это же время вскипятите 1 л воды, посолите и отварите творожники в кипящей воде до всплытия (5–7 минут). Готовые творожники переложите на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода. Смешайте сметану с сахаром. Творожники выложите на тарелки, залейте сметаной.

Сырники

2 пачки (400 г) творога, 2–3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 5 ст. ложек растительного масла, 100 г сметаны или томатного соуса, соль и тмин по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте взбитое вилкой яйцо, муку и соль с тмином. Хорошо перемешайте, массу разделите на сырники одинаковой формы. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте половину растительного масла. Обжарьте сырники с обеих сторон до румяной корочки, понемногу добавляя остальное масло. Готовые сырники выложите на тарелки, полейте сметаной или томатным соусом.

Сырники в сметанно-медовом соусе

2 пачки (400 г) творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2–4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки густого меда, 2–4 ст. ложки густой сметаны, 3 ст. ложки стакана молока.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, взбитые вилкой яйца, муку и сахар. Замесите тесто, сформируйте сырники. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте масло и обжарьте на нем сырники с обеих сторон. Выньте сырники, отложите на тарелку.

Сковороду снимите с огня, положите в нее мед, размешайте. Добавьте сметану и молоко, все хорошо перемешайте. Вновь поставьте сковороду с соусом на слабый огонь и прогревайте, не доводя до кипения. Выложите в сковороду сырники, закройте крышкой и прогревайте еще 2–3 минуты. Готовые сырники разложите по тарелкам, полейте соусом.

Сырники сметанные

1 пачка (200 г) творога, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 5 ст. ложек растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Творог разомните, добавьте сливочное масло, яйцо, сметану, масло, соль, сахар, муку и перемешайте. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте растительное масло. Разделите массу на небольшие кусочки, сформируйте сырники, обваляйте их в молотых сухарях и обжарьте с обеих сторон на масле.

Сырники сладкие с изюмом

2 пачки (400 г) творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, 4–5 ложек сметаны, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки густого джема.

Изюм промойте, обсушите полотенцем, смешайте с густым джемом. В мисочке проварите на слабом огне изюм с джемом до загустения. Пока варится начинка, творог пропустите через мясорубку, добавьте сливочное масло, яйца, муку и сахар. Сформируйте из массы лепешки.

На середину каждой лепешки положите немного начинки, слепите края, чтобы получился шарик, сплюсните (осторожно). Обваляйте в молотых сухарях. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте масло, обжарьте на среднем огне сырники с обеих сторон до готовности. В это же время в мисочку из-под джема с изюмом выложите сметану, прогрейте. Сырники разложите по тарелкам, залейте сметаной.

БЛЮДА НА ЗАВТРАК ИЗ КРУП, МАКАРОН И ОВОЩЕЙ

Блюда из круп (всевозможные каши), макарон и картофеля на завтрак — это очень правильно и сытно. Чем больше энергии получит ваш организм с самого утра, тем лучше вы будете себя чувствовать в течение всего дня.

Чтобы быстро и вкусно приготовить каши (или другие блюда с крупами), нужно предварительно эти крупы подготовить. Чтобы приготовить гречку, ее заранее переберите и обжарьте на сухой сковороде или на противне в духовке (слой не больше 2 см).

Также и обжаренный рис готовится гораздо быстрее и получается вкусным, рассыпчатым. Но чтобы рис можно было обжарить, предварительно его промойте пару раз в теплой воде, выложите на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода, затем переложите на полотенце, заверните и хорошо промокните. Так рис отдаст ненужную влагу, которая может помешать ему правильно обжариться, станет чистым и более подготовленным для быстрого приготовления.

Каша из овсяных хлопьев с медом

6–8 ст. ложек овсяных хлопьев, по 1 стакану жирного молока и воды, 1–2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите и всыпьте хлопья. Размешайте, дайте вскипеть и тонкой струйкой влейте молоко. Снова размешайте, варите до загустения. Добавьте мед и сливочное масло, перемешайте.

Каша из овсяных хлопьев с орехами и яблоками

6–8 ст. ложек овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых орехов, 4 ст. ложки тертых яблок, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Вскипятите молоко и всыпьте овсяные хлопья. Добавьте сахар и соль, варите при помешивании до загустения. Снимите с огня, положите сливочное масло, тертые яблоки и орехи, перемешайте.

Мюсли из жареных овсяных хлопьев с орехами и медом

6–8 ст. ложек овсяных хлопьев, 6 ст. ложек молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки молотых орехов, 4 ст. ложки меда.

Нагрейте на сильном огне сковороду, растопите сливочное масло. Всыпьте хлопья, помешивая, обжарьте до золотисто-коричневого цвета. Всыпьте промытый и просушенный на полотенце изюм, орехи и жарьте еще пару минут. Снимите с огня, выложите в посуду и залейте горячим молоком. Добавьте мед, все хорошо размешайте.

Мюсли с яблоками

6–8 ст. ложек овсяных хлопьев, 6 ст. ложек молока (кефира, сока), 1 яблоко, 1 ст. ложка меда (сахара), 1 ст. ложка изюма, 2–3 дольки лимона, 2 ст. ложки любых орехов.

Овсяные хлопья залейте молоком и оставьте на ночь набухать. Утром запарьте на 10 минут изюм, слейте воду, высыпьте в мюсли, добавьте к ним мед и нарезанное яблоко. Орехи измельчите, добавьте туда же. Выдавите сок из лимона. Полейте мюсли и все перемешайте.

Мюсли с сухофруктами

6–8 ст. ложек овсяных хлопьев, 6 ст. ложек молока (сока, кефира, воды), 4 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки чернослива, 2 ст. ложки кураги, 2 ст. ложки сушеного инжира, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Замочите овсяные хлопья в молоке на ночь (в крайнем случае на 1–2 часа). Так же точно замочите промытые сухофрукты. Орехи измельчите. Затем порежьте мелкими кусочками сухофрукты. Смешайте сухофрукты с овсяными хлопьями, медом, орехами, хорошо перемешайте.

Морковная манная каша

1 л молока, 1 стакан манной крупы, 2 вареные моркови, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вареную морковь натрите на терке. Растопите в кастрюле сливочное масло, выложите морковь и тушите 5 минут, помешивая. Всыпьте соль и сахар, влейте горячее молоко, размешайте. Дайте вскипеть, убавьте огонь и всыпьте тонкой струйкой манную крупу. Дайте закипеть при помешивании, варите 5–7 минут.

Манная каша с орехами и яйцами

4 ст. ложки манной крупы, 1 стакан воды, 3 стакана молока, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых грецких орехов, ванилин, соль по вкусу.

Вскипятите воду, всыпьте соль и сахар, добавьте тонкой струйкой манную крупу, перемешайте, варите 2–3 минуты. Влейте горячее молоко, размешайте, дайте вскипеть и варите на слабом огне еще 5 минут. Всыпьте ванилин, размешайте и снимите кашу с огня. Добавьте сливочное масло, орехи, снова перемешайте. Отдельно с щепоткой соли взбейте яйцо. Берите столовой ложкой небольшое количество взбитых белков, вводите в кашу и размешивайте. Продолжайте до тех пор, пока не добавите в кашу всю взбитую белковую массу.

Каша гречневая с тушеным мясом

1 стакан обжаренной гречневой крупы, 2 стакана кипятка, 1 банка говяжьей тушенки, соль по вкусу.

Вскипятите воду и посолите. Крупу всыпьте в кипящую воду, размешайте и положите сверху жир из банки с тушенкой. Варите под крышкой на слабом огне до выкипания жидкости. Затем добавьте нарезанную кусочками тушенку. Перемешайте и прогрейте 1–2 минуты. Снимите с огня.

Каша гречневая с колбасой и луком

1 стакан обжаренной гречневой крупы, 2 стакана кипятка, 200 г вареной колбасы (можно сардельки или сосиски), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вскипятите воду и посолите. Всыпьте крупу, размешайте и накройте крышкой, варите до выкипания жидкости на среднем огне. В это же время очистите и измельчите луковицу. Разогрейте на сковороде сливочное масло, выложите лук и слегка обжарьте. Нарежьте кусочками колбасу, добавьте к луку и также немного обжарьте. Смешайте готовую гречневую кашу с колбасой и луком.

Простой плов

2 стакана отваренного риса, 200 г вареного мяса, 1 луковица, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Разогрейте в сотейнике масло, выложите лук и жарьте, помешивая, 3–4 минуты на среднем огне. Добавьте нарезанное кусочками мясо, поперчите, жарьте еще пару минут. Очистите и измельчите яйца. Смешайте в сотейнике рис с обжаренным мясом, добавьте яйца и перемешайте. Зелень петрушки измельчите, всыпьте в блюдо и перемешайте.

Блюдо на скорую руку

1 стакан отваренного риса, 200–300 г сосисок (можно колбасу и т. д.), 1 банка консервированной кукурузы, 2–3 свежих помидора, 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки острого томатного кетчупа, 2 ст. ложки майонеза (сметаны), 1 ст. ложка сливочного масла.

Нагрейте на сильном огне сковороду, растопите сливочное масло. Выложите сначала рис, затем процеженную кукурузу. Прогревайте 2 минуты, перемешайте. Измельчите сосиски, добавьте на сковороду, перемешайте.

Помидоры быстро порубите ножом и вместе с кетчупом и майонезом добавьте на сковороду. Перемешайте. Прогревайте еще 2–3 минуты. За это время натрите на терке сыр. Снимите сковороду с огня, посыпьте сыром. Перед выкладыванием на тарелки перемешайте.

Запеченный в молочном соусе рис с сыром

2 стакана готового отваренного риса, 1 стакан тертого твердого сыра, 2 стакана молока, 3–4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Разогрейте сковороду, выложите 3 ст. ложки сливочного масла, растопите. Всыпьте муку, быстро помешивая, обжарьте до розового цвета, не переставая размешивать. Влейте теплое молоко, посолите и тщательно размешайте. Проварите 1–2 минуты. Процедите через ситечко. Сотейник смажьте оставшимся сливочным маслом, выложите рис, залейте молочным соусом. Посыпьте сверху сыром и поставьте сотейник в духовку. Запекайте около 5 минут.

Запеченный с ветчиной и сыром рис

2 стакан отваренного риса, 300 г ветчины, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки тертого твердого сыра, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте духовку на среднем огне. Отделите желтки от белков. Желтки смешайте с размягченным сливочным маслом (3 ст. ложки), добавьте измельченную ветчину. Измельчите зелень. Всыпьте ее к ветчине, посолите и поперчите. Перемешайте. Отдельно с щепоткой соли

взбейте белки, аккуратно перемешайте с рисом, также посолите и поперчите. Смажьте сковороду оставшимся сливочным маслом, выложите рис, затем сверху положите смесь с ветчиной. Поставьте в горячую духовку. Запекайте около 5–6 минут.

Рис с грибами и маслинами

2 стакана отваренного риса, 1 стакан маринованных грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки маслин без косточек, зелень петрушки и укропа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на огне сковороду, выложите сливочное масло и растопите. Тем временем нарежьте грибы. Выложите грибы в масло, слегка обжарьте. Смешайте рис с грибами, посолите и поперчите. Маслины нарежьте кусочками или оставьте целыми, добавьте к рису и снова перемешайте. Измельчите зелень. Взбейте лимонный сок с растительным маслом, посолите и поперчите. Смешайте заправку с зеленью, полейте блюдо и перемешайте.

Рис с грибами и сыром

1 стакан риса, 100 г консервированных грибов, 1 луковица, 1 стакан белого сухого вина, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 бульонный кубик, специи, соль по вкусу.

Нагрейте на сильном огне сковороду, растопите масло. Выложите промытый и просушенный на полотенце рис, измельченный лук, специи, помешивая, тушите, чтобы рис стал прозрачным. Влейте белое сухое вино и

дайте вскипеть. В это же время измельчите грибы, затем выложите их к рису, влейте 2 стакана кипятка с разведенным в нем бульонным кубиком. Варите на слабом огне до готовности риса, постоянно помешивая. Если нужно, подливайте бульон небольшими порциями. Готовый рис посыпьте сыром.

Пшенная каша с мясом и луком

1 стакан пшенной крупы, 2 стакана кипятка, 200 г вареной говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вскипятите воду. Всыпьте крупу, посолите, размешайте и варите под крышкой на среднем огне. Очистите и нарежьте кубиками луковицу. Растопите сливочное масло, выложите лук. Жарьте 3–4 минуты, добавьте нарезанное кубиками мясо. Посолите по вкусу, размешайте и продолжайте обжаривать до румяного цвета. Готовую кашу перемешайте с обжаренным мясом, снимите с огня.

Спагетти в чесночно-томатном соусе

200 г спагетти, 5 ст. ложек растительного масла, 1 луковица, 3–4 зубка чеснока, 2–3 помидора, 2 ст. ложки тертого соленого сыра, соль.

Вскипятите 1 л воды, посолите и отварите до готовности спагетти. Выложите на дуршлаг. Одновременно измельчите лук и чеснок, а также помидоры. Нагрейте на сильном огне сковороду, разогрейте растительное масло, спассеруйте лук и чеснок, добавьте помидоры и хорошо обжарьте на среднем огне. Выложите соус к отваренным спагетти, аккуратно перемешайте. Разложите по тарелкам, посыпьте сыром.

Лапша с сулугуни и помидорами

200 г готовой лапши, 3 ст. ложки зеленых оливок без косточек, 3–4 помидора, 100 г сулугуни, 3 ст. ложки растительного масла, 1–2 зубка чеснока, молотый красный перец, зелень базилика и петрушки.

Измельчите зелень. Оливки нарежьте кружочками. Сыр нарежьте кубиками. Помидоры облейте кипятком, снимите быстро кожицу, порежьте мякоть на мелкие кубики. Перемешайте помидоры с зеленью, оливками и перцем, полейте растительным маслом. Горячую отваренную лапшу смешайте с подогретой томатной смесью, нарезанным кубиками сыром.

Быстрый завтрак с макаронами и овощами

1 пакет замороженных овощей, 2 ст. ложки мелких макарон (можно быстрого приготовления), 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль и сахар по вкусу.

Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте растительное масло, дайте ему разогреться. Выложите овощную смесь. Через 2–3 минуты, когда овощи хорошо пустят сок, добавьте макароны. Тщательно перемешайте, накройте крышкой и тушите около 5 минут. Снимите с огня, посыпьте солью, сахаром и перцем.

Запеканка картофельная на сковороде

5 отваренных картофелин, 2–3 яйца, 3 помидора, зеленый лук, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Разогрейте сковороду, растопите сливочное масло. Картофель нарежьте соломкой, помидоры — кубиками. Выложите картофель с помидорами в сковороду и посыпьте

солью. Немного обжарьте. Взбейте отдельно яйца, посолите и залейте картофель. Накройте крышкой, запекайте до готовности.

ЯИЧНИЦЫ И ОМЛЕТЫ

Яйца вкрутую

Вскипятите воду, положите в нее вымытые в проточной воде яйца, дайте вскипеть и варите 8–10 минут при слабом кипении. По окончании варки яйца переложите в холодную воду, чтобы было легко отделить скорлупу.

Яйца «в мешочек» (в скорлупе)

Вскипятите воду, положите в нее вымытые в проточной воде яйца, дайте вскипеть и варите 4–5 минут при слабом кипении. По окончании варки яйца переложите в холодную воду, чтобы было легко отделить скорлупу.

Яйца всмятку

Вскипятите воду, положите в нее вымытые в проточной воде яйца, дайте вскипеть и варите течение 3–4 минут при сильном кипении. По окончании варки яйца переложите в холодную воду, чтобы при очистке было легко отделить скорлупу.

Яйца «в мешочек» (без скорлупы) — пашот

1 л воды, 6 яиц, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки острого томатного соуса, зелень укропа, петрушки, зеленый лук, 1 ст. ложка сливочного масла.

Налейте в кастрюлю холодную воду, добавьте соль и лимонный сок, вскипятите. Осторожно разбейте яйцо в половник и опустите его в кипящую воду. Прогрейте в слабо кипящей воде 5 минут и вытащите шумовкой. Также приготовьте остальные яйца (можно по 2–3 яйца одновременно). Положите в порционные тарелки и полейте растопленным сливочным маслом, острым соусом. Зелень промойте и мелко порежьте, посыпьте яйца.

Яичница с сыром

5 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки густой сметаны, 50 г «Российского» сыра, соль, молотый перец по вкусу.

Разогрейте сковороду, положите сливочное масло и растопите. Яйца смешайте со сметаной, солью и молотым перцем, хорошо взбейте и выливайте на сковороду. Жарьте при помешивании до загустения. Сыр натрите на мелкой терке, посыпьте яичницу и дайте прогреться 2–3 минуты.

Яичница с овощами

100 г зеленой стручковой фасоли (можно свежемороженой), 1 морковь (можно 2–3 ст. ложки тертой замороженной), 1 луковица, 2 зубка чеснока, 1 стручок острого перца, 4 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Вскипятите 1 л воды, посолите и выложите в него фасоль. Если фасоль не замороженная, нарежьте ее кусочками (замороженная уже нарезана). Варите на слабом огне 3–5 минут. Переложите на дуршлаг. Очистите и измельчите луковицу, чеснок и стручок перца. Пока варится фасоль, разогрейте на глубокой сковороде растительное масло, выложите морковь и жарьте, помешивая.

вая, 1–2 минуты, добавьте лук, чеснок и перец, продолжайте жарить. Добавьте фасоль, жарьте еще несколько минут. В это время отдельно взбейте яйца с солью. Затем залейте яйцами овощи. Жарьте на слабом огне до готовности яиц.

Яичница с сыром и колбасой

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 50 г твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, молотый перец, 100 г вареной колбасы.

Яйца разбейте в глубокую тарелку, смешайте с молоком, солью, перцем и взбейте. На сковороде разогрейте масло, обжарьте на нем порезанную кубиками колбасу, сверху вылейте яичную смесь. Сыр натрите на терке, посыпьте яичницу и жарьте до готовности.

Луковая яичница

4 яйца, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка маргарина сливочного, соль по вкусу.

Очистите луковицу, измельчите и поджарьте на хорошо нагретой сковороде с растопленным маргарином. Отдельно взбейте яйца с солью, залейте лук и жарьте до готовности.

Простая яичница-глазунья

4 яйца, 2 чайные ложки сливочного масла, соль.

Поставьте на огонь сковороду и хорошо ее разогрейте. Выложите сливочное масло, дайте ему растопиться. Осторожно разбейте яйцо, разделите его на две части и вылейте белок и целый желток на сковороду. Так же осторожно разбейте остальные яйца. Посолите, жарьте

на среднем огне. Когда белок загустеет, снимите с огня и отставьте сковороду в сторону на 1–2 минуты, чтобы яичница «дошла» до нужного состояния.

Яичница-глазунья со сметаной

4 яйца, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, соль.

Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло. Дайте ему растопиться, добавьте сметану. Когда сметана закипит, вбейте по одному яйца. Посолите, посыпьте тертым сыром. Жарьте на среднем огне до готовности, помешивая белки яиц.

Яичница-глазунья с майонезом

4 яйца, 2 чайные ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Разогрейте сковороду с маслом. Выложите по одному яйца, жарьте до момента, когда белки начнут сворачиваться, тогда осторожно выложите майонез. Продолжайте жарить до готовности, перемешивая только белок.

Простая глазунья с помидорами

6 яиц, 3 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, соль и молотый перец по вкусу.

Помидоры нарежьте кружочками, слегка обсушите и обваляйте в подсоленной муке. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло, растопите. Положите помидоры, поджарьте до румяной корочки с одной стороны, осторожно переверните и разбейте сверху яйца. Жарьте до готовности.

Простая глазунья с зеленью и помидорами

6 яиц, 3 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Вымойте помидоры, порежьте их кружочками. На горячей сковороде растопите масло, положите помидоры и поджарьте с одной стороны, переверните, посолите, посыпьте молотым перцем. Зелень петрушки промойте, отряхните от воды, мелко нарежьте, посыпьте помидоры и залейте яйцами, разбивая их по одному. Посолите белок, жарьте до затвердения белка. Снимите с огня.

Яичница со шпинатом

4 яйца, 100 г свежего или замороженного шпината, 1 ст. ложка масла сливочного, соль.

Нагрейте сковороду, выложите и растопите сливочное масло. Положите нарезанный шпинат, припустите в масле в течение 2–3 минут. Затем залейте яйцами, разбивая их по одному. Посолите, жарьте до готовности.

Омлет простой

3 яйца, 2 ст. ложки воды, молока или сливок, 3 чайные ложки масла сливочного, соль по вкусу.

Взбейте в глубокой тарелке яйца с помощью вилки, добавьте молоко и соль, взбейте. Нагрейте сковороду, растопите полностью сливочное масло (1 чайную ложку), вылейте яичную массу. Помешивая, жарьте омлет на сильном огне. Когда омлет загустеет, загните края омлета с двух сторон к центру. Поджарьте до корочки снизу, выложите на тарелку швом вниз, полейте оставшимся растопленным сливочным маслом.

Омлет с зеленым луком

4 яйца, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного маргарина, соль и немного зеленого лука.

Яйца разбейте в глубокую миску, добавьте молоко и соль. Взбейте вилкой или миксером. Разогрейте на горячей сковороде маргарин, вылейте яичную массу, сверху добавьте мелко нарезанный зеленый лук, перемешайте. Жарьте до румяной корочки снизу на слабом огне под крышкой.

Омлет рыбный с гренками

4 яйца, 3 ст. ложки молока или сливок, 3 ст. ложки масла сливочного, 50 г малосоленой семги или пососины, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 ломтика белого хлеба, соль по вкусу.

Рыбу нарежьте небольшими кубиками. Взбейте в миске яйца с молоком, солью, смешайте с рыбой. Растопите на сковороде 2 чайные ложки сливочного масла, вылейте омлетную массу и жарьте до готовности под крышкой. На другой сковороде в 1 ст. ложке сливочного масла поджарьте ломтики хлеба, нарезанные крупными кусками. Оставшееся сливочное масло растопите в отдельной посуде. Полейте маслом и лимонным соком готовый омлет, выложите его в тарелки. Рядом положите гренки.

Омлет с творогом

4 яйца, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка масла сливочного, соль.

Свежий творог пропустите через мясорубку или разотрите столовой ложкой. Яйца разбейте, смешайте с

творогом, добавьте молоко и соль. Перемешайте. Растопите на горячей сковороде сливочное масло, выложите омлет и жарьте его под крышкой на слабом огне до готовности.

Омлет со шпиком и репчатым луком

4 яйца, 3 ст. ложки молока, 40 г свиного шпика, 1 маленькая луковица, соль.

Очистите луковицу и мелко нашинкуйте. Шпик нарежьте средними кубиками. Растопите на горячей сковороде и всыпьте лук. Обжарьте до золотистого цвета. В это же время приготовьте омлетную массу: взбейте в глубокой тарелке яйца вместе с молоком и солью, вылейте в сковороду с жареным луком. Жарьте омлет до готовности под крышкой.

Омлет сметанный

4 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла сливочного, соль.

Яйца взбейте в тарелке вилкой, добавьте соль и сметану, перемешайте. Растопите на горячей сковороде сливочное масло, выложите омлетную массу и жарьте до готовности.

Омлет с перцем и брынзой

4 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молока, 150 г сладкого красного перца, 150 г брынзы, специи и соль по вкусу.

Взбейте в глубокой тарелке яйца с помощью вилки, добавьте молоко и соль, еще раз взбейте. Измельчите брынзу и сладкий перец, смешайте с яичной смесью, заправьте по вкусу солью и специями. Нагрейте на сильном огне

сковороду, растопите сливочное масло. Вылейте массу на сковороду, поджарьте омлет на среднем огне, прикрыв сковороду крышкой.

Омлет с картофелем

5 яиц, 3 отваренные картофелины, 50–60 г сала, 3 ст. ложки молока, зелень петрушки, укропа, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите на сильный огонь духовку. Быстро приготовьте омлетную массу: взбейте яйца, молоко, посолите и поперчите. На сковороду выложите нарезанное сало, поставьте в духовку на 3–4 минуты. За это время нарежьте дольками картофель. Выньте сковороду, выложите картофель, залейте омлетной массой и снова поставьте в духовку. Запекайте, омлет до готовности. Измельчите зелень, посыпьте готовое блюдо.

Омлет с картофелем и окороком

3–4 отваренные картофелины, 2–3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 яйца, 2 ст. ложки молока, 100 г вареного окорока, 1 луковица, немного зелени, специи, соль по вкусу.

Включите духовку. Очистите лук, измельчите. Порубите зелень не очень мелко. Нагрейте на сильном огне сковороду, растопите сливочное масло. Выложите лук, жарьте. Нарежьте кусочками окорок, добавьте к луку, продолжайте жарить. Порежьте ломтиками картофель, выложите на сковороду. Накройте крышкой, жарьте несколько минут. Взбейте в глубокой тарелке яйца с помощью вилки, добавьте молоко и соль, опять взбейте. Залей-

те яйцами картофель с окороком, посыпьте зеленью и сыром, поперчите, поставьте в духовку на несколько минут.

Омлет с сыром

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 ломтик белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, соль.

Яйца взбейте в тарелке вилкой, добавьте соль, перемешайте. Хлеб замочите на 1–2 минуты в теплом молоке. Затем размоченный хлеб вместе с тертым сыром добавьте к яйцам, взбейте. Растопите на горячей сковороде сливочное масло, выложите омлетную массу и жарьте до готовности.

Омлет с сыром и горошком

4 яйца, 100 г твердого тертого сыра, 1 стакан молока, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Разогрейте глубокую сковороду, растопите на ней сливочное масло. Пока масло топится, взбейте в отдельной посуде яйца с солью и молоком. Всыпьте сыр, перемешайте и вылейте на сковороду. Всыпьте процеженный горошек, перемешайте еще раз прямо в сковороде и жарьте на среднем огне под крышкой до готовности.

Омлет с грибами и окороком

200 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 яйца, 100 г вареного окорока, 4 ст. ложки муки, немного минеральной воды, зелень петрушки и укропа, специи, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло,

растопите. Измельчите грибы, жарьте в масле со специями и зеленью. Нарежьте окорок. Отделите белки от желтков. Взбейте белки яиц с солью. Смешайте желтки, муку и минеральную воду, приготовьте жидкое тесто, осторожно добавьте в тесто взбитые белки. Вылейте тесто на сковороду с грибами, положите нарезанный окорок, перемешайте и запекайте омлет в духовке.

ОБЕДЫ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Молочный суп с овощами и цветной капустой

2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 луковица, 1 тертая морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан цветной капусты, 1–2 вареные картофелины, зелень петрушки и укропа, зеленый салат, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук. Вскипятите воду, выложите лук и морковь, варите 1–2 минуты. Добавьте цветную капусту и нарезанный ломтиками картофель. Варите 2–3 минуты. Измельчите зелень. Отдельно нарежьте листья салата. Суп посолите, выложите листья салата и дайте пару раз вскипеть. Влейте горячее молоко, еще раз вскипятите и посыпьте зеленью.

Молочный суп с манной крупой и изюмом

2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар по вкусу.

Вскипятите воду, всыпьте манную крупу и размешайте. Влейте тонкой струйкой подогретое молоко, варите 1 минуту и всыпьте сахар, изюм, положите сливочное масло. Варите на слабом огне 5–7 минут.

Молочный суп с овсяными хлопьями

2 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки овсяных хлопьев (быстрого приготовления), 1 ст. ложка сливочного масла, сахар по вкусу.

Вскипятите воду, влейте молоко. Всыпьте овсяные хлопья, размешайте и поставьте на огонь, варите 3–4 минуты, добавьте сахар и варите еще 3–4 минуты. Снимите с огня, положите сливочное масло.

Молочный суп с черносливом и гренками

3 стакана молока, 1 стакан воды, 300 г сухариков из белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан чернослива, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Вскипятите воду. Чернослив хорошо промойте, крупно нарежьте и выложите в кипящую воду. Пока чернослив варится, вскипятите молоко, положите сухарики, затем влейте чернослив вместе с отваром. Посолите, добавьте сахар, размешайте и дайте немного повариться. Снимите с огня, заправьте сливочным маслом.

Молочный суп с хлебными фрикадельками

4 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 5–6 ломтиков белого хлеба, 1 яйцо, сахар, соль по вкусу.

Подсушенный хлеб измельчите (можно натереть на терке), затем смешайте со взбитым яйцом, 1 ст. ложкой сливочного масла, 3 ст. ложками молока. Хорошо перемешайте или пропустите через мясорубку. Вскипятите молоко и воду, посолите и посыпьте сахаром. Сформируйте из массы фрикадельки, опускайте в кипящее молоко. Варите 5 минут. Снимите суп с огня, заправьте сливочным маслом.

Молочный хлебный суп

4 стакана молока, 6 ломтиков белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2–3 яичных желтка, молотая корица, соль по вкусу.

Измельчите 3 ломтика хлеба. Вскипятите молоко, положите в него хлеб, соль и сахар, посыпьте корицей и перемешайте. Варите 1 минуту, протрите через сито. Вновь поставьте на огонь. Отдельно разотрите яичные желтки со сливочным маслом. В кипящий суп введите яичные желтки. Размешайте и снимите с огня. В это же время на сухой сковороде подсушите оставшуюся часть хлеба. В тарелки кладите сухарики и заливаете супом.

Молочная похлебка с желтками

4 стакана молока, 5–6 ломтиков белого хлеба, 3–4 ст. ложки сахара, 3 яичных желтка, 2 ст. ложки сливочного масла.

Кусочки хлеба нарежьте небольшими ломтиками. Нагрейте сковороду, выложите сливочное масло и растопите. Обжарьте на сильном огне ломтики хлеба. В холодном молоке размешайте желтки, поставьте молоко на огонь и дайте вскипеть при постоянном помешивании. Всыпьте сахар, размешайте, снимите с огня. В тарелки положите гренки, залейте горячим супом.

Яичный суп с гренками

1 л воды, 200 г ржаного хлеба, 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, зелень петрушки, зеленый лук, соль и молотый черный перец.

Хлеб порежьте кубиками. Лук почистите, измельчите, обжарьте на разогретом масле, добавьте хлеб, измельченную

зелень петрушки, зеленый лук, жарьте еще 10 минут при помешивании. Переложите в кастрюлю с кипящей водой, посолите и поперчите, доведите до кипения. Яйца хорошо взбейте вилкой и влейте в суп, непрерывно мешая. Дайте вскипеть и снимите с огня.

Суп с гренками и яйцами

3 стакана готового бульона (или 3 стакана воды и 2 бульонных кубика), 4 ломтика белого хлеба, 100 г сыра, 4 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, молотый черный перец.

Вскипятите бульон. Каждое яйцо осторожно разбивайте над чашкой, затем выливайте в суп. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте. Ломтики хлеба смажьте маслом, положите на сковороду. Сыр нарежьте крупными ломтями (4 шт.), положите на хлеб, накройте сковороду крышкой. Жарьте до расплавления сыра. В тарелку положите гренок, влейте суп с яйцом. Измельчите зелень. Посыпьте суп зеленью и молотым перцем

Суп с хлебными корочками

1 л воды, 200 г сухих корочек хлеба, 2 ст. ложки масла сливочного, 3 яйца, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец,

Нагрейте сковороду, растопите сливочное масло. Измельчите зелень. Яйца взбейте с солью. Очистите и измельчите лук, корочки хлеба нарежьте и слегка поджарьте на масле лук и хлеб. Посыпьте нарезанной зеленью, залейте кипящей водой, посолите и поперчите. Доведите до кипения. Затем, непрерывно помешивая, осторожно влейте растертые яйца. Дайте еще раз вскипеть и снимите с огня.

Хлебный суп с яйцами и зеленью

1 л готового бульона, 5–6 ломтиков белого хлеба, 2 ст. ложки масла сливочного, 2–3 вареных яйца, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Включите духовку. Выложите на противень 2–3 ломтика хлеба, поместите в духовку, чтобы хлеб немного подсух. Оставшийся хлеб натрите на терке. Нагрейте сковороду, растопите сливочное масло. Обжарьте тертый хлеб на масле. Измельчите зелень. Вскипятите бульон. Положите в другую кастрюлю подсушенный хлеб, на него — обжаренный хлеб, посыпьте нарезанными кубиками яйцами и зеленью. Залейте бульоном.

Хлебный суп с зеленью и чесноком

1 л готового бульона, 5–6 ломтиков белого хлеба, 1 зубок чеснока, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Вскипятите бульон. Нарежьте ломтики хлеба мелкими кусочками, положите в кипящий бульон. Измельчите зелень. Положите зелень в бульон, варите на слабом огне до разбухания хлеба. Очистите и измельчите чеснок, хорошо разотрите его с солью, заправьте суп чесночной смесью и снимите с огня.

Хлебно-луковый суп

1 л воды, 5–6 ломтиков белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 яичных желтка, соль по вкусу.

Вскипятите воду. Очистите и измельчите лук, нагрейте сковороду и растопите сливочное масло. Лук слегка обжарьте на масле, выложите в кипящую воду, подсолите

и варите 10 минут. Протрите через сито или дуршлаг. Ломтики хлеба положите в порционные тарелки, посыпьте тертым сыром и залейте кипящим супом. Желтки разотрите с солью, влейте в каждую тарелку и размешайте.

Хлебный суп с колбасой и яйцами

2 л готового бульона, 5–6 ломтиков белого хлеба, 300 г вареной колбасы, яйца по количеству порций, соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Вскипятите бульон. Хлеб положите на противень и подсушите на среднем огне. Колбасу нарежьте ломтиками. Положите в глубокий сотейник слой хлеба, на него — слой колбасы, можно слои повторить. Залейте кипящим бульоном, поставьте на слабый огонь и варите под крышкой около 10 минут. В тарелки разбейте яйца, влейте кипящий суп.

Хлебный суп с луком и яичными хлопьями

1 л воды, 6 ломтиков белого хлеба, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1–2 зубка чеснока, молотый перец, 1 лавровый лист, гвоздика, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Нагрейте сковороду, растопите сливочное масло. Одновременно очистите и измельчите лук и чеснок, быстро обжарьте на масле. Вскипятите воду, положите обжаренные лук с чесноком, добавьте специи. Варите 2–3 минуты. Яйца взбейте с половиной стакана холодной воды, влейте в бульон. Хорошо перемешайте, добавьте ломтики хлеба. Накройте крышкой, вновь поставьте на огонь. Дайте хлебу разбухнуть при слабом кипении. Измельчите зелень. Посыпьте готовый суп и снимите с огня.

Быстрый хлебный суп с сыром

1 л готового бульона, 4 ломтика белого хлеба, 200 г твердого сыра, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.

Вскипятите бульон. Пока он вскипает, натрите на терке хлеб и сыр. Смешайте с отдельно взбитыми яйцами. Размешайте, введите в кипящий бульон, помешивая. Посолите, поперчите, варите около 10 минут при медленном кипении.

Хлебный суп с ветчиной

1 л готового бульона, 4 ломтика ржаного хлеба, 2 ст. ложки сметаны, 1 яичный желток, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г ветчины (колбасы), соль по вкусу.

Вскипятите бульон. Положите в него ломтики хлеба, поварите и протрите через сито. Смешайте вместе в одной посуде сметану, соль, желток, муку, сливочное масло. Влейте смесь в бульон, дайте покипеть пару минут. Нарезьте кубиками ветчину, положите в суп.

Борщок с гренками

2 стакана готового мясного бульона, 1 отваренная свекла, 2 чайные ложки уксуса, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка тертого твердого сыра, 2 чайные ложки сливочного масла, немного сахара, молотый красный перец.

Вскипятите мясной бульон, влейте уксус. Пока закипает бульон, нарежьте тонкими ломтиками свеклу. Варите 5–7 минут на медленном огне. Одновременно, пока варится борщок, приготовьте гренки: нагрейте сковороду, растопите сливочное масло. Хлеб разрежьте на две части, положите в масло. Посыпьте сыром. Накройте

сковороду крышкой, жарьте гренки до расплавления сыра. Готовый бульон процедите, посыпьте красным перцем, сахаром. Налейте борщок в тарелки, отдельно подайте гренки.

Простой суп из плавленого сыра с сухариками

1 л воды, 200–250 г плавленого сыра, 4 ломтика хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец.

Вскипятите воду. Плавленый сыр нарежьте или поломайте на кусочки, выложите в воду, варите, пока сыр не расплавится. За время, пока расплавляется сыр, приготовьте сухарики: нагрейте сковороду, растопите сливочное масло. Хлеб нарежьте брусочками, выложите в масло и обжарьте на сильном огне со всех сторон. Положите в тарелки сухарики, залейте супом.

Картофельный суп-пюре с колбасками и сухариками

3–4 отваренные картофелины, 2 бульонных кубика, 1 стручок замороженного сладкого перца, 100 г грудинки, 2–3 охотничьи колбаски, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пакетик сухариков со вкусом бекона (или других по вкусу), зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Растворите в 1 л кипятка бульонные кубики, поставьте вновь на огонь. За это время очистите лук, измельчите. Перец опустите в кипящую воду (в другой кастрюле) на 2–3 минуты, выньте, нарежьте соломкой. Грудинку также порежьте полосками. Картофель разомните. Разогрейте сковороду, выложите грудинку, обжарьте до появления золотистого цвета, добавьте лук и перец, потушите 4–5 минут. Охотничьи колбаски нарежьте кусоч-

ками, добавьте к луку с перцем, жарьте еще 3–4 минуты. Пюре положите в бульон и размешайте. Также в бульон выложите обжаренные продукты, поставьте на огонь, прогревайте 2–3 минуты при слабом кипении. Добавьте специи — соль и молотый черный перец. В каждую тарелку положите немного сухариков, влейте суп, посыпьте измельченной зеленью.

«Омлетный» бульон

1 л готового бульона (или 1 л воды и 2 бульонных кубика), 5–6 ст. ложек молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Сделайте омлет: сначала взбейте яйца с солью, затем влейте теплое молоко и еще раз взбейте. Хорошо разогрейте сковороду. Растопите сливочное масло. Вылейте омлетную массу, накройте сковороду крышкой и жарьте омлет до готовности на сильном огне. Измельчите зелень. Бульон подогрейте. Омлет нарежьте ломтиками или фигурками. В тарелку положите кусочки омлета, залейте бульоном. Посыпьте зеленью.

Суп овощной «Молния»

300 г овощной смеси, 3 бульонных кубика, 1 л воды, 2 ст. ложки тертого сыра, любая зелень по вкусу, 1–2 зубка чеснока.

Вскипятите воду, выложите в нее бульонные кубики, хорошо их растворите и всыпьте овощную смесь. Дайте вскипеть на сильном огне, затем огонь убавьте и варите 8 минут. За это время очистите и измельчите чеснок, мелко нарежьте зелень. Готовый суп снимите с огня, посыпьте чеснок, зелень, тертый сыр и размешайте.

Маннй суп с сыром

3 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 100 г тертого твердого сыра, 1,5 л воды или бульона, молотый черный перец, соль.

Вскипятите воду (бульон). Яйца разбейте в глубокую тарелку, хорошо перемешайте и добавьте к ним манную крупу и сыр, соль, молотый перец. Перемешайте, влейте неполный стакан воды или бульона, вновь хорошо перемешайте. Осторожно влейте в кипящую воду разведенную манную крупу при постоянном, энергичном помешивании. Варите, продолжая размешивать, 5 минут, снимите с огня и остудите.

Суп из томатного сока с сыром

1 л томатного сока (густого), 100 г тертого сыра, 1–2 зубка чеснока, по вкусу молотый черный и красный перец, соль и сахар.

Вскипятите 1 стакан воды, влейте в него сок, добавьте соль, сахар и перец и доведите до кипения. Очистите и измельчите чеснок. Кипятить сок не нужно. Всыпьте в суп сыр, измельченный чеснок. Чуть прогрейте и снимите с огня.

Похлебка по-быстрому

1 л воды, 3–4 нарезанные кубиками картофелины, 2 очищенные и измельченные луковицы, 3–4 зубка чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 лавровых листа, перец горошек душистый, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Налейте 2 стакана воды в одну кастрюлю, посолите и вскипятите. В другую кастрюлю налейте оставшуюся

воду, также подсолите и положите картофель, лук, лавровый лист и перец горошек. Измельчите чеснок, добавьте к овощам. Варите под крышкой на среднем огне 7–10 минут. Измельчите зелень. Добавьте оставшуюся горячую воду, сливочное масло, зелень. Варите еще пару минут.

Суп простой из цветной капусты

1 л готового бульона или воды, 1 стакан цветной капусты, половина пучка зеленого лука, 2 отваренные картофелины, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

Вскипятите и посолите бульон или воду. Одновременно нагрейте сковороду, растопите сливочное масло. Нарежьте зеленый лук, слегка обжарьте на масле. В кипящий бульон положите разделенную на соцветия цветную капусту, нарезанные кубиками картофелины, обжаренный лук. Варите 5–6 минут. Измельчите зелень. Добавьте консервированный горошек, перемешайте, заправьте сметаной и снимите с огня.

Легкий летний суп

1 л готового бульона (или 1 л воды и 2 кубика бульона), 1 свежий огурец, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 4 вареных яйца, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите бульон. Всыпьте горошек, варите 3–5 минут. В это время нарежьте ломтиками огурец, измельчите лук. В бульон добавьте огурцы, соевый соус и специи. Варите еще 2–4 минуты. Очистите и нарежьте дольками

яйца. В тарелку положите яйца, залейте супом. Посыпьте зеленью.

Суп вермишелевый с картофелем

1,5 л воды, 2 картофелины, 1–2 ст. ложки вермишели, 1 бульонный кубик, 1 ст. ложка сливочного масла, немного любой зелени, соль по вкусу.

Вскипятите воду, добавьте бульонный кубик, дайте еще раз вскипеть. Пока вода закипает, очистите и мелко нарежьте картофель. Добавьте его в бульон, варите до полуготовности и всыпьте вермишель, положите сливочное масло, немного подсолите. Перемешайте, варите 3–4 минуты. Одновременно измельчите зелень. Готовый суп налейте в тарелки, посыпьте зеленью, накройте крышками (или другими тарелками) и оставьте на несколько минут.

Суп с клецками и картофелем

1,5 л воды, 2 картофелины, 1 бульонный кубик, мука (сколько возьмёт тесто), 1 ст. ложка сливочного масла, специи, соль по вкусу.

Налейте в кастрюлю воду и поставьте на огонь. Очистите картофель, нарежьте небольшими кубиками. В кипящую воду бросьте бульонный кубик, растворите, добавьте картофель и варите до полуготовности. В глубокой тарелке взбейте вилкой яйцо, посолите, всыпьте муку и замесите тесто средней густоты. Берите чайной ложкой небольшое количество теста, кладите клецки в кипящий суп. Дайте им всплыть и варите около 5 минут. Добавьте в суп специи и соль, прокипятите, заправьте сливочным маслом и снимите с огня.

Суп томатный с зеленым горошком

1 л воды, 2 стакана томата из свежих помидоров, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу.

Лук очистите и измельчите. В сотейнике растопите сливочное масло, выложите лук и прогревайте его в течение 2–3 минут на сильном огне. Добавьте консервированный зеленый горошек, томат, влейте кипящую воду, всыпьте специи по вкусу. Дайте супу вскипеть, снимите с огня, разлейте по тарелкам, заправьте сливками.

Суп томатный с манной крупой

1 л воды, 5–6 измельченных помидоров, 2 ст. ложки манной крупы, 3 вареных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень сельдерея, петрушки, черный молотый перец, соль.

Вскипятите воду, посолите. Добавьте помидоры, дайте вскипеть и снимите с огня. Протрите через сито или дуршлаг. Вновь поставьте на огонь, всыпьте манную крупу, варите 6–7 минут. За это время измельчите зелень. Очистите и нарежьте дольками яйца. Добавьте в суп сливочное масло, снимите с огня. В тарелку положите ломтики яйца, налейте суп и посыпьте зеленью.

Суп томатный с рисом

1 л воды, 2 стакана протертых свежих помидоров, 3 ст. ложки отваренного риса, 3 ст. ложки сметаны, зелень сельдерея и укропа, молотый перец и соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Влейте протертые помидоры, всыпьте молотый перец, варите 2–3 минуты. Измельчите

зелень. Добавьте в кипящий суп рис, смешанную с солью и перцем сметану, посыпьте зеленью. Хорошо перемешайте, снимите суп с огня.

Суп томатный с брынзой

2 стакана воды, 1 кг протертых помидоров, 1 стакан тертой брынзы, 3 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на огне сковороду, всыпьте муку и поджарьте ее до розового цвета. Добавьте сливочное масло, хорошо размешайте, добавьте воду и дайте прокипеть 1—2 минуты. Влейте в кастрюлю томат из помидоров. Добавьте пассеровку. Посолите и поперчите, размешайте. Варите еще 3—4 минуты. Всыпьте брынзу, перемешайте и снимите с огня.

Щи из свежей капусты с консервированной рыбой

1 банка консервированной рыбы в томате, 500 г свежей капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора (или 2 ст. ложки томатной пасты), 2 л воды, молотый черный и красный перец, 1—2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Пока вода закипает, очистите картофель, морковь и лук, нашинкуйте лук с морковью, картофель нарежьте брусочками и нашинкуйте капусту. Положите в кипящую воду капусту и картофель, варите 2 минуты. В это же время хорошо разогрейте сковороду, влейте масло, выложите лук и морковь и на среднем огне пассеруйте их до мягкости. Затем выложите в

суп, варите около 10 минут. Теперь добавьте рыбные консервы вместе с томатом, специи, размешайте, варите еще несколько минут. Помидоры измельчите, добавьте в суп (или томатную пасту), дайте прокипеть, снимайте с огня.

Суп пельменный

2 л воды, 3–4 вареные картофелины, 300 г пельменей, 3 ст. ложки сливочного масла, 5–6 ст. ложек сметаны, 1 луковица, 1 тертая морковь, зелень укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук. Нагрейте на огне сковороду, растопите сливочное масло, выложите и обжарьте на среднем огне лук и морковь. В это же время вскипятите воду, посолите. Пока она закипает, картофель нарежьте кубиками. Положите лавровый лист и картофель в кипящую воду, дайте покипеть 1 минуту, добавьте лук и морковь, варите 2–3 минуты, всыпьте пельмени. Варите до готовности пельменей. Измельчите зелень. Готовый суп снимите с огня, поперчите, посыпьте зеленью.

Бульон с фрикадельками

2 л готового мясного бульона (или 2 л воды и 4 бульонных кубика), 200 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук. Смешайте мясной фарш с луком, яйцом, сливочным маслом. Посолите и поперчите, вымесите. Вскипятите бульон (вскипятите воду, растворите бульонные кубики). Формуйте из фарша маленькие шарики, опускайте в кипящий бульон и варите 5 минут. Разложите по тарелкам фрикадельки и залейте бульоном.

Сырно-мясной густой суп

300–400 г отваренного мяса, 2 л готового бульона (или 2 л воды и 4 бульонных кубика), 100 г твердого сыра, 4 вареных яйца, 1 подсохшая булка (батон), молотый черный перец, соль.

Вскипятите бульон (вскипятите воду и растворите в ней кубики бульона). С булки срежьте корочки, булку натрите на терке. Очистите яйца, отделите желтки от белков. Желтки разомните. Сыр измельчите. Смешайте желтки, сыр, тертую булку. Влейте несколько ложек бульона и размешайте до однородной массы. Вылейте смесь в слабо кипящий суп, размешайте и оставьте на слабом огне на 5–10 минут. За это время мелко нарежьте отваренное мясо. Выложите его в суп вместе с тертыми белками. Поперчите, посолите, снимите с огня.

Окрошка на квасе с кальмарами

200 г отваренных кальмаров, 3–4 свежих огурца, 2–3 вареных яйца, 2 отваренные картофелины, половина пучка зеленого лука, 6 стаканов кваса, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите яйца. Нарежьте одинаковыми кубиками яйца, картофель, огурцы и кальмары. Измельчите зеленый лук. Смешайте лук с овощами и кальмарами, залейте квасом. Сметану смешайте с молотым перцем, сахаром и солью, добавьте в окрошку.

Окрошка на сметане с орехами

1 л жирной сметаны, 4 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 свежий огурец, 2–3 редиски, 1–2 зубка чеснока, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите чеснок. Нарежьте огурцы и редиску ломтиками. Хорошо охлажденную сметану смешайте с чесноком, солью и перцем. Добавьте огурец и редиску, специи, перемешайте. Посыпьте орехами.

Окрошка яблочная на кефире

1 л холодного кефира, 3 свежих огурца, 5–6 редисок, 1–2 яблока, зеленый лук, 100 г сметаны, 1 ст. ложка готовой горчицы, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой или кубиками яблоки, огурцы и редиску. Зеленый лук и укроп измельчите. Смешайте кефир, сметану, горчицу, посолите и поперчите. Выложите нарезанные овощи и яблоки, всыпьте зелень. Размешайте.

Суп куриный с фасолью

500 г отваренной курицы, 1 л куриного бульона (можно из кубиков), 1 банка консервированной белой фасоли, 1 натертая морковь, 1 луковица, зелень сельдерея и укропа, соль.

Вскипятите бульон. Лук очистите и измельчите, выложите в кипящий бульон, добавьте морковь. Варите 3–4 минуты, положите фасоль и нарезанную ломтиками курицу. Варите около 5–7 минут. Зелень измельчите. Всыпьте в суп, дайте пару раз вскипеть, снимите с огня.

Суп с картофелем и ветчиной

1 л воды, 200 г копченой ветчины, 1 очищенная луковица, 3 очищенные картофелины, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ломтика белого хлеба, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите, положите нарезанную тонкими дольками картошку. Ветчину пропустите через мясорубку с нарезанным дольками луком, переложите в воду. Варите 10–15 минут, поперчите. Положите томатную пасту, размешайте и дайте один-два раза закипеть. Измельчите зелень. Пока варится суп, белый хлеб нарежьте кубиками. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте и растопите сливочное масло. Выложите хлеб, обжарьте на среднем огне. Посыпьте молотым перцем. В тарелки положите кубики жареного хлеба, налейте суп и посыпьте зеленью.

Суп фасолевый с тушенкой

2–3 отваренные картофелины, 1 банка тушенки, 1 банка фасоли консервированной, 1–2 ст. ложки замороженной тертой моркови (не обязательно), 1 ст. ложка сливочного масла, лавровый лист, 2 л бульона готового или 2 л воды и 4 бульонных кубика.

Вскипятите бульон (или воду и растворите в ней бульонные кубики). Нарежьте картофель дольками, положите в бульон вместе с морковью. Положите лавровый лист, варите несколько минут. Одновременно на сковороде растопите сливочное масло. Очистите и измельчите лук, обжарьте на масле. Выложите лук в суп, добавьте фасоль из банки, дайте закипеть. Тушенку нарежьте мелко, добавьте в суп. Поварите еще 5–6 минут. Снимите с огня.

Быстрый гороховый суп с тушенкой

1 л воды, 200 г тушенки, 200 г консервированного зеленого горошка, 2–3 вареные картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, положите тушенку, доведите до кипения и варите 3–5 минут. Очистите и измельчите лук. Нагрейте сковороду. Выньте жир из банки, растопите на сковороде, обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте горошек, томатную пасту и тушите все вместе 1–2 минуты. Выложите эту смесь в кипящий суп, добавьте нарезанный тонкой соломкой картофель, посолите и поперчите. Варите на слабом огне 1–2 минуты. Измельчите зелень. Готовый суп посыпьте зеленью укропа или петрушки и разливайте в тарелки.

Суп с рыбными консервами

1 л воды, 300 г овощной замороженной смеси, 1 банка рыбных консервов, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Высыпьте овощную смесь. Варите под крышкой несколько минут до полуготовности овощей. Откройте банку консервов, выньте рыбу и разделите на кусочки. Добавьте консервы в суп, варите еще пару минут. Измельчите зелень. Готовый суп снимите с огня, посыпьте зеленью.

Суп с рыбными фрикадельками

2 л готового рыбного бульона (можно просто воду), 2–3 отваренные картофелины, 1–2 ст. ложки тертой моркови (замороженной или свежей), 400 г отваренной или сырой рыбы, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите бульон или воду. Нарежьте картофель соломкой, выложите вместе с морковью и лавровым листом в кипящий суп, варите на слабом огне. Лук очистите,

измельчите. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите 1 ст. ложку сливочного масла, растопите, обжарьте на среднем огне лук. Пропустите через мясорубку рыбное филе, добавьте жареный лук, сливочное масло, специи и яйцо, размешайте. Сформируйте маленькие фрикадельки, положите в суп и варите до готовности.

Суп из филе трески

1 л воды, 400 г филе трески, 500 г отваренного картофеля, 1 стакан жирного молока, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень укропа, перец горошек душистый, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Пока вскипает вода, лук очистите и измельчите, картофель нарежьте дольками. Положите овощи в кипящую воду и варите на среднем огне. В это же время нагрейте на огне сковороду, растопите сливочное масло (1 ст. ложку), выложите лук, немного обжарьте на сильном огне, добавьте к картофелю вместе с перцем горошком и солью. Нарежьте филе трески, положите в суп. Варите до готовности. Измельчите зелень. Молоко вскипятите. Снимите суп с огня, влейте молоко, положите оставшееся сливочное масло и всыпьте укроп.

Суп с цветной капустой и креветками

6 стаканов воды, 200 г вареных креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, корень петрушки, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 луковица, по половине пучка укропа и петрушки, соль по вкусу.

Очистите и измельчите морковь и лук вместе с корнем петрушки. Разогрейте глубокую сковороду, растопите

сливочное масло. Обжарьте на среднем огне овощи. В это время поставьте воду на средний огонь, вскипятите. Выложите овощи, добавьте разделенную на мелкие соцветия цветную капусту. Варите до готовности капусты. Положите креветки, посолите и дайте покипеть 1–2 минуты. Снимите с огня, посыпьте измельченной зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Жаркое из картофеля, колбасы и ветчины

5–6 отваренных картофелин, 1 луковица, 200 г вареной колбасы, 200 г ветчины, 2 ст. ложки топленого масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, растопите топленое масло. Пока нагревается сковорода и топится масло, лук очистите и измельчите, нарежьте кубиками картофель, колбасу и ветчину. Выложите продукты на сковороду, жарьте на сильном огне несколько минут. Посыпьте молотым перцем и солью.

Запеканка яичная из колбасы и стручковой фасоли

300 г нарезанной вареной колбасы, 300 г готовых отваренных стручков зеленой фасоли, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 200 г сметаны, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Лук очистите и измельчите. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте. Растопите сливочное масло, выложите лук. Обжарьте, добавьте кубики колбасы и стручковую фасоль. Отдельно взбейте яйца

с молоком и сметаной. Измельчите зелень. Добавьте зелень и специи к яйцам, залейте колбасу с фасолью, поставьте в духовку, запекайте до готовности яиц.

Рис с рыбой

1 стакан риса, 200 г филе рыбы (сом, судак и др.), 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Включите духовку. Рыбное филе без костей нарежьте тонкими ломтиками, хорошо поперчите и посолите. Очистите лук, порежьте кольцами. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте растительное масло, выложите лук и быстро обжарьте. Одновременно с обжариванием лука в кастрюлю налейте воду, вскипятите и посолите, всыпьте рис. Варите до полуготовности, смешайте с луком и переложите в сковороду. Сверху уложите ломтики рыбы. Подлейте немного рисового отвара, поставьте в духовку. Запекайте несколько минут, переверните ломтики рыбы. Запекайте до готовности рыбы и риса.

Рис с чесноком и шкварками

1 стакан риса, 100 г свежего сала, 1 луковица, 3 зубка чеснока, молотая паприка и соль по вкусу.

В кастрюлю налейте воду, вскипятите и отварите рассыпчатый рис. За время приготовления риса очистите и измельчите лук и чеснок. В это же время нагрейте на сильном огне сковороду, выложите нарезанное кусочками сало, растопите и дайте ему поджариться до золотистого цвета вместе с луком и чесноком. Посыпьте специями. Рис выложите в тарелку, полейте шкварками с луком.

Рис с мясным фаршем

2 стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 3 луковицы, 1 тертая морковь, 200 г мясного фарша, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Очистите лук и морковь, нарежьте лук кольцами, морковь натрите на крупной терке. Взбейте яйцо с молоком. Нагрейте на сильном огне сковороду, растопите 1 ст. ложку сливочного масла и обжарьте в нем омлет. В сотейник с толстыми стенами на дно положите омлет. Сверху выложите вымытый и просушенный на полотенце рис (половину количества). Одновременно на хорошо разогретом растительном масле быстро обжарьте лук и морковь. В сотейник сверху риса выложите половину обжаренных овощей. На сковородке на оставшемся сливочном масле поджарьте до полуготовности фарш, накройте сковороду крышкой и потушите несколько минут. Фарш заправьте специями, выложите в сотейник, сверху — оставшиеся овощи и рис. Влейте кипящую соленую воду на 3 пальца выше поверхности риса, накройте крышкой, тушите до выпаривания жидкости. Снимите с огня, накройте полотенцем, дайте настояться несколько минут.

Запеканка из вермишели с адыгейским сыром

2 стакана отваренной вермишели, 200 г адыгейского сыра, 200 г вареной колбасы, 100 г майонеза, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец.

Включите и нагрейте духовку. Натрите адыгейский сыр, смешайте с яйцом и вермишелью. Посыпьте молотым

перцем. Колбасу нарежьте ломтиками. Смажьте небольшим количеством сливочного масла сковороду, обсыпьте сухарями. Выложите часть вермишелевой массы, затем накройте колбасой и оставшейся частью вермишели. Сверху посыпьте молотыми сухарями, полейте растопленным сливочным маслом поставьте в духовку и запекайте до румяной корочки.

Макароны с колбасой и сыром

300 г вареной колбасы с жиром, 300 г твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г готовых отваренных макарон, 3 ст. ложки острого томатного соуса, любая зелень.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте. Растопите сливочное масло. За время, пока греется сковорода и растапливается масло, нарежьте толстыми брусочками колбасу и сыр. В центр сковороды выложите макароны, по краям разложите колбасу, на нее сыр. Залейте макароны томатным соусом, накройте блюдо крышкой и прогревайте до растапливания сыра. Измельчите зелень. Посыпьте готовое блюдо.

Спагетти под соусом из помидоров и сыра

200 г спагетти, 1 банка очищенных помидоров в собственном соку, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки плавленого сыра, немного зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 1 чайная ложка приправы и соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите и выложите спагетти. Дайте вскипеть, варите до готовности. В это же время помидоры порежьте мелко, вместе с соком выложите в кастрюлю и поставьте ее на огонь. Дайте вскипеть, добавьте

майонез и плавленый сыр, варите, помешивая, 1 минуту, всыпьте измельченный зеленый лук и чеснок, затем приправу. Размешайте и сразу снимите с огня. Готовые спагетти выложите на дуршлаг, промойте, переложите на тарелку, залейте сырно-томатным соусом.

Макароны с грибным соусом и сыром

300 г макаронных изделий, 300 г свежих грибов, 100 г свежес сала, 3 луковицы, 2 ст. ложки белого вина, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, немного кинзы и базилика, специй, соль по вкусу.

В большую кастрюлю налейте воду, вскипятите и посолите. Выложите макароны, варите до готовности и откиньте на дуршлаг, затем вновь переложите в кастрюлю. За время, пока готовятся макароны, очистите и измельчите лук, нарежьте грибы и свежее сало. Также измельчите зелень. Нагрейте на сильном огне сковороду, положите и слегка поджарьте сало с грибами и луком, влейте вино и тушите под крышкой. Нагрейте сковороду, вылейте растительное масло, выложите макароны, добавьте горячий грибной соус, зелень, специи, соль по вкусу. Перемешайте, разложите по тарелкам и посыпьте тертым сыром.

Макароны под соусом с грибами и ветчиной

200 г макаронных изделий, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки молока, 200 г сметаны, 150 г грибов, 100 г ветчины, 3 желтка вареных яиц, соль по вкусу.

Налейте в кастрюлю воду, вскипятите, посолите и отварите до готовности макаронные изделия. Выложите их на дуршлаг, промойте и вновь переложите в кастрюлю.

Накройте крышкой. В это же время нагрейте на сильном огне сковороду, разогрейте растительное масло (1 ст. ложку) и всыпьте муку. Быстро помешивая, обжарьте ее до золотистого цвета, снимите с огня, влейте молоко, сметану, перемешайте. На другой сковороде разогрейте оставшееся масло, обжарьте измельченные грибы. Смешайте вместе мучной соус, грибы, нарезанную мелко ветчину и растертые желтки. Заправьте специями. Выложите в соус макароны, прогрейте на слабом огне, но не давайте закипеть. Снимите с огня.

Быстрое мясное блюдо

200–300 г отваренного мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2–3 соленых огурца, 100 г готового бульона (можно просто воду), специи, соль по вкусу.

Мясо порежьте на кусочки. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло. Когда оно растопится, всыпьте муку, обжарьте до розового цвета, влейте горячий бульон и размешайте. Поварите 1–2 минуты со специями и солью, снимите с огня. Измельчите соленые огурцы, добавьте в соус и дайте один раз вскипеть. Выложите в сковороду мясо, снова прогрейте 1–2 минуты.

Котлеты из вареного мяса

1 кг вареной говядины, 2 луковицы, 4 яйца, 1 ст. ложка масла растительного, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки сухарей панировочных, 2 ст. ложки жира, мускатный орех, перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук. Отваренное мясо мелко нарежьте (пропустите через мясорубку). Добавьте 1 ст. ложку

масла, перец, соль, 2 яйца, тертый мускатный орех, сметану. Вымесите фарш, сформируйте котлеты. Взбейте оставшиеся яйца, окуните котлеты в смесь, затем обваляйте в молотых сухарях. Разогрейте глубокую сковороду, растопите немного жира и жарьте котлеты с обеих сторон.

Говядина отварная, запеченная в яйцах и сухарях

200–300 г отваренной говядины, 4 яйца, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, зелень петрушки или укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите духовку. Очистите лук, измельчите. Нарезьте зелень. Нагрейте на сильном огне сковороду, растопите сливочное масло (1 ст. ложку), выложите лук и хорошо обжарьте. Посолите, поперчите, вбейте яйца и всыпьте зелень. Перемешайте. Говядину нарежьте ломтиками. Смажьте оставшимся маслом сковороду. Ломтики говядины обмакивайте в яичную смесь, укладывайте на сковороду. Посыпьте молотыми сухарями, поставьте в духовку. На среднем огне доведите до готовности.

Рагу из вареного мяса, картофеля и горошка

200 г вареного мяса, 3–4 вареные картофелины, 1 натертая на терке морковь, 1 корень петрушки, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, много зелени, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо, картофель нарежьте кубиками. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, растопите сливочное масло, выложите морковь и измельченный корень петрушки.

Быстро обжарьте, посыпьте мукой, добавьте томатную пасту, перемешайте. Добавьте мясо и картофель, зеленый горошек. Залейте сметаной, посыпьте специями, проварите несколько минут. Зелень измельчите, посыпьте готовое рагу.

Колбаски жареные из вареного (копченого) мяса

400 г вареного (копченого) мяса, 2 яйца, 1 луковица, 1 стакан молотых сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Очистите лук. Нарежьте его дольками, пропустите через мясорубку лук и мясо. Фарш посолите и поперчите. Разбейте яйца и отделите желтки от белков. Желтки добавьте к фаршу, белки отдельно слегка взбейте с солью. Тем временем хорошо разогрейте на сковороде растительное масло. Из фарша делайте небольшие порционные колбаски, окунайте в белки, затем панируйте в сухарях. Жарьте на хорошо разогретом масле со всех сторон.

Рагу из копченого мяса с фасолью и квашеной капустой

500 г копченого мяса, 1 банка консервированной фасоли, 1 стакан квашеной капусты, 3 ст. ложки тертой моркови, 2–3 отваренные картофелины, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, любая зелень, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите луковицу, нашинкуйте. Поставьте на огонь сотейник, нагрейте и вылейте растительное масло, выложите лук, морковь. Тушите на сильном огне 2–3 минуты. Нарежьте картофель и мясо, добавьте в сотейник.

Прогревайте пару минут, выложите фасоль, можно с соком, квашеную капусту. Посыпьте специями и измельченной зеленью.

Говядина по-строгановски с горчицей

500 г нарезанной брусочками говядины, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона мясного, 1 чайная ложка горчицы, 1 луковица, 2 стакана сметаны, перец молотый, соль по вкусу.

Луковицу очистите и измельчите. Разогрейте глубокую сковороду, растопите 2 ст. ложки масла, обжарьте лук. Пока лук жарится, посыпьте специями мясо, перемешайте. На другой сковороде растопите оставшееся сливочное масло, всыпьте муку, размешайте и немного поджарьте. Снимите с огня, смешайте с горячим бульоном, сметаной, горчицей и перцем. Выньте лук, положите говядину и быстро обжарьте на достаточно сильном огне. Затем залейте соусом, поставьте вновь на огонь, тушите 2–3 минуты.

Быстрый антрекот с яйцом

4 говяжьих антрекота, 4 яйца, 2 ст. ложки жира или сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, растопите 1 ст. ложку сливочного масла, поджарьте яйца, стараясь сохранить желток. Посолите и поперчите. Одновременно поставьте на огонь другую сковороду, растопите на ней оставшееся масло. Антрекоты выкладывайте в раскаленное масло, жарьте до готовности с обеих сторон на среднем огне. Посыпьте специями. Выложите готовые антрекоты на тарелки, уложите на каждый антрекот по 1 жареному яйцу.

Мясное блюдо из фарша и фасоли

1 банка консервированной красной фасоли, 400–500 г мясного фарша, 1 стручок красного жгучего перца, 1 луковица, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки жира, 1 лавровый лист, соль.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, растопите жир. Лук очистите и измельчите, выложите в сковороду вместе с лавровым листом, через 1–2 минуты добавьте мясной фарш. Жарьте несколько минут, посолите. Пока фарш обжаривается, нарежьте острый перец. Добавьте перец к фаршу, влейте томатную пасту, перемешайте. Положите в блюдо фасоль вместе с соком, размешайте и тушите под крышкой до готовности фарша.

Мясные битки в сметане

1 кг готового мясного фарша, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла растительного.

Хорошо нагрейте духовку. Влажными руками сделайте из фарша круглые маленькие битки. Разогрейте глубокую сковороду, вылейте растительное масло, выложите битки и на среднем огне обжарьте их так, чтобы они только подрумянились. Битки залейте сметаной, поставьте в горячую духовку, запекайте до готовности.

Мясные отварные фрикадельки в томатном соусе

1 кг мясного готового фарша, 1 стакан соуса томатного, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите. В мясной фарш вбейте одно сырое яйцо, посолите и хорошо перемешайте. Сделайте из фарша небольшие шарики, окуните во взбитое яйцо, тщательно обваляйте в муке

и опустите в кипящую воду. Отварите до готовности при среднем кипении. Готовые фрикадельки разложите по тарелкам. Одновременно на сковороде разогрейте томатный соус, хорошо его посолите и поперчите, залейте фрикадельки соусом.

Быстрая запеканка из мяса и картофеля

5–6 шт. отваренного картофеля, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, соль и молотый черный перец по вкусу.

Включите духовку. Лук очистите и измельчите. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте растительное масло. Дайте ему нагреться, выложите лук и мясной фарш. На среднем огне быстро обжарьте, снимите с огня. Сотейник смажьте маслом. Выложите слой нарезанного кружочками картофеля, сверху фарш, посыпьте сухарями. Запекайте в духовке до золотистой корочки.

Густой мясной соус из фарша

500 г мясного фарша, 1 луковица, 1 стакан консервированных грибов, 1 пакет замороженной овощной смеси, 2 кубика бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 ст. ложки томатного острого соуса, 1–2 зубка чеснока, много зелени, молотый черный перец и соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Разогрейте глубокую сковороду, вылейте масло. Выложите лук, быстро обжарьте на сильном огне и добавьте мясной фарш. Жарьте на среднем огне, помешивая, несколько минут. Одновременно измельчите грибы, добавьте в сковороду. Добавьте овощную смесь, жарьте до выкипания сока.

Разведите кубики бульона в 2 стаканах кипятка, смешайте с томатным соусом. Поперчите, посолите по вкусу, залейте блюдо бульоном и тушите 3–4 минуты. Очистите и измельчите чеснок, нарежьте зелень. Готовое блюдо посыпьте зеленью и чесноком, перемешайте.

Рулеты из бекона с яблоками

400 г бекона, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 кислых яблока, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец.

Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте масло. Нарежьте бекон ломтиками, выложите в сковороду и жарьте пару минут. За это время очистите и нарежьте лук кольцами. Добавьте лук к бекону, жарьте еще 1–2 минуты. Пока жарится лук, нарежьте яблоки дольками и положите в сковороду. Накройте крышкой, тушите около 5 минут на среднем огне. Измельчите зелень. Посыпьте готовое блюдо молотым перцем и зеленью.

Отбивные с горчичным соусом

4 готовые отбивные, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 г красного сухого вина, 4 ст. ложки нежирных сливок, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Нагрейте на огне глубокую сковороду, растопите сливочное масло. Измельчите зелень. Всыпьте муку и перемешайте. Влейте вино, перемешивая, варите до загустения. Добавьте сахар и соль по вкусу, влейте сливки, добавьте зелень и горчицу. Перемешайте, снимите с огня.

В это же время поставьте на огонь другую сковороду, нагрейте, вылейте растительное масло. Выложите отбивные, жарьте на среднем огне с каждой стороны по 3 минуты. Посолите и поперчите. Готовые отбивные выложите на тарелки, полейте горячим соусом.

Фаршированные сыром отбивные

500 г говяжьих тонких отбивных, 200–250 г твердого соленого сыра, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Сыр натрите, смешайте с майонезом и молотым перцем. Отбивные посолите и поперчите. На одну сторону выложите фарш, заверните конвертиком. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите и разогрейте масло. Выкладывайте отбивные, жарьте на сильном огне до готовности с обеих сторон.

Отбивные с сыром и черносливом

500 г свиных отбивных, 150 г тертого твердого сыра, 2–3 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан чернослива, любая зелень, молотый черный перец и соль. в

Залейте чернослив кипятком и оставьте на пару минут в сторону. Каждую отбивную посолите и поперчите с обеих сторон. Посыпьте с одной стороны сыром по всей поверхности, сверху по центру положите несколько черносливин. Заверните отбивную рулетом. Взбейте в глубокой тарелке яйца с солью и 1 ст. ложкой холодной воды. На другую тарелку насыпьте молотые сухари. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте и разогрейте

растительное масло. Теперь берите рулетик, окунайте в яйца, затем хорошо панируйте в сухарях и жарьте на сильном огне со всех сторон. Готовые рулеты укладывайте на тарелки и посыпайте измельченной зеленью.

Фаршированные сыром и зеленью отбивные

4 готовые свиные отбивные, 100 г твердого сыра, 1 пучок петрушки, немного базилика, перец молотый, соль по вкусу.

Включите гриль. Сыр нарежьте ломтиками, зелень измельчите. Положите на середину натертых солью и перцем отбивных сыр и зелень, заверните края, хорошо скрепите зубочистками. Жарьте на разогретом гриле 7–8 минут.

Отбивные, фаршированные сыром и сладким перцем

4 готовые свиные отбивные, 100 г твердого сыра, 1–2 стручка сладкого перца, 1–2 зубка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте гриль. Сыр нарежьте брусочками. Сладкий перец нашинкуйте длинной соломкой. Очистите и измельчите чеснок. Отбивные посыпьте солью и перцем с обеих сторон. Затем на одну сторону уложите сыр, перец, посыпьте чесноком и заверните рулетом. Скрепите края деревянными зубочистками. Обмажьте растительным маслом, жарьте на гриле с каждой стороны около 5 минут.

Отбивные с ветчиной и яйцами

6 мясных отбивных, 6 ломтиков вареной ветчины, 3 вареных яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки сливок, молотый черный перец, соль по вкусу.

Отбивные поперчите, посолите, полейте лимонным соком. Очистите от скорлупы яйца, разрежьте вдоль пополам. Теперь сверху на каждую отбивную положите ломтик ветчины и половинку яйца. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте и растопите сливочное масло. Сверните отбивные рулетом, обмотайте ниткой. Выложите отбивные в сковороду, жарьте около 10 минут, затем влейте сливки. Накройте крышкой, доведите до кипения и прогревайте на слабом огне 5 минут.

Рулеты из отбивных с начинкой из зелени

6 свиных отбивных, по 1 пучку петрушки, укропа и зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, молотый черный перец и соль по вкусу.

Измельчите зелень. Разогрейте глубокую сковороду, растопите сливочное масло и высыпьте зелень, жарьте 3–4 минуты, влейте сметану, посыпьте специями, тушите пару минут. Выложите начинку на отбивные, сверните рулетом. Нагрейте другую сковороду, вылейте растительное масло и обжарьте в нем рулеты на сильном огне со всех сторон. Накройте крышкой, прогрейте еще несколько минут.

Ребрышки пряные

1 кг свиных ребрышек, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок кинзы (или пополам с петрушкой), молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите нарезанные тонко ребрышки. Жарьте на сильном огне со всех сторон. Зелень измельчите. Посыпьте ребрышки солью и молотым перцем, зеленью, жарьте еще несколько минут.

Ребрышки с орехами

1 кг свиных ребрышек, 2–3 ст. ложки молотых орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте сковороду и растопите сливочное масло. Тем временем нарежьте ребрышки, обсыпьте солью и перцем, обмажьте горчицей. Выложите на сковороду и жарьте на среднем огне до румяной корочки. Обсыпьте орехами, перемешайте и жарьте еще немного.

Быстрое рагу из жареного гуся

200–300 г жареного гуся (утки, курицы), 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, 2 стакана бульона или кипятка, 2–3 кислых яблока, 2 ст. ложки сухого вина, соль и молотый черный и красный перец.

Нагрейте на сильном огне сотейник, выложите сливочное масло, всыпьте муку и обжарьте, помешивая. В это же время гусяное мясо нарубите на кусочки. Влейте в сотейник горячий бульон или воду, посолите и поперчите по вкусу. Переложите в сотейник мясо, накройте крышкой и немного поварите. Затем добавьте нарезанные кислые яблоки, влейте вино и все проварите на слабом огне до готовности яблок.

Курица быстрого приготовления

400 г куриного филе, 4 яйца, 1–2 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, 100 г томатного соуса или острого кетчупа, соль и молотый перец по вкусу.

Куриное филе обмойте, просушите полотенцем. Посолите и посыпьте со всех сторон перцем. Разогрейте на

сильном огне глубокую сковороду, влейте масло и затем выложите куриное филе. Жарьте на сильном огне в течение нескольких минут с каждой стороны до золотистой корочки. Затем огонь убавьте, накройте сковороду крышкой, тушите 10–15 минут. Отдельно взбейте яйца с солью и майонезом. Вылейте яйца в сковороду, вскипятите и дайте загустеть, все время помешивая. Снимите с огня, полейте томатным соусом или кетчупом.

Жареное куриное филе «ананасовое»

200–300 г отварного куриного филе, 1 стакан консервированного ананаса ломтиками, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 1 стакан куриного бульона или 1 стакан воды и 1 кубик куриного бульона, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте сковороду, выложите сливочное масло и растопите. Нарежьте куриное филе, посолите и поперчите, обжарьте на среднем огне до румяной корочки. Выложите в сковороду ананасы, накройте крышкой, тушите 2–3 минуты. Стакан бульона смешайте с 1–2 ст. ложками сока из-под ананасов и залейте блюдо, нагревайте 1 минуту, снимите с огня. Измельчите зелень, посыпьте готовое блюдо.

Бефстроганов из птицы со сливками

400 г филе индейки (курицы), 5–6 ст. ложек растительного масла, 200 г жирных сливок, 1 чайная ложка картофельного крахмала, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой филе. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте масло и хорошо его разогрейте. Выложите

филе, быстро обжарьте на сильном огне. Посыпьте солью и перцем, перемешайте. Выньте мясо и отложите на тарелку. Влейте в сковороду сливки, на среднем огне доведите до кипения, добавьте специи и нарезанный зеленый лук. Разведите крахмал в 1–2 ст. ложках холодной воды, влейте в сливки, размешайте. Дайте вскипеть, вновь положите в соус мясо. Прогревайте 3–5 минут.

Рулетики куриные с сыром

4 куриные грудки, 100–150 г тертого твердого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2–3 зубка чеснока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, зелень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Хорошо отбейте куриное филе, посыпьте со всех сторон специями. Очистите, измельчите чеснок, нарежьте зелень. Смешайте сыр с чесноком и зеленью. Смажьте куриное филе смесью с одной стороны, заверните рулетом, обваляйте в молотых сухарях. Нагрейте на сильном огне сковороду, влейте растительное масло, разогрейте его и выкладывайте рулетики. Жарьте на среднем огне до образования корочки со всех сторон. Обжаривать надо быстро, чтобы не вытек сыр. Выньте из сковороды и разложите по тарелкам.

Лепешки-оладьи куриные

500 г куриного фарша, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки муки, тертый мускатный орех, соль.

Добавьте в куриный фарш яичные желтки, молоко, растопленное сливочное масло, соль, тертый мускатный

орех, перемешайте и введите муку. Отдельно взбейте с солью белки, добавьте в массу и перемешайте. Нагрейте на огне сковороду, вылейте растительное масло. Столовой ложкой набирайте немного массы, жарьте лепешки с обеих сторон на разогретом масле.

Запеченное куриное филе с грибами

300 г куриного филе, 200 г жареных (консервированных) грибов, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Разогрейте на плите глубокую сковороду, растопите сливочное масло. Выложите нарезанное ломтиками куриное филе, жарьте с обеих сторон на сильном огне. В другую сковороду, смазанную маслом, выложите грибы, посыпьте специями, сверху выложите куриное мясо, также посыпьте. Залейте сметаной, смешанной с перцем и солью. Поставьте в духовку на 2–4 минуты.

Куриное рагу с горошком

300 г куриного филе, 300 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан овощного бульона, 3 ст. ложки сливок, зеленый лук, немного приправы карри, молотый черный перец, соль и сахар по вкусу.

Куриное филе порежьте кубиками, поперчите, посыпьте карри и посолите. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, растопите сливочное масло, выложите филе и жарьте на сильном огне. Посыпьте сахаром. Влейте овощной бульон и сливки, накройте крышкой, варите 3–5 минут. Добавьте горошек, порезанный зеленый лук. Прогревайте еще несколько минут.

«Кордон Блю» из курицы

4 куриные отбивные, 4 ломтика сыра твердого, по половине пучка зелени петрушки, укропа, немного базилика, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, хорошо нагрейте. Налейте растительное масло. Измельчите зелень. Отбивные посыпьте специями с одной стороны. На эту же сторону на одну половину отбивной положите ломтик сыра и зелень. Накройте второй половиной. Сколите края деревянной палочкой, чтобы отбивная не развернулась. Положите отбивные в разогретое масло, жарьте на сильном огне до образования корочки. Затем немного убавьте огонь, переверните отбивную, посолите и поперчите, смажьте майонезом. Жарьте до готовности.

Запеканка быстрая картофельно-рыбная

500 г отваренного картофеля, 300 г филе рыбы (судак, щука), 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан майонеза, лимонный сок, зелень петрушки, зеленый лук, соль, молотый черный перец по вкусу

Включите духовку. Лук очистите, нарежьте кольцами, слегка обжарьте в 2 ст. ложках масла, выложите из сковороды на тарелку. Подготовленный картофель нарежьте ломтиками, слегка обжарьте в этом же растительном масле, также выложите на тарелку. Добавьте на сковороду немного масла. Филе рыбы нарежьте кусочками, слегка обжарьте в растительном масле. В сотейник налейте остальное масло, выложите слой картофеля, рыбу, лук, посыпьте каждый слой солью, перцем, сверху за-

лейте лимонным соком. Также залейте майонезом, поставьте в духовку на несколько минут. Измельчите зелень и посыпьте готовую запеканку.

Фаршированный крабовыми палочками перец

6 стручков сладкого перца, 5–6 ст. ложек отварного риса, 100 г крабовых палочек, 1 тертая морковь, 1 измельченная луковица, зелень петрушки и укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте на сковороде растительное масло, выложите лук и морковь, обжарьте. Пока овощи жарятся, нарежьте кубиками крабовые палочки. Смешайте в одной посуде рис, жареные коренья, нарезанные крабовые палочки. Посыпьте специями. Начините перцы смесью, сложите в кастрюлю и залейте кипятком. Подсолите, накройте крышкой и тушите на среднем огне до готовности.

Рыба фри

500 г рыбного филе без костей, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки молотых сухарей, 5–6 ст. ложек растительного масла, несколько ломтиков лимона, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, налейте растительное масло. Пока мало нагревается, рыбное филе посолите и поперчите, обмакните сначала в муку, затем во взбитые яйца, затем панируйте в молотых сухарях и жарьте на раскаленном масле до румяной корочки с обеих сторон. Измельчите зелень. Готовую рыбу выложите на тарелки, посыпьте зеленью и положите ломтики лимона.

Пикантные рыбные котлеты

500 г рыбного фарша, 2 яйца, 5–6 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки сухого вина, 1–2 ст. ложки кукурузной муки, 1 ст. ложка острого соевого соуса, немного сахара, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Измельчите зелень. Отделите желтки от белков, белки взбейте с сахаром. Смешайте рыбный фарш с мукой, вином, желтками, 1–2 ст. ложками растительного масла, взбитыми белками, молотым перцем и зеленью. Разогрейте на сковороде оставшееся растительное масло. Сформируйте котлеты-лепешки, жарьте на сильном огне с обеих сторон до готовности.

Фаршированные лимонным маслом и зеленью рыбные трубочки

1 кг рыбного филе без костей, 2–3 яйца, 1 лимон, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Измельчите зелень и две трети лимона, смешайте со сливочным маслом. Отдельно взбейте яйца с солью. Филе рыбы нарежьте ломтиками, посолите внутри и снаружи. На середину филе положите начинку, заверните рулетом. Обмакните во взбитые яйца, хорошо запанируйте в сухарях. Заранее нагрейте сковороду и разогрейте в ней растительное масло. Опускайте рыбные палочки в горячее масло, жарьте на сильном огне со всех сторон. Готовые трубочки выложите сначала на салфетку, чтобы стекло лишнее масло, затем на тарелку. Нарежьте оставшуюся часть лимона дольками, украсьте рыбные трубочки.

Караси в сметане

1 кг подготовленных карасей, 4 ст. ложки масла растительного, 2 луковицы, 3 яйца, 2 стакана сметаны, 4 ст. ложки сухарей панировочных, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Очистите луковицы, измельчите. Разогрейте глубокую сковороду, влейте часть растительного масла, всыпьте лук и обжарьте. Яйца отдельно взбейте, затем смешайте с луком. Рыбу посолите и обваляйте сначала в яичной смеси, затем в сухарях, обжарьте с обеих сторон. Готовую рыбу залейте сметаной и дайте ей пару раз вскипеть, но не варите. Измельчите зелень, карасей разложите по тарелкам, посыпьте зеленью.

Быстрые печеночные котлеты-оладьи

500 г печени, 1 луковица, 2 яйца, 200 г майонеза, 1 стакан муки, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите луковицу. Нарежьте кусками печень и лук, пропустите через мясорубку. Вбейте в массу яйца, добавьте майонез, муку, посолите и поперчите. Нагрейте на сильном огне сковороду, влейте масло, разогрейте. Теперь столовой ложкой набирайте тесто, выкладывая в разогретое масло. Жарьте с каждой стороны по 3–5 минут.

Быстрые печеночные оладьи с зеленью

300 г печени куриной, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 пучок зелени петрушки (можно пополам петрушку и укроп), 3–4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Зелень нарежьте, Очистите луковицы. Пропустите через мясорубку лук и печень. Посыпьте фарш солью и перцем, добавьте измельченную зелень, вбейте в фарш яйца. Перемешайте. Всыпьте сухари и еще раз перемешайте. Нагрейте на сильном огне сковороду, влейте растительное масло. Выкладывайте столовой ложкой оладьи, жарьте с каждой стороны по 3–4 минуты. Готовые оладьи выкладывайте на тарелки, полейте сметаной, смешайте с солью и молотым перцем.

Трубочки из печени и сала острые

200 г говяжьей печени, 1 луковица, 100 г сала, 2–3 зубка чеснока, 2–3 ст. ложки готовой горчицы, молотый черный перец и соль по вкусу.

Включите духовку. Печень нарежьте брусочками. Лук очистите, нарежьте толстыми кольцами (соломкой). Сало нарежьте на тонкие ломтики. Кусочки печени и лука положите на ломтики сала, посолите и поперчите, сверните трубочками, скрепите деревянными зубочистками. Положите трубочки на сковороду и поставьте в горячую духовку на несколько минут. Очистите и измельчите чеснок. Готовые трубочки полейте горчицей, посыпьте чесноком.

Печень, запеченная в яйцах с горошком и картофелем

300 г говяжьей (куриной) печени, 1 луковица, 2–3 отваренные картофелины, 1 банка консервированного зеленого горошка (или 1 стакан замороженного горошка), 4 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубка чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Печень нарежьте, лук очистите и нашинкуйте полукольцами. На хорошо разогретую сковороду налейте масло, выложите нарезанную ломтиками печень и лук, быстро обжарьте на сильном огне. В это же время нарежьте ломтиками картофель, процедите через дуршлаг горошек и отдельно взбейте с солью и молотым перцем яйца. Добавьте в сковороду картофель и горошек, посолите и поперчите, перемешайте. Залейте яйцами, посыпьте измельченным чесноком. Поставьте в духовку и запекайте до готовности яиц.

Солянка с тушенкой

1 банка тушеной свинины (или говядины), 500 г капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, молотый черный перец и соль по вкусу

Быстро нашинкуйте капусту, посолите и выложите в кастрюлю. Тушите на среднем огне до готовности, вливая порциями небольшое количество воды. Лук очистите и мелко нарежьте. Откройте банку тушенки, аккуратно снимите жир. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите в нее жир, растопите и обжарьте на нем лук вместе с томатной пастой. Добавьте в сковороду тушенку, размешайте, посыпьте перцем. Затем выложите капусту, вновь перемешайте, потушите 2–3 минуты и снимите с огня.

Азу картофельное с тушенкой

1 банка тушенки (говяжьей), 2 соленых огурца, 2 отваренные картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка муки, молотый черный перец.

Очистите лук, измельчите. Нагрейте на сильном огне одну сковороду, выложите и растопите часть жира из тушенки. Обжарьте на нем лук, посыпьте его мукой, добавьте томатную пасту и измельченные огурцы, потушите еще несколько минут. Одновременно нагрейте другую сковороду, выложите оставшийся жир. Картофель нарежьте брусочками, обжарьте на второй сковороде. Все компоненты перемешайте в одной посуде, влейте немного воды, поварите на слабом огне 5–10 минут до загустения. Посыпьте молотым перцем.

Запеканка макаронная с тушенкой

1 банка тушенки, 2 стакана отваренных макарон, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 4–5 ст. ложек молотых сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.

Включите духовку. Глубокую сковороду смажьте маслом и обсыпьте сухарями. Смешайте готовые макароны с тушенкой, выложите получившуюся массу в сковороду. Яйца отдельно взбейте с солью и молотым перцем, залейте запеканку. Посыпьте оставшимися сухарями. Запекайте до образования румяной корочки.

Тушенка с овощами

1 банка свиной тушенки, 1 пакет овощной смеси с зеленым горошком, луком, кабачками и баклажанами, по 1 пучку петрушки и укропа, немного зеленого лука, соль и молотый черный перец по вкусу.

Откройте банку тушенки, снимите жир. Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите жир и растопите. В него всыпьте овощную смесь. На сильном огне потушите 3–4 ми-

нуты, затем накройте крышкой и на слабом огне потушите еще столько же времени. Посолите и поперчите. Сверху выложите тушенку, накройте крышкой, потушите несколько минут. Снимите с огня, посыпьте зеленью.

Тушенка с горошком и зеленью

1 банка тушенки, 1 банка консервированного зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец.

Откройте банку с тушенкой, выложите ее на тарелку и нарежьте. Растопите на сковороде жир из банки. Высыпьте горошек и слегка обжарьте. Влейте сок из-под горошка, поперчите и размешайте. Добавьте тушенку, вновь перемешайте и варите 3 минуты под крышкой. Измельчите зелень, посыпьте блюдо, снимите с огня.

Тушенка с соленым огурцом и зеленым луком

1 банка тушенки, 2–3 соленых огурца, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец.

Нарежьте соломкой огурцы. Выньте жир из банки, отложите на тарелку. Жир растопите на сковороде, слегка поджарьте на нем огурцы, добавьте тушенку. Перемешайте, грейте 5–7 минут под крышкой. Зеленый лук мелко нарежьте, высыпьте в блюдо и перемешайте. Снимите с огня.

Пикантная тушенка

1 банка тушенки, по 1–2 ст. ложки чернослива и темного изюма, молотый черный перец, соль по вкусу.

Чернослив и изюм промойте теплой водой. Залейте кипятком на 3 минуты, процедите и просушите салфетками.

Нарежьте соломкой чернослив. Выньте жир из банки с тушенкой, растопите на сковороде, выложите сухофрукты и потушите 2–3 минуты под крышкой. Добавьте нарезанную тушенку, посыпьте специями, прогрейте в течение 5 минут и снимите с огня.

УЖИНЫ

САЛАТЫ НА УЖИН

Помидорный салат с зеленым горошком, яйцами и луком

4—6 помидоров, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 3 отваренных яйца, 2 ст. ложки майонеза, немного зелени петрушки и укропа, молотый черный (или красный) перец, соль.

Очистите лук и нарежьте очень тонкими полукольцами. Выложите лук в дуршлаг, окуните на пару минут в кипяток, дайте воде хорошо стечь. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками, добавьте лук. Откройте и процедите горошек, выложите его в салат. Яйца очистите, нарежьте и вместе с майонезом, измельченной зеленью, молотым перцем добавьте в миску. Аккуратно перемешайте.

Салат «египетский» с зеленью петрушки

3 помидора, 3 ст. ложки фисташек, 1 луковица, немного зелени петрушки, молотый красный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите кубиками лук. Фисташки растолките. Помидоры также мелко нарежьте, смешайте с луком, толчеными фисташками, солью и молотым перцем.

Измельчите зелень. Переложите салат в тарелку, посыпьте зеленью петрушки.

Салат помидорный с гренками

5 помидоров, 2 стручка сладкого перца, 6–8 штук редиски, 4 вареных яйца, 1 стакан сметаны, 1 пакетик чесночных сухариков, зелень укропа, зеленый лук, соль, молотый перец.

Яйца очистите. Порежьте сладкий перец соломкой, помидоры — дольками, редиску — кружочками. Перемешайте, добавьте сухарики и нарезанные дольками яйца. Сметану взбейте с солью, молотым перцем, измельченной зеленью. Заправьте салат и дайте ему постоять 5–7 минут.

Салат с яйцами и зеленью

4 вареных яйца, половина пучка щавеля, половина пучка шпината и немного листьев зеленого салата, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, 1 стакан оливкового майонеза, соль по вкусу.

Очистите и нарежьте кубиками яйца. Зелень промойте, просушите и нашинкуйте соломкой. Все вместе смешайте, добавьте майонез и вновь перемешайте. Выложите в салатник.

Мясной салат с сыром и луком

200 г отварного мяса, 200 г сыра, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите луковицу, нашинкуйте соломкой. Смешайте с лимонным соком, слегка перетрите руками, оставьте на 10 минут. В это время нарежьте мясо и сыр тонкой

соломкой, приблизительно одинакового размера. Смешайте с луком, посолите и поперчите, залейте майонезом и осторожно перемешайте.

Салат с сыром и фасолью

100 г соленого домашнего сыра, 1 банка консервированной натуральной фасоли, 2 помидора, 1 луковица, 4 ст. ложки маслин без косточек, сок половины лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Выложите фасоль в дуршлаг, чтобы стек сок. Вымойте помидоры, нарежьте небольшими кубиками. Почистите луковицу, также нарежьте кубиками. Маслины порежьте колечками средней толщины. Смешайте лук, фасоль, помидоры, маслины. Зелень нарежьте, добавьте к овощам. Сыр порежьте кубиками и положите в салат, посолите, поперчите, полейте лимонным соком и растительным маслом, перемешайте. Держите перед употреблением в холодном месте.

Салат из свеклы с соленым огурцом и чесноком

3 вареные и натертые на терке свеклы, 2 соленых огурца, 4 зубка чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка готового хрена, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, сахар и соль по вкусу.

Нашинкуйте огурцы соломкой. Очистите и измельчите чеснок. Смешайте майонез с хреном, солью и сахаром. Смешайте в одной посуде свеклу, чеснок, майонез со специями, перемешайте и выложите в салатник. Сверху посыпьте молотыми орехами.

Салат из свеклы с яблоками

3 вареные свеклы, 3 яблока, 1 стакан сметаны, по вкусу сахар и соль.

Вареную свеклу натрите на терке. Яблоки очистите от кожуры (необязательно), натрите на терке. Смешайте в одной посуде яблоки и свеклу, посолите и посыпьте сахаром. Полейте сметаной и перемешайте. Выложите в салатник.

Салат из квашеной капусты

2 стакана квашеной капусты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту хорошо отожмите от лишнего сока. Луковицу почистите и нашинкуйте тонкой соломкой. Зеленый лук промойте, отряхните и мелко нарежьте. Смешайте квашеную капусту, репчатый и зеленый лук. Полейте растительным маслом и вновь перемешайте.

Салат из квашеной капусты с зеленым горошком

2 стакана квашеной капусты, половина пучка зеленого лука, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Капусту промойте и хорошо отожмите. Вымойте зеленый лук, мелко нарежьте. Смешайте капусту, лук, горошек и полейте растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с горошком и свеклой

1 стакан квашеной капусты, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 отваренные красные свеклы, 2–3 ст. ложки растительного масла, половина пучка зеленого лука.

Свеклу очистите, нарежьте кубиками, смешайте с промытой и отжатой капустой и процеженным от сока горошком, добавьте растительное масло, хорошо перемешайте. Выложите в салатник. Зеленый лук вымойте, нашинкуйте и посыпьте салат сверху.

Салат из сладкого перца

3–4 нарезанных соломкой стручка сладкого перца, 5–6 зубков чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите чеснок. Смешайте в мисочке чеснок с растительным маслом, посолите и поперчите. Влейте уксус, еще раз перемешайте. Измельчите зелень. Садкий перец залейте заправкой, перемешайте и посыпьте зеленью.

Салат из сладкого перца в сметанной заправке

3 стручка сладкого перца, нарезанного соломкой, 3 помидора, 2 луковицы, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, сахар, соль по вкусу.

Сладкий перец сложите в миску и залейте кипятком. Накройте крышкой, оставьте на 3–4 минуты. В это время нарежьте кубиками помидоры, очистите и нарежьте кубиками луковицы, измельчите зелень. Слейте перец, затем смешайте в миске с помидорами и луком. Приготовьте заправку: добавьте в сметану соль, сахар, молотый перец, уксус, горчицу и растительное масло. Смесь

взбейте, залейте салат и перемешайте. Выложите салат в салатник, посыпьте зеленью.

Салат из красного сладкого перца с солеными огурцами и помидорами

3 нарезанных соломкой стручка сладкого перца (желательно красного цвета), 2 соленых огурца, 3 свежих помидора, пучок зеленого лука, зелень укропа и базилика, 4 ст. ложки майонеза, молотый перец.

Огурцы и свежие помидоры тонко нашинкуйте, смешайте с нашинкованным перцем, солью, молотым перцем, измельченной зеленью и майонезом. Хорошо перемешайте.

Салат из сладкого перца со сметаной и зеленью

2 нарезанных соломкой стручка сладкого перца, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, зеленый лук, молотый черный перец, соль.

Лук и зелень петрушки мелко нашинкуйте. Яйца очистите от скорлупы, порубите кубиками. Продукты положите в одну посуду, перемешайте, посолите и поперчите, выложите в салатник и полейте сметаной.

Салат из сладкого перца с яблоками и луком

2 яблока, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки острого томатного соуса, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Стручки сладкого перца очистите от семян, залейте в миске кипятком. Остудите и порежьте брусочками. Яблоки очистите от кожуры, натрите на крупной терке. В миску сложите перец и яблоки, посолите и поперчите,

перемешайте. Очистите и измельчите чеснок и лук. Взбейте растительное масло с томатным соусом, смешайте с луком и чесноком. Измельчите зелень. Добавьте зелень в соус, снова перемешайте и залейте салат. Аккуратно перемешайте, выложите в салатник.

Яблочно-грибной салат

1 стакан маринованных грибов, 2 кислых яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки маринованных оливок, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сухого красного вина, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и нарежьте полукольцами лук. Яблоки натрите на крупной терке. Порежьте грибы соломкой. Лук залейте кипятком на 2–3 минуты, затем переложите на дуршлаг, чтобы стекла вода. Смешайте в одной посуде все продукты, поперчите и посолите. Добавьте целые или нарезанные оливки. Смешайте растительное масло и красное вино, залейте салат и перемешайте.

Салат из кабачков с яблоками и маринованными огурцами

1 большое яблоко, 1 стакан натертых на крупной терке сырых кабачков, 1–2 маринованных огурца, 1 луковица, по половине пучка зелени укропа и петрушки, 3 ст. ложки майонеза, сахар и соль по вкусу.

Яблоко очистите и натрите на крупной терке. Очистите и измельчите лук. Нашинкуйте зелень. Выложите в миску, добавьте кабачки и мелко нарезанные маринованные огурцы, луковицу, зелень укропа. Посыпьте сахаром и солью, полейте майонезом и перемешайте.

Салат из печеного перца с помидорами и луком

2–3 стручка печеного сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Печеный сладкий перец очистите от кожицы, удалите плодоножку и семена, затем порежьте небольшими кусочками. Помидоры нарежьте кубиками, очистите и нарежьте кольцами лук, нарежьте колечками горький перец. Все перемешайте, посолите. Измельчите зелень и посыпьте ею салат. Полейте растительным маслом.

Салат из печеного перца с орехами и чесноком

4 стручка сладкого печеного перца, 4 ст. ложки молотых грецких орехов, 4 зубка чеснока, 4 ст. ложки кефира (или простокваши), 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Сладкий печеный перец очистите от семян, плодоножек и порежьте крупными кусочками. Выложите на блюдо. Очистите и измельчите чеснок. Разотрите чеснок и орехи, смешайте с кефиром и растительным маслом, посолите. Взбейте заправку, затем залейте сладкий перец.

Салат из печеного перца с помидорами и чесноком

4 стручка сладкого перца, 2 стручка острого перца, 2–3 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубка чеснока, зелень укропа и петрушки, 2 ст. ложки тертой брынзы, соль по вкусу.

Сладкий и острый печеные перцы очистите от семян и плодоножек. Порежьте длинной соломкой. На большую тарелку уложите полоски перца в один слой, полейте растительным маслом. Очистите и измельчите чеснок.

Помидоры натрите на терке или нарежьте соломкой. Положите помидоры сверху перца, посолите и посыпьте чесноком. Полейте также небольшим количеством растительного масла. Посыпьте салат тертой брынзой. Измельчите зелень. Сверху салат посыпьте зеленью.

Кукурузно-грибной салат

1 банка консервированной кукурузы, 1 небольшая банка консервированных шампиньонов, 200 г ветчины, 1 маленькая банка майонеза.

Откройте банки с кукурузой и шампиньонами, выложите на дуршлаг (по отдельности). Нарежьте соломкой грибы и ветчину. Смешайте в одной посуде кукурузу, грибы, ветчину, залейте майонезом.

Салат рисовый с творогом, изюмом и орехами

1 стакан отваренного риса, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки жирного творога, 1 ст. ложка темного изюма, 2 ст. ложки молотых ядер орехов, 3–4 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите яйца от скорлупы, нарежьте кубиками, смешайте с рисом и орехами, всыпьте изюм, поперчите. Творог разотрите с солью и сметаной, заправьте салат и перемешайте.

Салат рисовый с крабовыми палочками и помидорами

100 г крабовых палочек, 3 ст. ложки отваренного риса, 1 стакан майонеза, 2 помидора, 1 свежий огурец, зеленый лук и укроп, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте одинаковыми кубиками крабовые палочки, помидоры и огурец. Измельчите зелень. В одной миске перемешайте крабовые палочки, огурец помидоры, рис. Посолите и поперчите, залейте майонезом. Выложите в салатник, обильно посыпьте зеленью.

Салат из крабовых палочек и помидоров

200 г крабовых палочек, 1 стакан консервированной кукурузы, 3 помидора, 1 луковица, 100 г сыра твердого, молотый черный перец, 1 стакан майонеза или сметаны.

Крабовые палочки нарежьте небольшими кубиками. Смешайте с процеженной кукурузой, посыпьте перцем и перемешайте. Очистите и измельчите лук. Твердый сыр нарежьте также небольшими кусочками. Помидоры нарежьте тонкими дольками или такими же кубиками. Добавьте сыр, помидоры и лук в салат. Полейте салат сметаной или майонезом. Аккуратно перемешайте.

Салат из крабовых палочек с чесноком и апельсинами

200 г крабовых палочек, 5 вареных яиц, 1 стакан консервированной кукурузы, 2 зубка чеснока, 2 апельсина, 1 стакан майонеза, молотый черный перец.

Яйца очистите от скорлупы и измельчите. Крабовые палочки порежьте кусочками (не слишком мелко). Очистите и измельчите чеснок. Апельсины очистите от кожуры и пленок, разделите дольками и нарежьте поперек кусочками. Все перемешайте в одной посуде, всыпьте кукурузу и залейте майонезом, смешанным с молотым перцем.

**Салат из крабовых палочек.
консервированной фасоли и сыра**

*200 г крабовых палочек, 200 г натертого твердого сыра,
1 стакан консервированной красной фасоли, 1 сладкий перец,
1 стакан майонеза, зелень укропа и петрушки, молотый чер-
ный перец, соль по вкусу.*

Выложите фасоль на дуршлаг, чтобы стек сок. Нарежь-
те ломтиками крабовые палочки в виде соломки: сначала
вдоль по длине, затем — каждую полоску по диагона-
ли. Измельчите зелень. Смешайте все продукты в одной
посуде, посыпьте солью и перцем, полите майонезом и
перемешайте. Выложите в салатник.

Салат из крабовых палочек с чесноком

*200 г крабовых палочек, 2 зубка чеснока, 3 помидора, 1 ста-
кан майонеза, немного зеленого лука, молотый черный перец,
соль по вкусу.*

Очистите и измельчите чеснок. Кубиками порежьте кра-
бовые палочки, помидоры. Зеленый лук нарежьте колечка-
ми. Все продукты перемешайте, салат посолите и поперчи-
те, влейте майонез. Еще раз аккуратно перемешайте.

Салат из крабовых палочек, фасоли и сухариков

*200 г крабовых палочек, 1 пакет сухариков (лучше с чесноком),
1 стакан консервированной белой фасоли, 3 ст. ложки майоне-
за и 2 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Фасоль выложите в дуршлаг, дайте стечь сок. Нарежьте
средними кубиками крабовые палочки. Смешайте фасоль,
крабовые палочки с сухариками, посыпьте специями и по-
лейте майонезом. Перемешайте, выложите в салатник.

Салат из крабовых палочек с овощами и мясом

100 г крабовых палочек, 200 г вареного мяса, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 3 ст. ложки майонеза, листья зеленого салата, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки томатного кетчупа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Мясо, картофель и крабовые палочки нарежьте небольшими кубиками. Огурцы порежьте толстыми брусочками. Очистите от скорлупы яйца, порубите ножом. Листья салата (2–3 шт.) нарвите руками на небольшие кусочки. Все компоненты перемешайте в миске, посолите и поперчите, заправьте майонезом и кетчупом. Перемешайте, выложите в салатник. Украсьте оставшимися листьями салата.

Салат из крабовых палочек, кукурузы, картофеля и яблока

100 г крабовых палочек, 3 вареные картофелины, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 кислое яблоко, 1 стакан майонеза, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Кукурузу выложите на дуршлаг, чтобы стек сок. Крабовые палочки порубите на кусочки. Очистите и измельчите лук. Вареный картофель нарежьте кубиками, добавьте сцеженную кукурузу, крабовые палочки, луковицу. Яблоко очистите от кожуры, выньте сердцевину и мелко порежьте кубиками. Добавьте яблоко в салат, посолите и поперчите по вкусу. Полейте майонезом, перемешайте. Измельчите зелень. Салат выложите в салатник, посыпьте сверху укропом.

Салат капустный с крабовыми палочками и кукурузой

1 стакан нашинкованной свежей белокочанной капусты, 1 стакан нашинкованной краснокочанной капусты, 100 г крабовых палочек, 3 ст. ложки консервированной кукурузы, 1 стакан майонеза, зелень петрушки и укропа.

Нарежьте крабовые палочки кубиками. Смешайте капусту одного и другого вида, перетрите с солью, чтобы появился сок. Добавьте нарезанные крабовые палочки, кукурузу, перемешайте. Измельчите зелень, посыпьте зеленью салат, полейте майонезом и снова перемешайте.

Салат капустный с зеленью и сухариками

2 стакана нашинкованной свежей капусты, 4 ломтика тосто-терного хлеба, 1 стакан майонеза, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки, соль.

Нагрейте духовку. Капусту посолите и слегка перетрите руками, чтобы появился сок. Хлеб нарежьте мелкими брусочками, посолите и поперчите, и подсушите в духовке. Добавьте сухарики к капусте, перемешайте. Измельчите зелень, всыпьте в салат. Залейте салат майонезом, поперчите и хорошо перемешайте. Выложить в салатник.

Салат витаминный

1 стакан нашинкованной свежей капусты, 2 ст. ложки белого изюма, 1 тертая морковь, 1 тертая сырая свекла, 1 тертое яблоко, 3 ст. ложки майонеза, немного зеленого лука, дольки лимона, молотый черный перец, соль по вкусу.

Изюм промойте в теплой воде залейте кипятком на 2–3 минуты. Капусту посолите и перетрите руками до появления сока. Сок отожмите. Всыпьте процеженный

изюм, морковь, свеклу, свежие яблоки. Посыпьте специями, полейте майонезом. Нарежьте колечками зеленый лук, посыпьте салат сверху. Лимон нарежьте на дольки, уложите их сверху.

Салат капустный со шпикачками и орехами

2 стакан нашинкованной белокочанной капусты, 4 отваренные и охлажденные шпикачки, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 стакан майонеза, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, сахар и соль по вкусу.

Капусту посыпьте солью и сахаром, перетрите руками. Орехи растолките. Измельчите зелень. Нарежьте соломкой шпикачки. Смешайте в одной миске капусту, шпикачки, орехи. Посолите и поперчите, посыпьте зеленью и полейте майонезом. Аккуратно перемешайте.

Картофельный салат с зеленым луком

500 г вареного картофеля, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень петрушки и укропа, соль и молотый черный перец.

Лук, петрушку и укроп мелко нарежьте. Картофель нарежьте кружочками или дольками (на 4–6 долек), положите в миску и посыпьте зеленью. Смешайте масло и лимонный сок, соль и молотый перец, слегка взбейте, чтобы получилась однородная смесь, и полейте картофель.

Салат из ветчины с луком

300 г вареной ветчины, 1 пучок зеленого лука, 200 г сыра, 1 вареное яйцо, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка готового хрена, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Нарежьте зеленый лук колечками. Твердый сыр и ветчину порежьте небольшими кубиками. Смешайте растительное масло с лимонным соком, хреном, взбейте. Посолите салат, полейте заправкой и перемешайте. Выложите в салатник. Измельчите зелень. Очистите и нарежьте дольками яйцо. Посыпьте готовый салат зеленью, украсьте яйцом.

Салат из ветчины с сыром, яйцами и майонезом

300 г вареной ветчины, 4 отваренных вкрутую яйца, 100 г тертого твердого сыра, 1 стакан майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, зелень петрушки, молотый черный перец, ломтики лимона, соль по вкусу.

Очистите яйца, порежьте кубиками. Ветчину порежьте крупной соломкой. В одной миске перемешайте ветчину, сыр, яйца, посолите и поперчите. Взбейте майонез с горчицей, залейте салат заправкой. Измельчите зелень и посыпьте ею салат, украсьте ломтиками лимона.

Салат из ветчины с зеленым горошком, рисом и помидорами

300 г вареной ветчины, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки отваренного риса, 2–3 помидора, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте одинаковыми кусочками ветчину, помидоры, выложите в миску и смешайте с горошком и рисом. Посолите и поперчите, полейте майонезом. Измельчите зелень, всыпьте в салат. Все вместе перемешайте, выложите в салатник.

Салат из ветчины с рисом, яйцами и сметаной

300 г вареной ветчины, 4 вареных яйца, 5 ст. ложек отваренного риса, 5–6 ст. ложек сметаны, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите вареные яйца от скорлупы, нарежьте кубиками. Такими же по размеру кубиками нарежьте ветчину. Сложите в миску ветчину, яйца, добавьте рис и посыпьте специями. Перемешайте. Измельчите укроп. Сметану смешайте с укропом, залейте салат и перемешайте. Выложите в салатник.

Салат из ветчины, яблок и огурцов

200 г вареной ветчины, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки отваренного риса, зеленый лук, 5 ст. ложек майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите от кожицы яблоко, нарежьте его кубиками. Так же порежьте ветчину и огурец. Выложите в одну посуду, добавьте рис, полейте майонезом и посыпьте специями. Перемешайте, выложите в салатник. Измельчите зеленый лук, посыпьте салат сверху.

Колбасный салат

300 г вареного окорока, 300 г домашней колбасы, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка готовой горчицы, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Лук очистите и измельчите. Окорок и колбасу нарежьте маленькими кусочками. Приготовьте заправку: смешайте растительное масло, уксус, горчицу и специи. Взбейте, смешайте продукты, залейте заправкой.

Салат из копченой колбасы, копченой рыбы и овощей

По 100 г филе копченой рыбы и копченой колбасы, 3 ст. ложки тертой моркови, 1 луковица, 2–3 соленых огурца, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой филе копченой рыбы и копченую колбасу. Так же нарежьте соленые огурцы. Смешайте в одной посуде все продукты, посыпьте молотым черным и красным перцем, посолите, перемешайте. Затем залейте майонезом и еще раз перемешайте. Выложите в салатник.

Салат из сосисок, сыра и овощей

10 шт. сосисок, 200 г твердого сыра, 200 г редиса, 2 огурца, листья зеленого салата, молотый черный перец, по 3 ст. ложки майонеза и сметаны.

Нарежьте огурцы и редиску кружочками. Сыр порежьте кубиками. Отварите заранее сосиски, нарезав их на концах крест-накрест, порежьте поперек на две части. Теперь возьмите блюдо, выстелите листьями салата, уложите слоями по краю блюда огурцы, редиску. С середину положите нарезанный сыр, поперчите. Сосиски уложите сверху по кругу. Весь салат полейте тонкой струйкой смешанным со сметаной и молотым перцем майонезом.

Салат из сосисок с картофелем, луком и помидорами

10 отваренных сосисок, 3 помидора, 1 луковица, 2 отваренные картофелины, 3 ст. ложки майонеза, половинка лимона, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Картофель порежьте небольшими кубиками. Нарежьте мелко зелень. Лук очистите от шелухи и измельчите.

Помидоры нарежьте тонкими дольками, отложите несколько долек для украшения. Остальные дольки выложите в миску, добавьте лук и картофель, посыпьте солью и молотым перцем. Полейте 2 ст. ложками майонеза. Салат перемешайте, уложите в салатник, полейте оставшимся майонезом, нарежьте лимон дольками. Украсьте салат зеленью, дольками лимона и кусочками помидоров.

**Салат с охотничьими сосисками,
свеклой и солеными огурцами**

200 г охотничьих сосисок, 2 вареные свеклы, 1 вареная морковь, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 1 стакан майонеза, немного зеленого лука.

Морковь и свеклу нарежьте кубиками. Такими же кубиками нарежьте копченые охотничьи колбаски и соленые огурцы. Очистите и измельчите лук. Отдельно нарежьте колечками зеленый лук. Соедините охотничьи колбаски, свеклу, морковь, соленые огурцы и нарубленный репчатый лук, посолите и перемешайте. Полейте сверху майонезом. Посыпьте салат сверху зеленым луком.

Салат с сосисками, луком, сыром и горчицей

5 отваренных копченых сосисок, 100 г брынзы (адыгейского сыра), 1 небольшая луковица, 1 маринованный огурец, половинка лимона, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и нарежьте полукольцами лук, кружочками — маринованные огурцы, сыр — кубиками, очищенные от оболочки сосиски — дольками. Переложите все компоненты в посуду и перемешайте. Приготовьте зап-

равку: смешайте и взбейте лимонный сок, растительное масло, молотый перец и соль, добавьте горчицу и еще раз перемешайте. Залейте салат заправкой, перемешайте и выложите в салатник.

Куриный салат с орехами, морковью и горошком

200 г вареной курицы, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 отваренная морковь, 5–6 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 5–6 ст. ложек майонеза, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте одинаковыми кусочками отваренное филе курицы и морковь. Добавьте к ним горошек, посолите и поперчите. Ядра орехов измельчите, смешайте с майонезом и влейте в салат. Измельчите зелень, посыпьте салат и перемешайте. Выложите в салатник.

Куриный салат со свежими огурцами

300 г вареного куриного мяса, 3 свежих огурца, 1 стакан майонеза, молотый черный перец, зеленый лук, соль по вкусу.

Нарежьте огурцы кружочками, куриное мясо — небольшими кусочками. Сложите все в посуду и смешайте с молотым перцем и солью. Заправьте майонезом, перемешайте, выложите в салатник. Нарежьте колечками зеленый лук, посыпьте салат сверху.

Куриный салат с мясом говядины и яйцами

По 200 г вареной курицы и вареной говядины, 3–4 отваренных яйца, 5–6 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, молотый красный перец, 1 зубок чеснока, соль по вкусу.

Чеснок очистите от шелухи и измельчите, смешайте с майонезом. Очистите от скорлупы яйца, нарежьте ломтиками. Мясо курицы и мясо говядины порежьте толстой соломкой. Выложите на дно салатника слой мяса, посолите и поперчите, полейте майонезом, сверху — яйца, также поперчите и полейте майонезом. Последний слой — зеленый горошек, полейте его майонезом.

Рыбный салат на шпажках

200 г филе сельди, 5–6 редисок, 3 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 3–4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка готовой горчицы.

Нарежьте филе сельди ломтиками, смажьте их горчицей. Нарежьте кусочками огурцы и помидоры, лук — на дольки. Редиску можно оставить целой. Хлеб порежьте крупными кубиками. На шпажки нанижите продукты в любой очередности, перемежая овощи и сельдь. Начините и заканчивайте хлебом (также он может быть и в середине). Выложите шпажки на большую тарелку.

Салат рыбный с рисом и сладким перцем

1 стакан отваренного риса, 1 нашинкованный соломкой стручок сладкого перца, 1 пучок зеленого лука, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки маслин без косточек, зелень петрушки и укропа, 2 соленых огурца, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой соленые огурцы. Измельчите зелень. Выньте из банки рыбные консервы и нарежьте кусочками. Смешайте в одной посуде рыбные консервы, рис,

соленые огурцы, сладкий перец, зеленый горошек и зелень. Добавьте нарезанные (или целые, если они мелкие) маслины, посолите и поперчите. Залейте майонезом, осторожно перемешайте.

Салат рыбный с плавленым сыром и яйцами

1 банка рыбных консервов в масле, 3 вареных яйца, 100 г плавленого сыра, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец.

Измельчите зелень. Яйца очистите, нарежьте кубиками. Выньте консервы из банки, дайте стечь маслу. Нарежьте рыбу кусочками. Плавленый сыр (он должен быть хорошо охлажденным, чтобы можно было легко резать, но не замороженным) нарежьте кусочками. Смешайте вместе все продукты, поперчите и полейте сметаной и майонезом. Аккуратно перемешайте.

Салат рыбный с кукурузой, фасолью и сухариками

1 банка шпрот, 1 стакан консервированной кукурузы, 1 стакан консервированной фасоли, 1 стакан майонеза (можно пополам со сметаной), 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 3–4 ст. ложки сухариков из ржаного хлеба, 2–3 зубка чеснока, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Очистите и измельчите чеснок. Нашинкуйте зелень. Выньте шпроты из банки, нарежьте кусочками (не мелкими). Смешайте в миске кукурузу, фасоль, шпроты, сухарики, сыр и зелень. Посыпьте чесноком и полейте майонезом. По вкусу посолите и перемешайте. Выложите в салатник.

Салат рыбный с огурцами, яблоками и брынзой

200 г отварной рыбы, 1 яблоко, 1 луковица, 1 соленый огурец, сок одного лимона, 1 стакан тертой брынзы, 3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите луковицу, нарежьте тонкими полукольцами. Рыбу порежьте ломтиками, посолите и полейте соком лимона. Порежьте одинаковыми кубиками яблоко, огурец и смешайте с рыбой и луком. Поперчите, полейте сметаной и посыпьте брынзой. Измельчите зелень. Салат перемешайте, посыпьте зеленью.

Салат с фруктами и сыром

300 г тертого сыра, 1 стакан майонеза, 3 ст. ложки сметаны, 2 синие сливы, 1 яблоко.

В миске смешайте сыр с майонезом и сметаной. Сливы разрежьте пополам, выньте косточки, нарежьте мякоть крупной соломкой. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нашинкуйте соломкой. Смешайте фрукты с сыром, выложите в салатник.

ОВОЩНЫЕ И МЯСНЫЕ БЛЮДА НА УЖИН

Картошка на ужин

1 кг картофеля (если отваренного, то блюдо будет готово быстрее), 1 луковица, 3–4 зубка чеснока, 3 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите лук и чеснок. Лук нарежьте крупно, чеснок измельчите. Нагрейте на сильном огне глубокую сково-

роду. Выложите и растопите сливочное масло. Добавьте лук, чеснок, лавровый лист, жарьте несколько минут, помешивая. За время, пока обжариваются овощи, очистите и нарежьте брусочками картофель. Выложите его сверху овощей. Залейте горячую воду вровень с картофелем. Посолите и поперчите, поставьте на средний огонь и накройте крышкой. Тушите до готовности картофеля.

Картошка отварная, запеченная с сыром и чесноком

10 отваренных в кожуре картофелин, 100 г майонеза, 100 г тертого твердого сыра, 5–6 зубков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Смажьте маслом противень. Картофель разрежьте вдоль на две части, выложите на противень срезом вверх. Запекайте в течение 5–6 минут. За это время смешайте сыр, очищенный и измельченный чеснок и майонез. Выньте противень, каждую картофелину хорошо смажьте начинкой и вновь поставьте в духовку. Запекайте до румяной корочки.

Картофельная запеканка в яично-сырном соусе

4–5 картофелин, 5 яиц, 2–3 ст. ложки тертого твердого соленого сыра, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 (неполный) стакан острого соуса (можно томатного, можно майонезного), 2–3 помидора, молотый перец, соль по вкусу.

Включите духовку. Картофель очистите, порежьте кубиками. Нагрейте на сковороде масло, выложите картофель и жарьте на среднем огне до золотистой корочки, помешивая. Одновременно взбейте яйца вилкой в глубокой тарелке, влейте соус, положите тертый сыр и добавьте

специи. Доведенный до полуготовности картофель снимите с огня, залейте яичной массой, накройте крышкой, снова поставьте на огонь и жарьте 2–3 минуты (чтобы запеканка поджарилась по краям). Теперь переставьте сковороду в горячую духовку на 6–10 минут. Готовую запеканку выньте из духовки, выложите на нее кружочки помидоров и накройте крышкой на пару минут.

Брокколи с чили

500 г брокколи, 3–4 зубка чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан овощного бульона, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль по вкусу.

Вскипятите воду, положите брокколи в кипящую подсоленную воду, варите в течение 2 минут, откиньте на дуршлаг. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, налейте растительное масло, выложите очищенный и измельченный чеснок, посыпьте молотым перцем, размешайте (на среднем огне), добавьте брокколи. Тушите 1–2 минуты, влейте 1 стакан горячего бульона, накройте крышкой и тушите еще несколько минут, пока брокколи не станет мягкой.

Брокколи с овощами

500 г брокколи, 1 стакан тертой моркови, 1 стручок острого перца, 1 луковица, 2 зубка чеснока, 1 стакан овощного бульона, 1 стакан молока, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь глубокий сотейник, нагрейте, налейте растительного масла, выложите нашинкованные лук и морковь. Измельчите острый перец, добавьте в сотейник. Брокколи разделите на соцветия, также положите в

сотейник. Тушите 1–2 минуты, влейте сначала бульон, дайте вскипеть, затем молоко. Очистите, измельчите чеснок, всыпьте в сотейник. Посыпьте специями, прогревайте на среднем огне до готовности брокколи.

Брокколи в кляре

300 г брокколи, 2 яйца, 1 стакан пива, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 5–6 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Вскипятите воду, посолите. Отварите брокколи до полуготовности, выложите на дуршлаг. Пока варится брокколи, приготовьте кляр: взбейте яйца с солью и сахаром, добавьте муку и 1 ст. ложку растительного масла, влейте пиво, перемешайте. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте растительное масло. Капусту окунайте в кляр, жарьте на разогретом масле до румяной корочки. Измельчите зелень. Посыпьте готовую капусту зеленью.

Жаренная в сухарях капуста

5–6 листьев капусты, 2 яйца, 1 стакан молотых сухарей, 3–4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Измельчите зелень. Листья капусты опустите в кипящую воду, варите на сильном огне несколько минут, переложите на дуршлаг. Крупно нарежьте. Пока варится капуста, взбейте яйца с молоком и перцем. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте и налейте растительное масло. Ломтики капусты обмакните во взбитое яйцо, затем быстро обваляйте в сухарях,

жарьте в масле. Готовую капусту положите в тарелку, посыпьте тертым сыром и зеленью.

Запеченная цветная капуста с колбасой

500 г отваренной цветной капусты, 300 г вареной колбасы, 3 помидора, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, зеленый лук, немного сахара, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Нарежьте небольшими кусочками колбасу. Так же нарежьте помидоры. Взбейте яйца с солью, сахаром, перцем, мукой и молоком. Сковороду смажьте сливочным маслом, выложите цветную капусту. Посолите и поперчите. Сверху посыпьте колбасой с помидорами и залейте яичной смесью. Поставьте на несколько минут в духовку на средний огонь. Измельчите зелень. Готовую запеканку посыпьте луком.

Тыква, запеченная в духовке с яйцом

500 г тыквы, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, соль по вкусу.

Включите и хорошо нагрейте духовку. Разогрейте глубокую сковороду, растопите сливочное масло. Пока масло топится, нарежьте мелкими кубиками тыкву. Поджарьте на масле, посыпьте солью. Залейте взбитыми яйцами, запекайте в духовке на среднем огне в течение 5–10 минут.

Баклажаны в сметане

2 баклажана, 3 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки сметаны, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки воды, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу.

Нагрейте сковороду, вылейте на нее растительное масло. Нарежьте баклажаны соломкой, посолите, обваляйте в муке и жарьте в разогретом масле до золотистого цвета. Добавьте сметану, воду, сахар, молотый черный перец, соль. Перемешайте, тушите под крышкой 7–10 минут.

Кабачки жареные

500 г нарезанных кружочками кабачков, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла растительного, 1 стакан сметаны, зелень укропа, молотый черный перец, соль по вкусу,

Нагрейте духовку. Кабачки сложите в посуду, посолите. Яйцо взбейте с молоком, окунайте в эту смесь кружочки кабачков, обваливайте в муке. Разогрейте глубокую сковороду, вылейте в нее и нагрейте растительное масло. Кладите в масло кабачки и жарьте с обеих сторон. Готовые кабачки сложите в сковороду, залейте подсоленной и поперченной сметаной, накройте крышкой и 5–10 минут запекайте в горячей духовке. Измельчите зелень. Кабачки выложите на тарелки, посыпьте зеленью.

Лобио с зеленью и острым перцем

2 банки консервированной фасоли, 2 луковицы, 4 зубка чеснока, по половине пучка зелени петрушки, кинзы, немного базилика и мяты, 1 стручок жгучего перца, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Очистите лук, нашинкуйте полукольцами. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, налейте растительное масло и выложите лук. На среднем огне обжарьте. Пока лук жарится, очистите и измельчите чеснок, нарежьте зелень,

откройте банки с фасолью. Жгучий перец нарежьте колечками. в сковороду выложите фасоль, острый перец, перемешайте, прогрейте пару минут. Посыпьте зеленью и чесноком, снимите с огня. Хорошо перемешайте.

Стручковая фасоль с орехами, чесноком и зеленью

300 г стручковой фасоли, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 3 зубка чеснока, 2 луковицы, по половине пучка зелени кинзы и базилика, немного зеленого укропа, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Стручки фасоли нарежьте кусочками, отварите в кипящей воде в течение 3–5 минут, откиньте на дуршлаг. В это же время поставьте на огонь сковороду, нагрейте на ней растительное масло. Очистите и измельчите лук и чеснок. Лук обжарьте на среднем огне на масле, снимите с огня. Положите фасоль к луку, посыпьте чесноком и перцем, перемешайте. Измельчите зелень, укроп отдельно. Присоедините к фасоли зелень и молотые орехи, все перемешайте, выложите на тарелку, посыпьте укропом.

Стручковая фасоль с помидорами и орехами

300 г стручковой фасоли, 4 помидора, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 1 луковица, 3 зубка чеснока, по половине пучка зелени петрушки, кинзы и базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Отварите фасоль, откиньте на дуршлаг. Пока отваривается фасоль, помидоры протрите через сито. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, выложите помидоры и фасоль. Прогревайте на сла-

бом огне. В это время очистите и измельчите лук с чесноком. Положите лук с чесноком в сковороду, добавьте орехи, измельченную зелень, посыпьте специями и перемешайте. Оставьте на слабом огне на 2–3 минуты.

Рагу из фасоли и ветчины

1 банка консервированной белой фасоли, 200–300 г ветчины, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка тертой цедры лимона, 3 ст. ложки острого томатного соуса или кетчупа, зеленый лук, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Очистите лук, нарежьте полукольцами. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте растительное масло, выложите лук и обжарьте. В это же время нарежьте ветчину ломтиками, измельчите зеленый лук. В сковороду добавьте ветчину, жарьте 1–2 минуты, выложите фасоль без сока, посыпьте специями, тертой лимонной цедрой и зеленым луком. Полейте томатным соусом, прогрейте 1–2 минуты и снимите с огня.

Овощная смесь с фасолью и колбасой

2 стакана отваренного риса, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированной фасоли, 200 г копченой (охотничьей) колбасы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки острого томатного кетчупа, 2–3 зубка чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на сильном огне глубокую сковороду, налейте растительное масло. Теперь выложите рис, сцеженную кукурузу и фасоль, нарезанную кусочками колбасу,

полейте томатным кетчупом. Накройте крышкой, тушите 2–3 минуты на сильном огне. Очистите и измельчите чеснок, добавьте на сковороду, измельчите зелень и также положите. Перемешайте, прогревайте под крышкой еще 2–3 минуты. Снимите с огня. По вкусу посолите и поперчите.

Рагу с фасолью и шпикачками

1 банка консервированной белой фасоли, 2 луковицы, 2 кислых яблока, 6–8 шпикачек, 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец.

Очистите и нашинкуйте мелко лук. Разогрейте на сковороде сливочное масло, выложите лук и жарьте на сильном огне 1–2 минуты. Нарежьте дольками яблоки, выложите к луку, жарьте еще пару минут. Добавьте фасоль (можно с соком) тушите около 5 минут. Одновременно на другой сковороде на разогретом растительном масле обжарьте шпикачки, затем добавьте их в сковороду с фасолью и яблоками, перемешайте блюдо, поперчите и прогревайте еще немного. За это время нарежьте зелень. Посыпьте рагу зеленью и снимите с огня.

Консервированная фасоль с ветчиной в пикантном соусе

2 банки консервированной фасоли, 200 г ветчины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, зеленый лук, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте в ней растительное масло. Лук очистите и измельчите, быстро слегка обжарьте, добавьте ветчину, нарезанную кубиками.

Жарьте 2–4 минуты, смешайте с фасолью. Нарежьте зеленый лук, посыпьте блюдо. Добавьте специи, хорошо перемешайте.

Сосиски, обжаренные с томатом и рисом

2 стакана отваренного риса, 6–8 сосисок, 1 луковица, 2 ст. ложки тертой моркови, 1 стакан густого томатного сока, 2 ст. ложки растительного масла, перец молотый черный и красный, соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Разогрейте глубокую сковороду, обжарьте на хорошо разогретом растительном масле лук и морковь. Положите крупно порезанные сосиски. Дайте поджариться, влейте томатный сок, посыпьте специями. Под крышкой тушите на медленном огне 5–10 минут. Сверху выложите рис, сделайте отверстия в рисе черенком ложки, налейте немного горячей воды. Вновь накройте крышкой, тушите еще 5–10 минут.

Рагу из сосисок, фасоли и цветной капусты

2 отваренные картофелины, 6–8 сосисок, 100 г цветной капусты, 1 банка консервированной фасоли, 2 помидора, зеленый лук и зелень укропа, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Вскипятите и посолите воду. Выложите цветную капусту, варите до полуготовности (вилка входит с небольшим усилием), выложите на дуршлаг. Нагрейте сковороду, разогрейте в ней растительное масло. В это же время нарежьте дольками отваренные картофелины, помидоры и сосиски, выложите в масло и жарьте на среднем огне 2–3 минуты. Добавьте цветную капусту, перемешайте.

Через 1 минуту добавьте фасоль вместе с соком. Снова перемешайте и прогревайте несколько минут. Нарежьте зелень. В готовое блюдо выложите зелень, перемешайте и снимите с огня.

Сосиски в капусте

5 сосисок, 5 капустных листов, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Вскипятите воду, посолите, положите капустные листья и сосиски, варите 5 минут. Выньте листья, срежьте утолщения. Сосиски выньте из воды, снимите оболочку. Разогрейте глубокую сковороду, вылейте на нее растительное масло (1 ст. ложку). Обжарьте лук, добавьте томатную пасту, тушите на слабом огне. Разогрейте еще одну сковороду, каждую сосиску положите в капустный лист, заверните и обжарьте на оставшемся масле. Залейте луком с томатом, потушите еще несколько минут.

Котлеты с кабачками и луком

500 г готового мясного фарша, 1 небольшой тертый кабачок, 1 луковица, 1 ст. ложка манной крупы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите луковицу, крупно нарежьте. Пропустите через мясорубку (можно вместе с мясом), смешайте фарш с кабачком. Посолите и поперчите. Всыпьте манную крупу, хорошо перемешайте. Сформируйте котлеты и тщательно обваляйте в молотых сухарях. Тем временем в глубо-

кой сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте на нем котлетки с обеих сторон.

Котлеты с зеленью и капустой

500 г готового мясного фарша, 1 стакан нашинкованной свежей капусты, 1 луковица, половина пучка зелени петрушки и немного зеленого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите 2 стакана воды, залейте кипятком капусту и оставьте на плите (огонь выключите). Очистите и мелко порубите луковицу. Смешайте мясной фарш с луком. Отожмите капусту, добавьте в фарш. Посыпьте солью и перцем. Измельчите зелень, всыпьте в фарш. Все перемешайте, сформируйте котлеты. Запанируйте в молотых сухарях и обжарьте с обеих сторон на хорошо разогретом растительном масле.

Котлеты с разной зеленью

500 г готового мясного фарша, 1 луковица, по половине пучка петрушки, укропа и шпината, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите луковицу, пропустите через мясорубку вместе с фаршем. Зелень мелко нарежьте. Смешайте фарш с зеленью, вбейте яйцо и посыпьте солью и молотым перцем. Добавьте сметану, вымесите и сформируйте котлеты. Нагрейте на сильном огне сковороду, налейте и разогрейте растительное масло. Запанируйте в молотых сухарях котлеты, переложите на сковороду и быстро обжарьте с каждой стороны.

Сочные котлетки под соусом

500 г готового мясного фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан готового бульона, 2 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте сковороду. Влейте растительное масло, нагрейте. В мясной фарш добавьте яйцо, горчицу, томатный соус, посолите и поперчите, вымесите. Слепите небольшие котлетки, жарьте на разогретом масле с обеих сторон. Отдельно на другой сковороде растопите сливочное масло, всыпьте муку и размешайте до однородного состояния. Слегка обжарьте, влейте горячий бульон, поперчите и посолите, перемешайте. Поварите 1–2 минуты, снимите с огня. Добавьте сметану. Готовые котлетки залейте соусом, тушите 2 минуты под крышкой.

Сырно-мясные зразы

500 г мясного фарша, 2 яйца, 100 г нарезанной ветчины, 200 г нарезанного кубиками твердого сыра, 2–3 зубка чеснока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан молотых сухарей, зелень петрушки, соль, молотый черный и красный перец по вкусу.

Очистите чеснок, измельчите. Смешайте с фаршем чеснок, ветчину, соль, молотый черный и красный перец, вбейте по одному яйца, хорошо перемешайте. Всыпьте половину количества молотых сухарей и вновь перемешайте. Берите небольшое количество фарша, делайте из него лепешку, в середину кладите кусочек сыра, посыпайте его перцем, заделайте края. Обваливайте в молотых сухарях. Хорошо нагрейте растительное масло и

быстро обжаривайте на нем зразы с обеих сторон. Готовые зразы посыпьте измельченной петрушкой.

Бифштексы с овощами

500 г мясного фарша, 100 г ветчины, 2 луковицы, 1 сырое яйцо, 2 нарезанных соломкой стручка сладкого перца, 2 свежих помидора, 1 кубик овощного бульона, 1–2 зубка чеснока, 1–2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль и молотый черный и красный перец по вкусу.

Очистите и измельчите лук и чеснок. Отложите половину лука. Оставшийся лук, чеснок добавьте в мясной фарш. Мелко нарежьте ветчину, также добавьте в фарш, хорошо посолите, поперчите, вбейте яйцо. Сформируйте бифштексы, жарьте на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. Выложите на тарелку. В этой же сковороде обжарьте оставшийся лук, добавьте крупно нарезанные помидоры, кружочки сладкого перца, посыпьте перцем и солью. Влейте в стакан горячей воды с кубиком бульона. Под крышкой потушите 5–7 минут. Положите к овощам бифштексы, накройте крышкой и прогрейте на самом слабом огне еще 5 минут. Снимите с огня, посыпьте измельченной петрушкой.

Жареный мясной фарш с зеленым горошком и помидорами

500 г готового мясного фарша, 3–4 помидора, 1 стакан свежего зеленого горошка, 1 луковица, 2 ст. ложки нарезанного соломкой сладкого перца, 2 зубка чеснока, зелень петрушки и немного кинзы, 4 ст. ложки растительного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук и чеснок. Нагрейте на сковороде растительное масло, положите в него лук и чеснок. Жарьте 1 минуту, добавьте сладкий перец, через 1 минуту выложите фарш и зеленый горошек, хорошо размешайте, чтобы фарш не был одним комком, жарьте около 5 минут. Помидоры нарежьте дольками. Измельчите зелень. Посыпьте фарш солью и молотым перцем, добавьте помидоры, перемешайте и продолжайте жарить на среднем огне 3–4 минуты. Снимите блюдо с огня, посыпьте зеленью.

Жаренные в масле пельмени с тертым сыром

200 г пельменей, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите и отварите в ней пельмени в течение 4 минут. Выньте, выложите на тарелку. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Отваренные пельмени выкладывайте в горячее масло и жарьте в течение 2–3 минут со всех сторон. Готовые пельмени выложите на тарелки и горячими посыпьте тертым сыром.

Пельмени жареные с соусом

200 г пельменей, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки томатного или сметанного соуса, соль по вкусу.

Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Выложите сырые пельмени, жарьте на среднем огне до светло-коричневого цвета. Готовые пельмени выложите на тарелки и подайте к ним отдельно соус.

Шницели с зеленью

4 шницеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка готового тертого хрена, 2 яичных желтка, по половине пучка зелени петрушки и укропа, немного базилика и кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Выложите на сковороду сливочное масло, растопите. Тем временем шницели посолите и перчите, смажьте с обеих сторон взбитыми с солью и тертым хреном желтками. Выложите на сковороду и на сильном огне быстро обжарьте с обеих сторон. Нарезьте всю зелень, слегка посолите и перемешайте. Каждый шницель обваляйте в зеленой смеси, вновь выложите в сковороду и поставьте в духовку на 5–8 минут.

Антрекот

4 антрекота, 2 луковицы, 2–3 помидора, 3 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Очистите лук, порежьте кольцами. Помидоры нарежьте кубиками. Растопите на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, выложите мясо и на сильном огне жарьте с обеих сторон до румяной корочки. Выньте и переложите на блюдо, посыпьте солью и перцем. Накройте крышкой, чтобы не остывало. Растопите в этой же сковороде еще 1 ст. ложку сливочного масла, выложите лук и на среднем огне жарьте до золотистого цвета. Добавьте помидоры, перемешайте и тушите 5–8 минут. Оставшееся сливочное масло отдельно растопите, полейте антрекоты. Выложите соус сверху на антрекоты, посыпьте измельченной петрушкой.

Жареное отварное мясо с яйцами

300 г вареного мяса, 4 вареных яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте на огне сковороду и растопите на ней сливочное масло. Пока нагревается масло и сковорода, очистите и нарежьте кубиками лук. Отдельно нарежьте кусочками мясо. Выложите лук в сковороду, жарьте на сильном огне при помешивании 2–3 минуты. Добавьте мясо, немного убавьте огонь и жарьте еще пару минут. Очистите от скорлупы и нарежьте кубиками яйца. Положите яйца в сковороду, посолите и поперчите, размешайте и жарьте около 2 минут.

Жареное отварное мясо с зеленью

300 г вареного мяса, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте сковороду и выложите масло. Растопите. Нарежьте ломтиками мясо, выложите на сковороду и жарьте с обеих сторон. В это же время нарежьте мелко всю зелень. Готовое мясо посолите и поперчите с обеих сторон, посыпьте зеленью.

Жареное отварное мясо с помидорами и укропом

300 г вареного мяса, 4 помидора, пучок зелени укропа, 4 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нарежьте кружочками помидоры. Измельчите укроп. Разогрейте сковороду, выложите половину количества сливочного масла, растопите. Обжарьте помидоры с обе-

их сторон на среднем огне. Выложите их на тарелку. Добавьте в сковороду остальное сливочное масло, выложите нарезанное ломтиками мясо и быстро поджарьте с одной стороны, посолите и поперчите, переверните на другую сторону. Положите сверху жареные помидоры, посыпьте также солью и перцем и жарьте дальше. Готовое мясо выложите на тарелки и посыпьте укропом.

Жареные куриные крылышки

8 штук куриных крылышек, 3–4 ст. ложки муки, 5–6 ст. ложек растительного масла, соль и молотый перец — по вкусу.

Смешайте муку с перцем и солью. Поставьте на огонь сотейник, нагрейте, влейте масло и дайте ему хорошо разогреться. Куриные крылышки разрежьте, обмакивайте в панировку и жарьте в кипящем масле с обеих сторон до румяной корочки.

Куриные палочки

4 ломтика куриного филе, 3–4 ст. ложки тертого сыра, 1 целый лимон, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, 1 стакан растительного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

В глубокой тарелке смешайте молотые сухари с яйцами, мукой и тертым сыром. Куриное филе нарежьте полосками, натрите солью. Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло. Ломтики курицы панируйте в смеси, кладите в раскаленное масло, жарьте с обеих сторон до румяной корочки на среднем огне. Выложите на салфетки (чтобы стекло лишнее масло), переложите на тарелки. Лимон нарежьте кружочками, украсьте жареное филе.

Рыбные биточки

1 кг рыбного фарша, 2 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сливочного масла, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук. Нагрейте на сковороде сливочное масло, выложите лук, хорошо обжарьте. Смешайте рыбный фарш с луком, яйцом, специями, перемешайте и сделайте небольшие биточки. Обваляйте в сухарях. Нагрейте на сковороде растительное масло, выкладывайте в него биточки и жарьте до румяной корочки с обеих сторон. Готовые биточки выложите на тарелку. Пока биточки жарятся, приготовьте соус: томатную пасту разведите 2–3 ст. ложками горячей воды, хорошо посолите и поперчите. Полейте соусом биточки.

Рыбные тефтели

500 г рыбного фарша, 2 ломтика белого хлеба, 3 ст. ложки муки или молотых сухарей, 1 ст. ложка молока, 5 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо, соль и молотый черный и красный перец — по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, дайте нагреться и влейте масло. Пока нагревается сковорода и растительное масло, подготовьте тефтели: ломтики хлеба залейте теплым молоком. Фарш смешайте с яйцом, солью и перцем, добавьте хлеб и хорошо вымесите, разделайте на маленькие тефтели, обваляйте в муке или сухарях. Жарьте на разогретом масле до готовности. Выложите на тарелки и сразу полейте сметаной, смешанной с красным и черным молотым перцем.

Жареное филе рыбы в томате

500 г филе рыбы без костей, 1 стакан томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте и разогрейте растительное масло. За время, пока нагревается сковорода и затем масло на ней, рыбу нарежьте ломтиками, посолите со всех сторон. Выложите рыбу на сковороду, жарьте на среднем огне с каждой стороны до румяной корочки. Измельчите зелень. Готовые ломтики рыбы выложите на тарелку, посыпьте специями и залейте томатной пастой. Сверху обсыпьте зеленью.

Рыба запеченная

1 кг филе рыбы без костей, 4 яйца, 3 луковицы, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, соль и молотый перец — по вкусу.

Включите на средний огонь духовку. Очистите и измельчите лук. Рыбное филе нарежьте средними по размеру кусками, обваляйте в муке. Разогрейте на сковороде половину растительного масла, выложите рыбу и жарьте с обеих сторон до румяной корочки. Одновременно нагрейте другую сковороду с оставшимся растительным маслом, обжарьте на сильном огне лук. Соедините рыбу с обжаренным луком, выложите в сковороду, залейте сметаной. Тушите 3–4 минуты. В это время яйца аккуратно разбейте и отделите белки от желтков. Белки взбейте с солью, залейте рыбу. Целые желтки положите сверху и запекайте в духовке пару минут.

Рыбные котлеты с морковью и луком

500 г рыбного фарша, 1 луковица, 1 стакан тертой моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разогрейте на сковороде сливочное масло, выложите морковь и потушите. Пока морковь тушится, очистите и мелко нарежьте луковицу, смешайте с рыбным фаршем. Посолите и поперчите. Добавьте тушеную морковь, перемешайте. Разогрейте на сковороде растительное масло. Формуйте котлеты, обваливайте в молотых сухарях и жарьте на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Быстрая запеканка картофельно-рыбная

500 г отваренного картофеля, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец.

Включите на средний огонь духовку. Картофель пропустите через мясорубку (или просто разомните). Откройте банку с консервами, выньте рыбу и нарежьте кусочками. Масло из консервов добавьте в картофель. Пюре поперчите и смешайте со взбитым отдельно яйцом, все перемешайте. Сковороду смажьте небольшим количеством сливочного масла, обсыпьте небольшим количеством сухарей и выложите картофель — половину количества. Теперь положите рыбу, накройте остальным количеством картофеля и посыпьте оставшимися сухарями. Кусочки сливочного масла выложите сверху запеканки, поставьте сковороду в духовку на несколько минут.

Жареный в сухарях кальмар

400 г кальмара, 1 ст. ложка молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Кальмары нарежьте на ломти, слегка отбейте и обсыпьте специями. Обваляйте сначала в муке, затем окуните в лезоне (взбитая смесь из молока и яйца), потом запанируйте в сухарях. Разогрейте на сковороде растительное масло, обжарьте на среднем огне ломтики кальмара и выложите на тарелки. Измельчите зелень. Посыпьте зеленью и полейте растопленным сливочным маслом.

Оладьи из рыбных консервов

3 яйца, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Яйца хорошо взбейте с солью. Рыбные консервы выньте из банки, разомните, добавьте к яйцам и перемешайте. Лук очистите и измельчите, добавьте вместе с мукой к рыбной массе, снова перемешайте. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, налейте растительное масло. Столовой ложкой выкладывайте тесто на сковороду, жарьте на среднем огне с обеих сторон до образования золотистой корочки.

ГАРНИРЫ

К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Гарниры из овощей, макарон, картофеля и риса можно использовать как в качестве непосредственно гарниров, так и в качестве вполне самостоятельных блюд. Особенно если вы приверженец вегетарианского питания.

За то время, когда готовится гарнир, вы успеете приготовить блюдо, к которому этот гарнир и подается: отварить сосиски, сардельки, колбасу или обжарить их; обжарить готовые котлеты и рыбу, курицу, сделать простые мясные блюда (отбивные и т. д.).

Гарнир из зеленого горошка

2 стакана свежего зеленого горошка, 3 вареных яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите 1 л воды, посолите и отварите до полуготовности зеленый горошек. Выложите на дуршлаг, чтобы стекла вода. Разогрейте глубокую сковороду. Выложите сливочное масло, дайте ему растопиться и всыпьте сухари. Размешайте, слегка обжарьте, положите горошек. Жарьте все вместе, помешивая, на среднем огне 1–2 минуты. Посыпьте перцем, подсолите по вкусу, перемешайте. Пока горошек обжаривается, очистите и нарежьте кубиками яйца. Измельчите зелень. Переложите горошек

с сухарями в миску, посыпьте зеленью и перемешайте. Сверху посыпьте яйцами.

Гарнир из зеленого горошка с орехами

2 стакана консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки ядер грецких орехов, немного сахара, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на сильном огне сухую сковороду, выложите ядра орехов и обжарьте. Затем порубите мелко. Консервированный горошек выложите в сотейник, подлейте немного сока из-под горошка и тушите 1 минуту. Посыпьте молотым перцем, солью и сахаром, добавьте сметану, всыпьте орехи и тушите под крышкой около 5 минут на слабом огне. Снимите с огня.

Стручковая фасоль в масле и специях

300 г стручков зеленой фасоли, 3 ст. ложки сливочного масла, молотый черный и красный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду, хорошо посолите. Выложите стручки фасоли, варите на среднем огне 3–5 минут. Одновременно в небольшой кастрюльке растопите сливочное масло. Готовую фасоль выложите на тарелку, посыпьте специями, полейте маслом.

Брокколи, жаренная с чесноком

500 г брокколи, 4–5 зубков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, влейте растительное масло. Брокколи обваляйте в сухарях, жарьте на

горячем масле со всех сторон. Пока жарится брокколи, очистите и измельчите чеснок, нарежьте зелень и смешайте. Готовую капусту посыпьте острой смесью, прогревайте еще пару минут.

Макароны с сыром

400 г макарон, 200 г «Российского» сыра, 100 г сливочного масла, соль.

В большую кастрюлю налейте воду, хорошо посолите и доведите до кипения. Опустите в кипящую воду макароны, дайте закипеть при помешивании, убавьте огонь и варите до готовности. Откиньте макароны на дуршлаг, промойте холодной кипяченой водой. Вновь переложите в кастрюлю, добавьте сливочное масло, нарезанное кусочками, половину количества натертого на крупной терке сыра перемешайте и поставьте на огонь на 1–2 минуты, чтобы макароны прогрелись. Затем добавьте оставшийся сыр, накройте крышкой, снимите с огня.

Макароны с луком и томатом

400 г коротких макарон, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан горячей воды, соль и молотый черный перец.

Лук почистите, нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле до румяного цвета. Добавьте соль и перец, жарьте еще несколько минут. В горячей воде размешайте томатную пасту. Посолите и поперчите по вкусу, залейте обжаренный лук и потомите на слабом огне 5 минут. В это же время вскипятите в большой кастрюле воду, посыпьте макароны и отварите их до готовности, отбрось-

те на дуршлаг, промойте, вновь переложите в кастрюлю. Выложите обжаренный лук в макароны, перемешайте, прогрейте на слабом огне в течение 2 минут.

Быстрое пюре из тертого картофеля

300 г картофеля, 150 г молока, 2 ст. ложки сливочного масла и соль по вкусу.

Вылейте молоко в кастрюлю, поставьте на слабый огонь. Очистите от кожуры картофель, натрите на мелкой тёрке, выложите на дуршлаг, чтобы стек сок. Затем выложите его в кипящее молоко, посолите, варите до готовности, помешивая. Положите сливочное масло, размешайте.

Картофель отварной со сметаной и укропом

500 г картофеля, немного зелени укропа, 2–3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Влейте в кастрюлю воду и поставьте на огонь. Пока вода закипает, очистите картофель. Отварите нарезанный на 2 или 4 части (если мелкий, можно оставлять целым) картофель в подсоленной воде до готовности, воду слейте. Измельчите укроп. Готовый картофель посыпьте мелко нарезанным укропом, полейте сметаной, накройте крышкой и, прижимая крышку к кастрюле, несколько раз встряхните картошку.

Картофель отварной с обжаренным луком

500 г картофеля, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Вскипятите воду, посолите. Пока вода закипает, картофель очистите. Положите картошку в кипящую воду

и отварите до готовности. В это же время разогрейте сковороду, вылейте растительное масло и выложите к нагретому маслу нашинкованный лук. Жарьте его на среднем огне до золотистого цвета. Слейте воду с готового картофеля, выложите к нему лук и накройте крышкой. Встряхните несколько раз.

Жаренный кубиками картофель с чесноком

500 г очищенного картофеля, 1 пучок зеленого салата, 3–4 зубка чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Картофель нарежьте мелкими кубиками. Просушите полотенцем. Разогрейте на сильном огне глубокую сковороду, вылейте масло и дайте ему хорошо нагреться. Высыпьте картофель, жарьте на сильном огне до появления золотистой корочки. Пока жарится картофель, очистите и нарежьте толстой соломкой дольки чеснока, нарежьте соломкой листья салата. Выньте картофель с помощью шумовки или дуршлага. Теперь выложите на сковороду чеснок, слегка обжарьте. Смешайте картофель и салат, затем выложите в сковороду, где жарится чеснок. Жарьте, не переставая аккуратно помешивать, пару минут на сильном огне. Поперчите и посолите, снимите с огня.

Жаренный в сметане картофель

500 г картофеля, 5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан сметаны, соль, сахар, чёрный молотый перец, зелень петрушки.

Быстро очистите клубни картофеля, нарежьте его соломкой или брусочками. Нагрейте на сильном огне сковороду, вылейте растительное масло, обжарьте до золо-

тистого цвета. Посолите, посыпьте сахаром, молотым черным перцем, полейте сметаной и жарьте еще 5–7 минут на слабом огне. Готовый картофель посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Тушеный с молотым перцем картофель

300 г картофеля, 1 бульонный кубик, 2 стакана воды, специи, соль по вкусу.

В небольшую кастрюлю налейте воду, вскипятите и положите бульонный кубик. За время закипания воды картофель очистите, порежьте ломтиками. в кипящий бульон положите подготовленный картофель, тушите на слабом огне до готовности. Посолите и посыпьте перцем.

Гарнир из манной крупы

3 стакана молока, 1 стакан воды, 100 г манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Смешайте 2 стакана молока и стакан воды. Хорошо посолите и доведите до кипения. Манную крупу перемешайте в стакане молока и тонкой струйкой влейте в кипящее разбавленное молоко, уменьшите огонь и варите при постоянном помешивании до готовности. Затем заправьте сливочным маслом.

Рис с поджаренным луком

300 г риса, 600 г кипятка, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки топленого масла, 2–3 ст. ложки тертого сыра, специи, соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Поставьте на сильный огонь глубокую сковороду. Выложите топленое масло,

дайте ему растопиться. На сковороде обжарьте лук, всыпьте сырой рис, жарьте до золотистого цвета. Влейте кипяток, посолите, размешайте и накройте крышкой. Варите до готовности риса. Выложите рис на тарелки, посыпьте молотым черным перцем, сыром и положите сливочное масло.

Тушеный с луком рис

1 стакан риса, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки свиного смальца (можно топленое масло), соль, зелень петрушки.

Хорошо нагрейте на сильном огне сковороду, выложите смалец и растопите. Всыпьте сухой (промытый и просушенный на полотенце) рис, жарьте при помешивании 2–3 минуты. В это время очистите луковицу, нарежьте ее пополам и измельчите зелень. Добавьте к рису лук и зелень, влейте кипящую воду (2 стакана), посолите, тушите рис на слабом огне, пока вся вода не выпарится. Выньте лук.

Рис с консервированным зеленым горошком

1 стакан риса, 4 ст. ложки сливочного масла, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень, соль по вкусу.

Поставьте на сильный огонь глубокую сковороду, растопите сливочное масло (2 ст. ложки). Подготовленный (вымытый и просушенный на полотенце) рис всыпьте на сковороду, слегка обжарьте в масле, залейте 2 стаканами кипятка и отварите. На другой сковороде растопите остальное сливочное масло, положите консервированный зеленый горошек без сока, слегка потушите на среднем огне. Зелень измельчите. Горошек переложите в готовый рис, перемешайте, посыпьте зеленью.

Рис с замороженными овощами

1 стакан риса, 1 пакет замороженной овощной смеси по вкусу, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло, растопите. Всыпьте специи, рис и слегка обжарьте. Добавьте замороженную овощную смесь, влейте 2 стакана кипятка, посолите, тушите под крышкой до готовности. Готовое блюдо полейте лимонным соком.

Рис с помидорами и сладким перцем

1 стакан риса, 4 стручка сладкого перца, 3 средних по размеру помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, луковица, зелень укропа и петрушки, специи, соль по вкусу.

Вывойте и положите на полотенце рис. Стручки перца, лук очистите, мелко нарежьте. Также порубите помидоры. Разогрейте в сотейнике 2 ст. ложки сливочного масла, выложите овощи и тушите на среднем огне 2–3 минуты. Добавьте специи, рис, влейте 2 стакана кипятка, тушите на слабом огне до готовности риса. Старайтесь часто не перемешивать. Зелень измельчите, посыпьте ею готовый рис.

Рис с консервированной фасолью

1 стакан риса, 1 банка натуральной консервированной фасоли, 2 ст. ложки сливочного масла, специи, соль по вкусу.

Налейте воду в кастрюлю (2 стакана), вскипятите и посолите. Всыпьте рис, варите до полуготовности. Добавьте вместе с соком фасоль, еще раз по вкусу посолите и добавьте специи. Варите на слабом огне до готовности,

снимите с огня, накройте полотенцем и дайте постоять. Растопите отдельно сливочное масло, выложите рис в тарелки и полейте маслом.

Рис с маслом по-индийски

1 стакан риса, 4 ст. ложки сливочного масла.

Включите духовку. Вымытый и просушенный на полотенце рис залейте большим количеством кипятка, поставьте на огонь и варите под крышкой до полуготовности. Затем выложите рис в посуду с толстыми стенками, полейте заранее растопленным маслом, поставьте в духовку. Запекайте несколько минут до полного испарения жидкости.

Рис с грибами и луком

1 стакан риса, 1 стакан консервированных грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, специи, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук, нарежьте (если крупные) грибы. В кастрюлю налейте воду (2 стакана), вскипятите и посолите. Всыпьте рис, варите на слабом огне до готовности. Одновременно нагрейте на сильном огне сковороду, выложите сливочное масло, растопите и жарьте лук вместе с грибами. Посыпьте их специями, посолите. Готовый рис смешайте с грибами и луком, накройте крышкой, оставьте на несколько минут. Затем добавьте по вкусу соль и специи.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ И УЖИНУ

Креветочная закуска с консервированным горошком

1 банка консервированного мяса креветок, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 отваренных яйца, черный молотый перец, зелень укропа, петрушки, 2–3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Откройте банки с консервированными продуктами, выложите по отдельности на дуршлаг. Смешайте креветочное мясо и горошек, посыпьте молотым перцем, полейте майонезом, аккуратно перемешайте. Яйца очистите, нарежьте дольками вдоль. Закуску выложите в тарелку горкой, сверху уложите яйца. Украсьте зеленью.

Закуска из рубленых яиц

6 вареных яиц, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки кваса, 2 зубка чеснока, половина пучка зелени укропа, соль по вкусу.

Яйца очистите, отделите белки от желтков. Мелко нарубите большим ножом белки. Очистите и измельчите чеснок. Желтки тщательно разотрите с солью и сметаной, затем смешайте с квасом, чесноком. Нарезанные белки уложите в салатник, сверху залейте растертыми желтками и посыпьте нарезанным зеленым укропом.

Закуска из авокадо с чесноком

2 небольших авокадо, 2 помидора, 2 зубка чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите и измельчите чеснок. Помидоры нарежьте небольшими кубиками. Смешайте чеснок с помидорами, посолите и поперчите. Разрежьте плоды авокадо вдоль пополам и осторожно выньте мякоть. Мякоть мелко нарежьте, добавьте к помидорам и снова перемешайте. Полученную смесь выложите в половинки авокадо.

Закуска из авокадо с ветчиной

2 стручка сладкого перца (можно разного цвета), 2 небольших авокадо, 200 г ветчины, 1 ст. ложка томатного кетчупа, 2 ст. ложки маслин без косточек, 3 ст. ложки майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Разрежьте плоды авокадо вдоль пополам и осторожно выньте мякоть. Мякоть мелко нарежьте, затем сделайте из него пюре. Перец нарежьте тонкими полосками, ветчину и оливки измельчите. Смешайте пюре из авокадо с остальными продуктами. Каждую половинку наполните приготовленной смесью.

Закуска из кабачков с брынзой

2–3 мелких кабачка, 200 г натертой на терке брынзы, 3 ст. ложки растительного масла, 1–2 зубка чеснока, 2 ст. ложки кефира, 1 стакан молотых грецких орехов, соль по вкусу.

Небольшого размера молодые кабачки очистите от кожуры, залейте крутым подсоленным кипятком и оставьте на 5 минут. Затем воду слейте, кабачки порежьте кубиками. Чеснок очистите и измельчите. В одной посуде сме-

шайте кубики кабачков, чеснок и тертую брынзу, разотрите ложкой до состояния пюре. Влейте растительное масло и кефир, добавьте измельченные орехи. Посолите по вкусу, еще раз перемешайте и выложите в салатник.

Закуска из кабачков с чесноком и укропом

2–3 мелких кабачка, 6–8 зубков чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Небольшого размера кабачки очистите от кожуры, залейте крутым подсоленным кипятком и оставьте на 5 минут. Чеснок очистите и измельчите. Измельчите зелень. Выжмите сок из лимона. Затем воду с кабачков слейте, кабачки порежьте кружочками. Уложите кабачки в салатник и посыпьте смесью из измельченного чеснока и укропа. Приготовьте заправку: смешайте растительное масло с соком лимона, посолите. Готовой заправкой полейте кабачки.

Острая сырно-грибная закуска

1 стакан консервированных грибов, 100 г плавленого сыра, 3–4 ст. ложки майонеза, 2–3 зубка чеснока, немного зелени укропа и молотый черный перец.

Консервированные грибы откиньте на дуршлаг. Плавленый сыр выложите в тарелку добавьте майонез и перемешайте до консистенции густой сметаны. Очистите и измельчите дольки чеснока, добавьте к сырной массе, посыпьте молотым перцем и мелко нарубленным укропом. Еще раз перемешайте. Добавьте грибы (если они крупные, порубите ножом, но не слишком мелко). Снова перемешайте.

Салат-икра из маслин

1 стакан крупных маслин без косточек, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 лимон, половина пучка зеленого лука.

Выжмите сок из лимона. Смешайте его с растительным маслом и взбейте. Зеленый лук измельчите. Маслины пропустите через мясорубку, залейте заправкой и посыпьте зеленым луком. Перемешайте, выложите в салатник.

Закуска из помидоров слоеная

5 помидоров, 1 стакан тертого твердого сыра, 2–3 вареных яйца, 3 ст. ложки майонеза, зелень укропа и петрушки, 2 зубка чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Очистите от скорлупы яйца, нарежьте мелкими кубиками или натрите на терке. Очистите и измельчите чеснок. Смешайте чеснок с тертым сыром. Нарежьте помидоры кружками, выложите половину кружочков на большую тарелку. Кружочки посыпьте солью и перцем. Сверху посыпьте измельченными вареными яйцами, тертым сыром, смешанным с чесноком. Полейте майонезом и разгладьте поверхность ножом. Сверху уложите второй слой помидоров, также посыпьте солью и перцем и в том же порядке посыпьте остальными продуктами. Посыпьте закуску измельченной зеленью.

«Хреновая» ветчина трубочками

300 г вареной ветчины (лучше большого диаметра), 3–4 ст. ложки сметаны, 1 корень хрена (или 3 ст. ложки готового хрена), 3 ст. ложки лимонного сока, сахар по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Корень хрена очистите и хорошо вымойте в холодной воде. Затем натрите на самой мелкой терке. Смешайте с лимонным соком, сахаром и сметаной, еще раз перемешайте. Измельчите зелень. Нарезьте ветчину тонкими ломтиками, намажьте каждый ломтик с одной стороны хреном, посыпьте зеленью (отложите половину количества резаной зелени для посыпки), заверните рулетом. Уложите трубочки на тарелку, посыпьте оставшейся зеленью.

Фаршированная ветчина на закуску

300 г вареной ветчины (большого диаметра), 5 ст. ложек отварного риса, 1 луковица, 2 ст. ложки тертой моркови, 2 ст. ложки нашинкованного сладкого перца, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки, листья зеленого салата, соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Разогрейте глубокую сковороду, растопите сливочное масло, выложите лук с морковью и сладким перцем. На сильном огне обжарьте до румяного цвета, смешайте с рисом, посолите и остудите. Влейте майонез с лимонным соком, добавьте зелень петрушки, перемешайте. Выложите начинку на ломтики ветчины, заверните их рулетами. На тарелки положите листья салата, на них выложите рулеты.

Пикантная фаршированная ветчина

200 г ветчины (большого диаметра), 100 г тертого сыра, 100 г консервированных ананасов, 1–2 зубка чеснока, 1–2 ст. ложки сливочного йогурта, молотый черный перец.

Нарезьте ветчину кружочками. Ананас измельчите. Очистите и измельчите чеснок. Смешайте в одной посуде

сыр, ананас, посыпьте молотым перцем и полейте йогуртом. Добавьте измельченный чеснок и снова перемешайте. Выложите начинку на середину каждого ломтика ветчины, сверните ее рулетом.

Ветчинные рулеты на ржаном хлебе с ананасом и орехами

200 г ветчины (большого диаметра), 100 г консервированного ананаса кусочками, 3 ст. ложки рубленых ядер грецкого ореха, 1 стакан майонеза, 1 ржаной батон, зелень укропа и петрушки.

Выньте из банки кусочки ананаса, выложите на дуршлаг, чтобы стек сироп. Если кусочки крупные, нарежьте их небольшими кубиками, смешайте с орехами и майонезом (оставьте 2 ст. ложки для обмазывания хлеба). Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Батон нарежьте на ломти, вырежьте мякоть из каждого ломтя в виде кружка. Намажьте кружки хлеба оставшимся майонезом с одной стороны. Ломтики ветчины надрежьте до половины и заверните кулечком. Приготовленную массу разложите по кулечкам, выложите их на хлеб сверху майонеза. Измельчите зелень. Готовые бутерброды разложите по тарелкам, посыпьте зеленью.

Ветчинные трубочки с орехами и маслинами

400 г ветчины, 2 стакана ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза, 1 целый лимон, 1 банка маслин без косточек, 2–3 зубка чеснока.

Растолките орехи. Очистите и измельчите чеснок. Смешайте в одной посуде чеснок, орехи и майонез. Выньте

маслины из банки, нарежьте толстыми колечками. Лимон разрежьте на 4 части, а затем каждую часть тонкими ломтиками. Ветчину нарежьте кружками (тонкими). Каждый кружок ветчины смажьте ореховой массой, по центру выложите полоской колечки маслин и 2–3 ломтика лимона. Теперь заверните ветчину трубочкой и скрепите ее деревянной палочкой или зубочисткой. Уложите трубочки на большое блюдо.

Сырные рулеты с тертой морковью

6 ломтиков сыра, 2 тертые на крупной терке моркови, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанных колечками маслин, зелень укропа и петрушки, молотый красный перец, соль по вкусу.

Морковь посыпьте солью, перцем, сахаром, полейте уксусом. Перемешайте. Очистите и измельчите чеснок. Добавьте к моркови чеснок и растительное масло, снова перемешайте. Ломтики сыра сверните рулетом и наполните их тертой морковью. Измельчите зелень. Выложите сырные рулеты на тарелку, посыпьте зеленью и колечками маслин.

Закуска сырная на ломтиках огурцов

2 свежих толстеньких огурца, 1 стакан тертого твердого сыра, 3–4 зубка чеснока, 1 пучок зелени укропа, 3 ст. ложки майонеза.

Огурцы нарежьте ломтиками наискосок (овальчиками). Очистите и измельчите чеснок. Смешайте тертый сыр с чесноком, майонезом, хорошо перемешайте. Измельчите

зелень укропа. Добавьте в сырную массу, снова перемешайте. Уложите ломтики огурцов на тарелку, на каждый ломтик положите немного сырной пасты.

Сырная закуска с маслинами и оливками

200 г брынзы, по 100 г черных маслин без косточек и зеленых оливок без косточек, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стручок острого перца, зелень базилика и петрушки.

Оливки и маслины нарежьте кусочками (пополам или на три-четыре части), сложите вместе с одну посуду. Брынзу нарежьте маленькими кубиками. Выложите сыр с маслинами и оливками. Стручок острого перца мелко нарежьте, также положите в миску. Листики базилика и петрушки крупно нарежьте. Полейте закуску растительным маслом, посыпьте зеленью и перемешайте.

Овощное рагу в листьях салата

4–6 листьев зеленого салата, 100 г ветчины, 1 нарезанный кубиками баклажан, 2 нарезанных помидора, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 зубка чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте. Растопите сливочное масло. В это же время нарежьте кубиками ветчину. Выложите на сковороду ветчину, баклажаны и помидоры, жарьте на среднем огне 5–8 минут. Посыпьте специями и измельченным чесноком, перемешайте, снимите с огня. Добавьте сыр, перемешайте. Кладите полученное рагу на каждый лист салата, сворачивайте его трубочкой. Если нужно, закрепите деревянной палочкой.

Закуска из сосисок и сыра

5 отваренных сосисок, 1 стакан тертого копченого сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки готовых сухариков, 1 стручок маринованного сладкого перца (красного), 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, молотый черный перец.

Очистите и измельчите луковицу. Маринованный перец также нарубите кусочками. Сосиски нарежьте толстыми кружочками. Смешайте в одной посуде сосиски, перец, сыр, сухарики и лук, перемешайте. Посыпьте молотым перцем, полейте кетчупом и майонезом. Вновь осторожно перемешайте.

Быстрая аппетитная закуска

500 г отваренных грибов, 300 г вареного окорока, 1 стакан сухого белого вина, соль по вкусу.

Отваренные в соленой воде грибы нарежьте ломтиками, вареный окорок — небольшими кубиками. Все перемешайте, еще раз посолите и залейте охлажденным вином.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ-РУЛЕТЫ

Холодные закуски-рулеты — это самые разнообразные хлебные рулеты, сэндвичи и прочее. Очень удобный вид закуски — готовится быстро, хранится хорошо и долго, можно быстро приготовить сразу большие порции, которые затем держать в холодном месте и съесть порциями. Сделайте такой рулет, даже не один — и вы на всю неделю забудете о проблемах: что есть на завтрак или чем угостить забежавшую на чашку кофе подругу.

Печеночный рулет

6 сырых яиц, 1–2 стакана муки (сколько понадобится), 200 г печеночного паштета, 3 вареных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Возьмите бумагу для выпечки, смажьте ее сливочным маслом. Выстелите противень промасленной бумагой. Отделите желтки от белков. Разотрите с солью желтки до белого цвета. Отдельно взбейте охлажденные белки. Смешайте желтки с мукой, осторожно введите белки, перемешайте (муку подсыпайте постепенно, чтобы тесто не получилось крутым). Выложите тесто на бумагу, поставьте в нагретую духовку и выпекайте 3–4 минуты. Выньте, быстро заверните рулетом и дайте остыть. Подготовьте начинку: вареные яйца очистите и измельчите, печеночный паштет посыпьте молотым перцем. Затем аккуратно разверните рулет, смажьте печеночным паштетом, посыпьте яйцами и вновь заверните. Нарежьте поперек ломтиками.

Сандвич с ветчиной и горчицей

6 ломтиков тостерного хлеба (или любого другого), 2 помидора, 100 г нарезанной ломтиками ветчины, 1–2 ст. ложки готовой горчицы, зеленый лук, листья зеленого салата.

Помидор порежьте кружками. Зеленый лук нарежьте крупными кусочками. Четыре ломтика хлеба смажьте горчицей. Делайте сандвич: на один ломтик на горчицу кладите кружки помидоров с зеленым луком, сверху другой ломтик хлеба. На него (на горчицу) кладите ветчину и листья салата. Накройте последним ломтиком. Так же приготовьте другой сандвич.

Рулет из лаваша с омлетом

1 лаваш, 4 яйца, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, по половине пучка зелени кинзы и петрушки, немного зеленого укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду, нагрейте. Растопите сливочное масло. Измельчите зелень. Одновременно быстро взбейте яйца, добавьте к ним нарубленные кубиками помидоры, зелень, специи. Вылейте смесь на сковороду, запекайте под крышкой до готовности. На лаваш уложите омлет целиком или нарезанный ломтями, сверните рулетом, слегка прижмите.

Лаваш с начинкой

1 лаваш армянский, 200 г копченой рыбы (лосось), 100 г мягкого плавленого сыра, зелень укропа и петрушки, ломтики лимона.

Измельчите зелень. Хорошо перемешайте сыр с зеленью. Лаваш разверните и разложите на столе, смажьте его сырной массой. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками, положите сверху сыра. Заверните лаваш рулетом. Готовый рулет заверните в пищевую пленку и храните в холодном месте. При подаче на стол нарежьте рулет поперек, выкладывайте на тарелку и украшайте ломтиками лимона.

Тройной рулет из лаваша

3 тонких армянских лаваша, 300 г тертого твердого сыра, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 2 стакана маринованных шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан майонеза.

Разогрейте сковороду, вылейте масло. Очистите и измельчите лук. Выложите лук в масло, жарьте на сильном огне 1–2 минуты, добавьте шампиньоны (целые или нарезанные в зависимости от размера грибов), посолите и поперчите, обжарьте в течение 3–4 минут. Снимите с огня. Измельчите зелень. Теперь разверните и намажьте половиной количества майонеза один лист лаваша. Посыпьте его густо зеленью. Сверху уложите другой лист, слегка смажьте майонезом и выложите на него жареные грибы. На него — последний лист лаваша, который также нужно смазать оставшимся майонезом и посыпать сыром. Теперь все вместе сверните рулетом. Положите в полиэтиленовый пакет.

Салат в лаваше

3 армянских лаваша, 1 банка консервированной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 3 стручка сладкого перца (лучше зеленого, красного и желтого цвета), листья зеленого салата, 150 г сырокопченой колбасы, 3 свежих нарезанных помидора, 5 ст. ложек томатного острого кетчупа, 1–2 ст. ложки уксуса, 1–2 чайные ложки жидкого меда, соль по вкусу.

Выложите фасоль и кукурузу в дуршлаг, дайте соку стечь. Стручки сладкого перца очистите от семян и нарежьте полосками. Листья салата порвите руками на небольшие кусочки. Колбасу нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры пропустите через мясорубку, смешайте с кетчупом, уксусом, медом. Хорошо посолите и поперчите. Лаваш разверните, смажьте соусом. Сверху соуса положите колбасу, сладкий перец, листья салата и фасоль с кукурузой. Сверните лаваш рулетом, положите в пакет.

Ржаной хлеб с оливками и сыром

1 ржаной батон (или буханка ржаного хлеба), 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 200 г тертого твердого сыра, 200 г тертого адыгейского сыра, 250 г плавленого сыра, листья зеленого салата, 3 ст. ложки нарезанных колечками оливок, 2 ст. ложки молока, измельченная зелень петрушки, 1 чайная ложка молотой паприки, 1 нарезанный соломкой стручок сладкого перца красного цвета.

Батон разрежьте вдоль на четыре части горизонтально. Смешайте сливочное масло с томатной пастой, возьмите небольшое количество смеси, намажьте нижний ломоть. Сверху положите половину количества тертого твердого сыра и нарезанные оливки. Намажьте масляной смесью второй ломоть хлеба и, перевернув, положите сверху оливок. Сверху смажьте плавленым сыром, посыпьте листьями салата и оставшимся тертым твердым сыром. Третий ломоть также намажьте маслом, переверните и положите на сыр. Смешайте адыгейский сыр с молоком, петрушкой, посыпьте молотой паприкой. Намажьте на хлеб. Сладкий перец выложите на сырную массу. Последний, верхний ломоть батона смажьте оставшимся маслом и завершите им бутерброд. Заверните в целлофан, держите в холодильнике. При подаче нарежьте ломтиками поперек батона.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Горячие закуски, представленные в этой главе, могут пригодиться и для быстрого завтрака, и для скорого ужина, и для приема неожиданных гостей.

Помидоры в панировке

4 помидора, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 ст. ложка молотых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного или топленого масла, половина пучка зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Помидоры нарежьте ломтиками толщиной примерно 1 см. Посолите и хорошо поперчите. В одну тарелку всыпьте муку, в другой взбейте с щепоткой соли яйца. Перемешайте орехи и сухари, выложите на третью тарелку. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Теперь обваливайте ломтики помидоров сначала в муке, затем в яйцах и потом в смеси из орехов и сухарей. Отдельными порциями кладите помидоры на сковороду и жарьте ломтики до золотистого цвета с каждой стороны (по 3–4 минуты). Готовые помидоры вынимайте на салфетку, дайте маслу хорошо стечь. Измельчите зелень. Выложите помидоры на большое блюдо, посыпьте петрушкой.

Брокколи и цветная капуста с сыром

200 г брокколи, 300 г цветной капусты, 4 ст. ложки сливочного масла, 150 г тертого твердого сыра, молочный или сметанный соус, молотый черный перец, соль по вкусу.

Вскипятите воду в двух кастрюлях. Разделите на соцветия цветную капусту и брокколи. Воду посолите, в одну кастрюлю выложите цветную капусту, в другую — брокколи. Варите на среднем огне цветную капусту 4–5 минут, брокколи 2–3 минуты, выньте, выложите на дуршлаг. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Выложите соцветия капусты, слегка обжарьте и посыпьте тертым сыром. Накройте крышкой, оставьте на плите до расплавления сыра. Подайте к столу с соусом.

Капуста цветная с ветчиной

500 г цветной капусты, 3 ст. ложки жирного молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2–3 яйца, 200 г ветчины, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите и выложите соцветия капусты. Влейте молоко и варите 2–3 минуты. Выньте на дуршлаг. За это время нарежьте мелкими кубиками ветчину. Сковороду смажьте маслом, обильно посыпьте молотыми сухарями, затем переложите в сковороду капусту. Посыпьте капусту мелко нарезанной ветчиной. Отдельно взбейте яйца, влейте сметану, посолите. Залейте полученной смесью капусту с ветчиной. Поставьте в горячую духовку, запекайте до готовности яиц.

Закуска из жареного сыра в пивном кляре

200 г любого твердого сыра, 1 яйцо, 1 чайная ложка муки, 4 ст. ложки пива, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Приготовьте кляр: взбейте яйца, посолите и поперчите, добавьте пиво и муку, затем хорошенько перемешайте. Сыр порежьте толстыми ломтиками. Разогрейте сковороду, налейте растительное масло и дайте ему хорошо разогреться. В кляр обмакивайте сыр и жарьте в горячем масле до золотистого цвета. Выньте готовый сыр и переложите на салфетку, чтобы впитался лишний жир. Измельчите зелень. Жареный сыр выложите на тарелки, посыпьте зеленью.

Многослойный горячий бутерброд

6 больших ломтиков белого хлеба, 100 г сыра, 100 г колбасы, 4 яйца, 3–4 ст. ложки острого томатного кетчупа, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 2–3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, укропа, листья салата.

Включите духовку. Нарежьте ломтиками и кружочками: колбасу, сыр, вымытые огурцы и помидоры. Нагрейте на огне сковороду, растопите на ней масло и поджарьте яйца. Зелень измельчите, листья салата вымойте. На ломтики хлеба положите сначала 1–2 кусочка колбасы, затем листья салата, сверху — смазанный майонезом ломтик хлеба, затем ломтики огурца, сыра, жареное яйцо, снова листья салата, полейте кетчупом, сверху накройте еще одним ломтиком хлеба. Положите это сооружение на сковороду, поставьте в духовку на 3–4 минуты. Выньте и посыпьте зеленью.

Горячая закуска из копченых килек в слоеном тесте

200 г слоеного теста, 100–150 г копченых (или соленых) килек, 1 небольшой пучок зеленого лука.

Включите духовку. Предварительно размороженное слоеное тесто нарежьте квадратиками (прямоугольниками). У килек удалите головы, внутренности и хвосты. На одну половину каждого слоеного квадратика уложите по 1–2 кильки, на них положите кусочки зеленого лука (по длине килек). Накройте второй половиной квадратика и скрепите края. Сложите на противень или сковороду, поставьте в духовку на 10 минут.

Горячая мясная закуска на шпажках

300 г вареной говядины, 300 г копченого шпика, 5–6 ломтиков ржаного хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла.

Нагрейте духовку. Вареное мясо, копченый шпик и хлеб нарежьте одинаковыми кусочками. Все продукты нанижите поочередно на шпажки, начиная и заканчивая хлебом. Растопите сливочное масло, полейте закуску и положите ее на противень. Жарьте в духовке 10–12 минут на среднем огне.

Закуска из жареного мяса и тертого сыра

300 г жареной говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки майонеза, зелень укропа и петрушки, соль.

Очистите и измельчите лук. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Выложите лук и жарьте на среднем огне до розового цвета. Выньте лук из сковороды, чтобы он остыл. Размягченное сливочное масло

взбейте с солью. Яйцо очистите от скорлупы, мелко нарежьте. Измельчите зелень. Пропустите через мясорубку мясо, перемешайте с луком, натертым сыром, взбитым маслом, яйцом, майонезом, посыпьте солью и хорошо перемешайте. Выложите закуску на тарелку, посыпьте нарезанной зеленью.

«Чесночный» багет

1 багет (длинный батон), 5 зубков чеснока, 5–6 ст. ложек сливочного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец.

Нагрейте духовку. Очистите и измельчите чеснок, нарежьте зелень. Размягченное сливочное масло смешайте с чесноком, зеленью. Багет нарежьте ломтиками, намажьте маслом, сложите вновь в форме батона и заверните в фольгу. Положите на противень в хорошо разогретую духовку, запекайте 5–10 минут.

Курица в батете

2 куриные грудки, 100 г твердого сыра, 1 багет, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, 1–2 помидора, зеленый салат, молотый черный перец и соль по вкусу.

Включите гриль. Залейте куриные грудки лимонным соком, отложите на несколько минут. Натрите сыр. Посыпьте каждую грудку сыром с одной стороны, поперчите и посолите. Положите грудки под гриль, запекайте на среднем огне до золотистой корочки. Переверните грудки, вновь посыпьте сыром и запекайте на слабом огне еще несколько минут. Там же в духовке подогрейте багет. Разрежьте его на куски, сделайте надрез, помидоры нарежьте тол-

стыми кружочками. Вложите в разрез каждого ломтя багета куриные грудки, помидоры, листья салата.

Фаршированный запеченный багет

1 багет (длинный батон), 200 г ветчины, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 1 стакан сметаны, 1 пучок зеленого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Багет разрежьте на части. Сделайте прорезь сбоку, выньте часть мякоти. Нарежьте ее и отложите в сторону. Измельчите ветчину, зеленый лук. Смешайте вместе ветчину, сыр, лук, сметану, поперчите и посолите. Соедините эту смесь с хлебным мякишем. Начините багет, слегка прижмите и положите на противень, запекайте на сильном огне около 7 минут.

Сушки на закуску

300 г сушек, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 г готового жареного (можно сырого) мясного фарша, 3 ст. ложки майонеза.

Включите духовку. Сушки положите в молоко, чтобы немного разбухли. Противень смажьте сливочным маслом. Выложите на противень сушки, в середину положите мясной фарш. Сверху смажьте майонезом. Поставьте противень в хорошо нагретую духовку, запекайте до румяной корочки.

Мясные вафельные пирожки

300–350 г готового мясного фарша, 1 упаковка вафельных коржей, 3 яйца, 2–3 ст. ложки молока, 5–6 ст. ложек растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Готовый фарш посолите и поперчите, перемешайте. Теперь возьмите один лист вафель, намажьте на него фарш, накройте другим листом и слегка прижмите. Нарежьте на ломтики. Отдельно взбейте яйца с молоком и солью. В это же время нагрейте на сильном огне сковороду, налейте в нее масло и дайте нагреться. Убавьте огонь до среднего, окунайте в яйца «пирожки», затем сразу опускайте в горячее масло и жарьте с обеих сторон.

Корзиночки с рагу из птицы

2 готовых отваренных шницеля из индейки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 1 стакан овощного бульона, 3 ст. ложки жирных сливок, 4 готовые тартинки или корзиночки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сухого белого вина, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Заранее нагрейте духовку. Подогрейте в ней корзиночки. Очистите и измельчите лук. Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Жарьте на масле лук на сильном огне до мягкости. Одновременно шницели нарежьте полосками примерно 3 см длиной. Мясо обваляйте в муке. Панированные кусочки мяса положите на сковороду и жарьте с луком, помешивая. Влейте горячий бульон. Измельчите зелень. Сливки смешайте с зеленью, вылейте в сковороду. Варите на слабом огне в течение 3–5 минут.

Лаваш с луком и сыром

1 лаваш (грузинский), 100 г твердого сыра, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки майонеза, молотая паприка.

Включите духовку. Очистите и порежьте крупной соломкой лук, сложите в тарелку и залейте крутым кипятком на 2–3 минуты. Затем воду хорошо сцедите. Лук сме-

шайте с майонезом и молотой паприкой. Лаваш положите на противень в духовку на 3–4 минуты, затем выньте, нарежьте ломтями. Каждый ломоть надрежьте сбоку, чтобы получился «карман». Сыр нарежьте ломтиками (или кусочками). Вложите в лаваш луковую смесь и сыр, хорошо прижмите сверху и снова поместите в горячую духовку на 3–5 минут.

Тартинки с сыром и паприкой

6 ломтиков белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 1 чайная ложка молотой паприки.

Включите на средний огонь духовку. Размягченное сливочное масло и натертый сыр смешайте в одной посуде, посолите, посыпьте красным перцем. Намажьте каждый ломтик батона полученной смесью, выложите на противень и запекайте в духовке.

Отварное жареное мясо на гренках с маслинами

300 г вареной говядины, 5–6 ломтей ржаного хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки маслин без косточек, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Нарежьте одинаковыми по форме ломтями хлеб и вареное мясо. Нагрейте две сковороды, растопите на них сливочное масло. Ломтики хлеба смажьте с обеих сторон горчицей, жарьте также с обеих сторон до румяной корочки. Вареное мясо тоже обжарьте в двух сторон. Измельчите зелень. Нарежьте маслины колечками или пополам (в зависимости от размера маслин). Положите на ломтики хлеба ломтики мяса, сверху уложите маслины и посыпьте зеленью.

Тосты с говяжьим филе и сыром

4 ломтика белого хлеба, 4 готовые обжаренные отбивные, 4 ломтика шпика, 4 ломтика сыра, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки готовой горчицы.

Нагрейте духовку. Разогрейте сковороду и нагрейте на ней растительное масло. Выложите куски хлеба, пожарьте с одной стороны. Выньте, смажьте неподжаренную сторону горчицей. В сковороду положите ломтики шпика, дайте поджариться. Выньте и положите на хлеб. На этой же сковороде прогрейте в течение 1 минуты отбивные, выложите на ломтики шпика. Смажьте кусочком сливочного масла. Накройте пластами сыра. Уложите тосты на противень и поставьте в духовку. Запекайте до расплавления сыра.

Ветчина в сухарях

300 г ветчины, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, немного зелени.

Разогрейте сковороду и растопите на ней сливочное масло. Ветчину нарежьте кружочками. Яйца взбейте в тарелке. Измельчите зелень. Ломтики ветчины окунайте во взбитые яйца, затем панируйте в сухарях и быстро обжаривайте с обеих сторон на масле. Посыпьте зеленью.

Ветчина в слоеной «спирали»

300 г готового слоеного теста, 300 г вареной ветчины, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 яйцо, листья салата.

Нагрейте духовку. Нарежьте ветчину брусочками. Слоеное тесто разверните, порежьте на полоски. Взбейте

яйцо. Полосками теста обмотайте ветчину, накладывая витки один на другой. Смажьте взбитым яйцом. Противень ополосните холодной водой, уложите ветчину. Посыпьте сыром. Запекайте 10–12 минут. Выньте и уложите на тарелки на листья салата.

Ветчина в кляре

400 г вареной ветчины, 1 стакан муки, 2 яйца, 4 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 3–4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, немного соли по вкусу.

Поставьте на слабый огонь сковороду, вылейте растительное масло, и пусть нагревается. Приготовьте кляр: взбейте яйца с солью и молотым перцем. Добавьте воду, сливочное масло и муку, замесите жидкое тесто. Тесто по консистенции должно быть, как густая сметана. Прибавьте огонь под сковородой. Ветчину нарежьте толстыми брусочками, обмакните в тесто и выкладывайте в масло. Жарьте на среднем огне до румяной корочки. Выложите на салфетку, чтобы стек лишний жир.

«Бутерброды» ветчинные с яблоками в яйце

500 г ветчины, 4 яблока, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите на средний огонь духовку. Нарежьте круглыми ломтиками ветчину, яблоки также кружочками и вырежьте середину. Яйца взбейте с солью, молотым перцем и мукой. Противень смажьте маслом, уложите ломтики ветчины, сверху — кружочки яблок. Залейте яйцами, запекайте до готовности. Готовое блюдо нарежьте на порционные «бутерброды».

Пирожки с сосисками

*8 копченых (или обычных) сосисок, 200 г слоеного теста, 2 со-
леных огурца, зеленый лук.*

Нагрейте духовку. Раскатайте на столе слоеное тесто, нарежьте на прямоугольники. Сосиски очистите от оболочки. Огурцы разрежьте вдоль на 4 части. Положите на каждый кусочек теста сосиску, ломтик огурца и перышки зеленого лука. Края соедините, смажьте водой. Противень ополосните холодной водой, положите на него пирожки и запекайте в горячей духовке до готовности.

Жаренные в пиве колбаски

6 небольших колбасок, 2 ст. ложки топленого сала, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 стакана темного пива, перец молотый, соль по вкусу.

Очистите и измельчите луковицу. Разогрейте глубокую сковороду, выложите топленое сало. Обжарьте колбаски на сильном огне со всех сторон, примерно на середине процесса добавьте лук. Посыпьте мукой, хорошенько поджарьте, помешивая. Залейте колбаски пивом, обильно посолите, поперчите, накройте крышкой, прогревайте на слабом огне 10 минут.

Колбаса, жаренная с луком

300 г вареной колбасы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 соленых огурца.

Нагрейте на огне сковороду, растопите сливочное масло. Колбасу нарежьте кубиками, обжарьте в масле. Нашинкуйте огурцы. Лук очистите, нарежьте полукольца-

ми, смешайте с огурцами, положите в сковороду к колбасе, пожарьте несколько минут.

Очень «мясная» закуска

По 100 г ветчины, копченой колбасы и копченого мяса, 3 помидора, 1 луковица, половина пучка зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец.

Нарежьте крупными кубиками мясные продукты и дольками помидоры. Лук очистите и также нарежьте дольками. На шпажки нанижите по очереди мясные продукты, перемежая помидорами и луком. Разогрейте сковороду, влейте растительное масло. Когда масло хорошо нагреется, кладите шпажки и обжаривайте на среднем огне со всех сторон. Измельчите зеленый лук. Готовую закуску выложите на блюдо. Посыпьте молотым перцем и зеленым луком.

ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Ягодные корзиночки

4 готовые корзиночки (тарталетки), 100 г земляники или малины, 2 ст. ложки готовых взбитых сливок, сахарная пудра и ванилин по вкусу.

Ягоды переберите, вымойте в проточной воде, дайте воде хорошо стечь. Уложите ягоды в корзиночки, полейте сливками и посыпьте сахарной пудрой.

Профитроли ванильно-сливочные

100 г готовых мелких профитролей, 100 г сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, немного ванилина.

Охлажденные сливки быстро взбейте с сахарной пудрой (1 ст. ложка) и ванилином. В вазочку или креманку положите немного взбитых сливок, сверху высыпьте профитроли, посыпьте их оставшейся сахарной пудрой.

Десертные абрикосы с творогом

1 большая банка консервированных абрикосов, 1 пачка (200 г) творожной массы с ванилином, 3 ст. ложки рубленых ядер грецкого ореха.

Выньте из банки абрикосы. К творожной массе добавьте немного сока от абрикосов, размешайте. Наполните аб-

рикосы творожной массой. Уложите абрикосы в вазочку посыпьте орехами, полейте оставшимся сиропом.

Абрикосы, жаренные в панировке

8 крупных абрикосов, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Абрикосы разрежьте пополам и выньте косточки. Взбейте яйца в пену. Разогрейте на среднем огне сковороду и растопите сливочное масло. Окунайте абрикос сначала в муку (обваляйте, затем хорошо отряхните), потом во взбитые яйца и панируйте в сухарях. Кладите на сковороду в разогретое масло, жарьте с обеих сторон. Выньте на салфетку, затем переложите на тарелку и посыпьте сахарной пудрой.

Абрикосово-лимонный салат

5 сладких абрикосов, 1 лимон, 3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. ложки коньяка, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Нарежьте абрикосы половинками, выньте косточки. Разрежьте каждую половинку на 2–3 части. Лимон порежьте кубиками, косточки выньте. Смешайте абрикосы, лимон и грецкие орехи. Влейте коньяк, посыпьте сахарной пудрой и аккуратно снова перемешайте. Выложите в салатник. Желательно перед подачей на стол салат охладить.

Апельсины в сливочном кляре

4 средних по размеру апельсина, 1 стакан сахарной пудры, 1 стакан растительного масла, 1 стакан муки, 5 яиц, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Отделите белки от желтков. Отдельно взбейте с солью белки, поставьте в холодильник. Разотрите желтки. Смешайте желтки со сливками, всыпьте понемногу муку и замесите жидкий кляр. Хорошо разогрейте глубокую сковороду. Вылейте в нее масло, нагрейте. В это время очистите от кожуры апельсины, разделите на дольки. Окуните каждую дольку апельсина сначала в сахарную пудру, затем обмакивайте в кляр и жарьте в кипящем фритюре. Обжаренные дольки вынимайте шумовкой на салфетку, чтобы стек жир. Затем перекладывайте на блюдо.

Салат из апельсинов и мандаринов с вином

1 апельсин, 2–3 мандарина, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка десертного вина.

Апельсины и мандарины очистите, нарежьте кружочками. Уложите горкой в вазочку, чередуя между собой, посыпьте сахаром и залейте вином.

Десерт из грецких орехов с малиной

1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан сахара, 2 стакана малины, 2 стакан растительного масла, 3 ст. ложки абрикосового сиропа.

Положите целые ядра орехов в горячую воду. Затем снимите с них кожицу, орехи залейте кипятком и сразу переложите на дуршлаг. Перемелите сахар в пудру. Пересыпьте сахарной пудрой ядра орехов. В это время нагрейте глубокую сковороду, налейте масло и очень хорошо его разогрейте. Выложите в кипящее масло орехи, обжарьте и снова переложите на дуршлаг. Затем смешайте ядра орехов с малиной, выложите в салатник. Полейте десерт сиропом.

Яблоки. фаршированные мороженым

4 сладких яблока, 4 ст. ложки воды, 1 стакан сухого белого вина, сок половинки лимона, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки красного мармелада, 200 г сливочного мороженого, 2–3 ст. ложки рома или коньяка (ягодного ликера).

Вскипятите воду и влейте в нее вино и лимонный сок с сахаром. Дайте вскипеть. Пока вода закипает, очистите от кожуры яблоки, вырежьте сердцевину. Отрежьте у яблок верхушки. Подготовленные яблоки опустите на 5 минут в кипящий сироп, выньте и охладите в холодильнике. Мармелад нарежьте кусочками, смешайте с сиропом и по вкусу заправьте ромом (коньяком, ликером). Остывшие яблоки заполните сливочным мороженым, залейте фруктовым соусом.

Запеченные яблоки

4 яблока, 2 ст. ложки измельченного фундука, 2 ст. ложки варенья из черники (земляники, малины и др.), 2 ст. ложки темного изюма, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г сухого белого вина, 2 стакана молока, 1 пакетик ванилина, 2 ст. ложки сахара.

Включите духовку. Вырежьте сердцевину яблок. Смешайте молотые орехи и изюм, вложите в яблоки. Уложите яблоки на сковороду, полейте смесью из лимонного сока и вина, поставьте в духовку на средний огонь. Запекайте около 5–6 минут. Одновременно приготовьте ванильный соус: молоко, ванилин и сахар перемешайте. Вылейте в кастрюльку и поставьте на средний огонь, варите на слабом огне 4–5 минут. Снимите соус с огня. Залейте соусом яблоки, прогрейте еще пару минут и выньте из духовки.

Запеченные яблоки с вареньем

4 средних по размеру яблока, 4 чайные ложки густого варенья (лучше без косточек), 2 чайные ложки сливочного масла.

Включите духовку. В проточной воде вымойте яблоки, вырежьте сердцевину (но не до конца, не насквозь). Верхушку яблока срежьте, чтобы получилась «крышечка». Положите в серединку каждого яблока варенье, накройте яблочной «крышечкой». Пока вы подготавливали яблоки, духовка нагрелась. Сковороду смажьте сливочным маслом, положите яблоки и поставьте в духовку. Запекайте на среднем огне до золотистого цвета, остудите.

Жареные яблоки в тесте с медом

4 крупных яблока, 1–2 стакана муки, 2 яйца, 4 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Замесите жидкое тесто из муки и молока с добавлением соли, сахара и взбитых яиц. Яблоки вымойте и очистите, удалите сердцевину, нарежьте их толстыми кружочками. Разогрейте глубокую сковороду, влейте масло. Наколите на вилку ломтик яблока, окунайте в тесто, быстро жарьте на разогретом масле с обеих сторон. Готовые яблоки выложите на тарелку, полейте медом.

Яблочно-ореховый салат

3 яблока, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 ст. ложка изюма, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка меда.

Изюм промойте и залейте кипятком на 5–10 минут, затем слейте воду. Пока изюм настаивается, подготовьте другие продукты. Яблоки очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину и нарежьте соломкой. Орехи поджарь-

те в духовке или на горячей сухой сковороде, немного измельчите и добавьте к яблокам. Всыпьте изюм, полейте медом и сметаной. Хорошо перемешайте.

Салат из яблок с орехами в сметанном соусе

2 яблока, 100 г тертого твердого сыра, 3 ст. ложки молотых ядер грецкого ореха, 3–4 ст. ложки жирной сметаны, 2 ст. ложки любого фруктового сока и сахар по вкусу.

Охлажденную сметану взбейте с сахаром и соком. Яблоки очистите от кожуры, натрите на крупной терке. Смешайте с сыром и полейте сметанным соусом, выложите в салатник, посыпьте сверху молотыми орехами.

Яблочно-банановый салат с орехами

1 спелый банан, 3 сладких яблока, сок половинки лимона, 2 ст. ложки ядер грецких орехов, 2 ст. ложки жидкого меда.

Ядра орехов порубите большим ножом на тонкие пластинки. Очистите и тонко нарежьте кружочками банан. Яблоки натрите на крупной терке, добавьте сок лимона, влейте жидкий мед, рубленые грецкие орехи и ломтики банана. Все аккуратно перемешайте.

Банановый мусс ¹

3 банана, 3 ст. ложки сгущенного молока, 3 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка лимонного сока.

Бананы очистите от кожуры и нарежьте небольшими кусочками. Разомните, затем взбейте их с помощью миксера. Добавьте к банановому пюре сгущенное молоко, холодный кефир и холодный лимонный сок. Взбейте в густую пышную массу, разложите в вазочки или розетки.

Банановый десерт

3–4 банана, 2 ст. ложки какао порошка, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан взбитых сливок, ванилин.

Орехи измельчите. Бананы очистите и нарежьте толстыми кружочками. Смешайте какао с сахаром и ванилином, обмакивайте в эту смесь бананы и складывайте на десертную тарелку. Посыпьте орехами и залейте взбитыми сливками.

Бананы «Все в шоколаде»

4 спелых банана, 200 г сгущенного молока, 5–6 ст. ложек молотых орехов, 2 ст. ложки какао.

Всыпьте в сгущенное молоко какао, перемешайте и поставьте на огонь. Подогревайте на самом слабом огне при постоянном помешивании и в это же время очистите от кожуры бананы. Нарежьте поперек на овальные ломтики средней толщины. Сгущенное молоко снимите с огня и окунайте в него банановые ломтики. Затем обваливайте их в сухарях и укладывайте на тарелку.

Банановый десерт

под взбитыми шоколадными сливками

4 банана, 2 ст. ложки апельсинового сока, 4 ст. ложки жидкого меда, по 2 ст. ложки изюма, молотых орехов, лимонного сока и рома, 3 ст. ложки тертого шоколада, 5–6 ст. ложек взбитых сливок.

Чистый и сухой изюм залейте ромом. Взбейте лимонный и апельсиновый соки с медом. Взбитые сливки аккуратно перемешайте с шоколадом. Бананы очистите, порежьте толстыми ломтиками. Положите в вазочки банановые ку-

сочки, полейте сначала смесью цитрусовых соков с медом, затем ромовым изюмом и украсьте взбитыми сливками.

Бананы под шоколадом, начиненные арахисом

3 спелых банана, 3 ст. ложки арахиса, 3 ст. ложки ломаного шоколада.

Разогрейте на сильном огне сухую сковороду. Выложите арахис, обжарьте, удалите шелуху. Разделите ядра арахиса на две половинки. Очистите бананы, мякоть разрежьте посередине на 2 части. Сделайте прорезь в каждой половинке вдоль до середины. Шоколад положите в стакан, опустите стакан в горячую воду, чтобы шоколад растопился. Вставьте половинки ядер арахиса в разрезы на кусочках бананов. Уложите на тарелки, полейте растопленным шоколадом.

Запеченный банановый десерт

4 спелых крупных банана, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки взбитых сливок, 2 ст. ложки ядер грецких (или любых других) орехов, немного молотой корицы.

Нагрейте духовку. Очистите от кожуры бананы, разрежьте пополам. Разомните ядра орехов. Сковороду или противень смажьте сливочным маслом и положите бананы. Посыпьте сначала сахаром, затем корицей и молотыми орехами. Поставьте в духовку. Готовые бананы украсьте взбитыми сливками.

Бананы, запеченные с сыром и перцем

3 спелых банана, 200 г тертого твердого сыра, 3 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Очистите от кожуры и разрежьте по длине бананы. Противень смажьте растопленным сливочным маслом, уложите на него бананы. Посолите и поперчите. Смешайте сыр с сухарями. Посыпьте смесью бананы и поставьте противень в горячую духовку. Запекайте до расплавления сыра.

Фруктовый салат из хурмы и яблок

По 3 яблока и крупные хурмы, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 3 ст. ложки холодного кефира, немного сахара.

Нарежьте дольками яблоки и хурму, удалите сердцевину. Теперь фрукты мелко нарежьте. Нагрейте сковороду, обжарьте в ней ядра грецких орехов, затем измельчите. В миске смешайте яблоки, хурму, орехи и заправьте кефиром, смешанным с сахаром. Выложите в салатник.

Запеченный инжир с сыром и апельсинами

500 г инжира, 2 стакана тертого твердого сыра, 2 апельсина, 2 лимона, 3 ст. ложки крошенного фундука, молотый черный перец, несколько листиков мяты.

Нагрейте духовку. Разогрейте на огне сухую сковороду, выложите орехи и быстро поджарьте. Нарежьте 1 лимон тонкими ломтиками, из второго лимона отожмите сок. Очистите апельсины от кожуры, снимите белые перепонки и порежьте апельсины ломтиками. Инжир промойте и нарежьте толстыми дольками, полейте лимонным соком. В глубокую сковороду или форму укладывайте слоями сначала апельсины, затем инжир, сверху ломтики лимона и посыпьте орехами. Хорошо поперчите. Посыпьте тертым сыром и поставьте

в духовку на средний огонь на 10–15 минут. Выньте, украсьте листиками мяты.

Вишневый десерт с мороженым и творожной массой

1 стакан свежей вишни без косточек, 200 г творожной массы (ванильной), 100 г пломбира, сок одного лимона, 1–2 ст. ложки сахара.

Вишню взбейте миксером до состояния пюре. Половину массы смешайте с сахаром и поставьте вариться на 2 минуты, остудите. Остальную часть вишневого пюре смешайте с творогом и соком лимона. Выложите в вазочки вишнево-творожную массу, на нее положите шарик другой мороженого и полейте отваренным пюре.

Десерт из нектарина с кефиром

3 нектарина (персика с гладкой кожицей), 3 ст. ложки жидкого меда, 2 стакана кефира, 1 ст. ложка измельченного и обжаренного миндаля.

Нектарины разрежьте пополам, выньте косточки. Затем половинки нарежьте тонкими ломтиками, сложите в миску и залейте медом. Перемешайте, затем уложите в вазочки или широкие бокалы и залейте охлажденным кефиром. Сверху десерт посыпьте миндалем.

Фруктовый рулет за 10 минут

2 стакана густого джема или варенья, 1 стакан измельченных ядер лесных или грецких орехов, 4 ст. ложки изюма, 100 г измельченного печенья, 2–3 ст. ложки кокосовой стружки, молотая корица.

В одной посуде смешайте джем, половину стакана орехов, изюм, кокосовую стружку и молотую корицу. Всыпьте печенье, хорошо перемешайте. Сделайте «толстую колбасу», обваляйте в оставшихся орехах.

Сладкий «сэндвич» в панировке

1 батон, 2–3 яйца, 1–2 стакана кукурузных хлопьев, 1 стакан повидла (джема), 2 ст. ложки сливочного масла.

Нагрейте духовку. Противень обильно смажьте сливочным маслом. Яйца взбейте. Батон нарежьте тонкими ломтями. Смажьте один ломоть повидлом, накройте другим ломтем, хорошо прижмите. Обмакните во взбитые яйца, сложите на противень и запекайте на сильном (или среднем) огне около 10 минут.

Тартинки с абрикосами

6 ломтиков батона, 3 крупных абрикоса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара.

Включите духовку. Ломтики хлеба намажьте тонким слоем масла, сверху положите половинки абрикосов. В каждую половинку положите по кусочку сливочного масла и посыпьте сахаром. Выложите тартинки на смазанный маслом противень, поставьте в горячую духовку и запекайте 10 минут.

Десертный яблочный бутерброд

6 ломтиков белого хлеба или батона, 2 яблока, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Нагрейте заранее духовку. Яйца разбейте, отделите желтки от белков, отдельно с 2 ст. ложками сахара взбейте

до пены желтки, отдельно — белки (постепенно добавляя остальной сахар). Смажьте сливочным маслом ломтики хлеба с одной стороны, этой стороной положите их на противень или сковороду. Яблоки натрите на терке и выложите на ломтики хлеба. Сверху сначала полейте взбитыми желтками, затем осторожно выложите взбитые белки. Поставьте в духовку на средний огонь до золотистой корочки на поверхности белков.

Омлет с яблоками

4 яйца, 2 яблока, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 чайные ложки сливочного масла.

Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте тонкими кружочками. Нагрейте сковороду, выложите сливочное масло, слегка поджарьте яблочные кружочки. Взбейте яйца с молоком. На яблоки выложите омлетную массу, накройте крышкой и жарьте на слабом огне до готовности. Готовый омлет посыпьте сахарной пудрой.

Кисель из варенья

1 л воды, 1 стакан варенья, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала картофельного, лимонная кислота на кончике ножа.

Вскипятите воду. Влейте варенье, вновь доведите до кипения и процедите через сито. Ягоды быстро протрите. Добавьте в отвар сахар и лимонную кислоту, поставьте на огонь. Пока вода вскипает, в холодной кипяченой воде (1 стакан) разведите картофельный крахмал и влейте его, помешивая, в кипящий сироп. Дайте вскипеть, снимите с огня.

Медовый кисель

1 л воды, 4 ст. ложки лимонного сока, 300 г меда, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки крахмала картофельного.

Вскипятите воду. Влейте половину количества меда, всыпьте сахар, доведите вновь до кипения. В это время в холодной кипяченой воде (1 стакан) разведите картофельный крахмал и влейте его, помешивая, в кипящий сироп. Размешайте и сразу снимите с огня. Влейте остальной мед и лимонный сок, хорошо перемешайте.

Коктейль «медовый»

2 стакана кефира, 1 ст. ложка меда, 1 стакан абрикосового сока, 1 ст. ложка тертых грецких орехов, 1 ст. ложка тертого шоколада.

Смешайте вместе холодный кефир, мед и охлажденный абрикосовый сок, взбейте в миксере. Полученный коктейль разлейте по бокалам. Сверху посыпьте тертыми орехами и шоколадом.

Кефирно-яблочный коктейль

2 стакана кефира, 5–6 яблок, 3 ст. ложки сахара, молотая корица по вкусу.

Сладкие яблоки очистите от кожуры, натрите на мелкой терке. Соедините яблоки с кефиром, взбейте миксером. Добавьте по вкусу корицу и сахар, снова взбейте. Разлейте коктейль по бокалам.

ВЫПЕЧКА

К ЗАВТАРКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Рулет бисквитный быстрый с вареньем

1 стакан муки, 150 г сахара, 2 ст. ложки меда, 3 яйца, 1 чайная ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайная ложка растительного масла, 1 стакан густого варенья (можно повидло, джем, конфитюр).

Включите духовку на средний огонь. В одной посуде смешайте с помощью миксера яйца, сахар, мед, соду (гашенную уксусом) и муку. Противень смажьте маслом, выложите на него тесто ровным слоем и поставьте в духовку на 5 минут. Выньте противень, аккуратно выложите на стол бисквит (если не снимается, поставьте еще на 1–2 минуты в духовку), положите начинку и быстро сверните рулетом.

Быстрое творожное печенье

2 пачки (400 г) творожной массы, 300 г сливочного масла, 3–4 ст. ложки сахара, 2–3 стакана муки.

Нагрейте духовку. Хорошо охлажденную творожную массу смешайте с сахаром, сливочным маслом и мукой. Быстро вымесите тесто, разделайте на небольшие печенья (любого вида, но не толстые). Выложите на противень и выпекайте на среднем огне 5–6 минут.

Соленое печенье с тмином

2 стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 5–6 ст. ложек сметаны, сода на кончике ножа, тмин и соль по вкусу.

Нагрейте духовку. Быстро смешайте муку с содой и солью. Размягченное масло соедините со сметаной, затем с мукой и замесите тесто, раскатайте, нарежьте соломкой и обваляйте ее в тмине и крупной соли. Выложите на противень, выпекайте на среднем огне около 10 минут.

Крендельки по-быстрому

2 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка меда, молотая корица, сода на кончике ножа, соль по вкусу.

Включите духовку. Муку перемешайте с содой, половиной стакана сахара. Взбейте вместе сметану, яйцо и соль, соедините с мукой и хорошо перемешайте. Размягченный маргарин вмешайте в массу, замесите тесто. Берите руками небольшое количество теста, делайте жгут и сворачивайте крендельком. Обмакивайте в смесь остального сахара с корицей, укладывайте на противень и выпекайте в хорошо нагретой духовке.

Печенье из хлопьев

2 стакана хлопьев (пшеничных или кукурузных), 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 яиц, 4 ст. ложки ядер грецких орехов, немного ванилина.

Нагрейте духовку. Смешайте в одной посуде яйца и сахар, всыпьте ванилин и слегка подогрейте, все время

помешивая. Взбейте, дайте немного остыть. Одновременно смешайте хлопья с измельченными орехами, затем всыпьте эту массу в яичную смесь. Сливочное масло разомните, добавьте в тесто. На противень разложите чайной ложкой тесто небольшими порциями, поставьте в горячую духовку, выпекайте 10–12 минут на среднем огне.

Лимонно-творожное печенье

1 стакан муки, 1 пачка творога, 4 ст. ложки масла сливочного или маргарина, 1 яйцо, 4 ст. ложки сахара, сода на кончике ножа, 1 крупный лимон.

Нагрейте духовку до средней температуры. Натрите на терке лимонную цедру. В одной посуде перемешайте муку с содой, сахаром и лимонной цедрой. Добавьте масло, взбитое яйцо и размятый творог. Хорошо вымесите. Сделайте фигурное печенье, уложите на противень и выпекайте до готовности на среднем огне.

Капустный пирог

300 г нашинкованной свежей капусты (или обжаренной), 3 стакана муки, 3 яйца, по 6–8 ст. ложек сметаны и майонеза, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка растительного масла, на кончике ножа соды, соль.

Нагрейте духовку. Смажьте сковороду растительным маслом. Смешайте в отдельной посуде яйца с содой, сахаром и солью, добавьте сметану и майонез, всыпьте муку и перемешайте. Добавьте капусту, еще раз перемешайте. Выложите тесто на противень, поставьте в духовку. Запекайте до золотистого цвета.

Быстрые творожные пирожки

2 пачки творога (400 г), 4 яйца, 1 стакан муки, 3 ст. ложки растительного масла, любая начинка (картофельное пюре, мясной фарш, рубленые вареные яйца и т. д.), сода на кончике ножа, соль, сахар (если начинка сладкая).

Разомните творог, смешайте с яйцами, солью, содой и мукой (4–5 ст. ложек). Замесите тесто. Поставьте на огонь сковороду, нагрейте, влейте растительное масло. Берите небольшое количество теста, обваливайте в муке, кладите начинку, скрепляйте хорошо края и жарьте на разогретом масле.

Пончики кукурузные

1 стакан кукурузной муки, 2–3 ст. ложки муки пшеничной, 1 ст. ложка разрыхлителя, 5–6 ст. ложек сливочного масла, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо, половинка луковицы, соль по вкусу.

Очистите и измельчите лук. Смешайте вместе лук с яйцом, мукой кукурузной и пшеничной, разрыхлителем. Посолите, добавьте в последнюю очередь сливочное масло. Снова перемешайте. Разогрейте в маленьком, но глубоком сотейнике растительное масло. Из теста формуйте небольшие шарики, опускайте в кипящее масло и жарьте около 5 минут при среднем кипении масла.

СОУСЫ

К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Чтобы разнообразить меню, вкусовые ощущения и зрительное впечатление, можно воспользоваться таким несложным, но очень удобным и вкусным блюдом, как соус. Предположим, что вы приготовили быстрый завтрак из обжаренной колбасы или сосисок. Но у вас и вчера была колбаса (сосиски), и поднадоели они уже. Но времени на разносолы у вас нет, и надо выходить из положения, используя то, что есть под рукой. А под рукой у вас оказался соус, приготовленный буквально за 5 минут. И ваш завтрак мгновенно преобразился и стал интересным, оригинальным и очень вкусным.

Если у вас выдается иногда свободное время (каких-то 15–20 минут), вы можете приготовить соус про запас. Конечно же, хранить его продолжительное время не стоит, но пару-тройку дней вполне возможно. Например, можно приготовить соус-хрен, самый простой и обычный, и хранить в холодильнике даже больше недели. А чтобы он также вам не надоедал, сделайте на его основе другие соусы с различными добавками. Причем можно каждый день подавать к столу разный соус-хрен: со сметаной, со свеклой и даже с апельсинами. Или томатный соус, который простоит без каких-либо изменений вкуса и полезных свойств два-три дня.

Соус из сухарей

250 г сливочного масла, 3—4 ст. ложки молотых панировочных сухарей, 2 чайные ложки лимонного сока, соль и молотый черный перец.

Хорошо разогрейте сковороду, выложите масло и растопите. Добавьте сухари, немного поджарьте, все время перемешивая, снимите с огня и добавьте лимонный сок, соль и молотый перец. Хорошо размешайте.

Сырно-лимонный соус

Сок и тертая цедра 1 лимона, 3 ст. ложки воды, 1 стакан сливок или жирной сметаны, 100 г плавленого сыра, соль и молотый перец по вкусу.

Лимонный сок разбавьте горячей водой и смешайте со сливками или сметаной. Влейте в небольшую кастрюльку и поставьте на огонь. Нагревайте до кипения, но не кипятите. Снимите с огня, положите нарезанный кусочками плавленый сыр, посолите (если нужно) и поперчите. Добавьте цедру, перемешайте. Держите до подачи в теплом, но не горячем месте.

Чесночный соус из свежих помидоров

1 кг нарезанных спелых помидоров, 200 г сливочного масла, 8—10 зубков чеснока, соль и молотый черный перец по вкусу.

Переложите нарезанные помидоры в небольшую кастрюльку, подлейте чуть-чуть горячей воды и поставьте на слабый огонь. Все время мешайте, потому что помидоры очень быстро пригорают. Варите 7 минут, затем горячими протрите через сито или дуршлаг (чтобы удалить кожицу и семена). В это же время чеснок очистите и пропустите че-

рез чесночницу. Вновь положите помидорную массу в кастрюлю и варите при слабом кипении, но частом помешивании до густоты сливок. Затем добавьте сливочное масло и чесночное пюре, хорошо посолите и поперчите, перемешайте.

Сметанный соус

1 стакан сметаны, 2 желтка вареных яиц, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Вареные желтки разомните вилкой, смешайте с горчицей, солью, сахаром, перцем и лимонным соком. Хорошо разотрите, добавьте сметану и перемешайте.

Сметанный соус с перцем

2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, соль и молотый черный перец по вкусу.

На сковороде разогрейте сливочное масло и насыпьте муку. Жарьте при частом перемешивании до золотистого цвета. Затем вливайте тонкой струйкой горячий бульон и все время мешайте, чтобы не образовались комки. Варите 15 минут, затем горячим процедите. Влейте сметану, добавьте соль и перец, вновь поставьте на огонь и на слабом огне доведите до кипения. Процедите.

Сметанно-чесночный соус

1 стакан сметаны, 3 ст. ложки кефира, 5–6 зубков чеснока, зелень укропа, соль.

Вымойте зелень укропа и мелко нарежьте. Чеснок очистите, измельчите ножом или пропустите через чесночницу.

Сначала смешайте чеснок с кефиром и укропом, затем влейте сметану, посолите. Накройте крышкой, держите в прохладном месте.

Сметанный соус с хреном

1 стакан соус-хрена, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1–2 лаврового листа, соль, душистый перец горошком и молотый черный перец по вкусу.

Поставьте на огонь сковороду и хорошо ее нагрейте. Положите масло, растопите и выложите соус-хрен. Пассеруйте его 5 минут, добавьте пряности и соль, влейте уксус, накройте крышкой и оставьте на слабом огне на 2–3 минуты. На хорошо нагретую сухую сковороду высыпьте муку и быстро обжарьте, все время перемешивая, чтобы цвет ее был одинаковым. Отдельно доведите до кипения сметану и снимите с огня. Всыпьте муку, перемешайте, процедите и в горячем виде смешайте с пряным соусом из хрена. Добавьте соль (по желанию), закройте крышкой и вновь прогревайте при слабом огне 4–5 минут.

Соус-хрен простой

1 корень хрена, 1 стакан воды или любого бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, немного соли и сахара.

Корень хрена тщательно вымойте под проточной водой, лучше щеточкой. Очистите и натрите на самой мелкой терке. Или хорошенько порубите большим ножом. Залейте водой или бульоном, поставьте на огонь и вскипятите. Остудите, добавьте лимонный сок, сахар и соль.

Соус-хрен кисло-сладкий

1 стакан соус-хрена, 1 неполный стакан уксуса, сахар и соль по 1 ст. ложке.

В соус-хрен добавьте уксус, сахар и соль по вкусу, хорошо перемешайте.

Соус-хрен со свеклой

1 стакан соус-хрена, 1 натертая на мелкой терке вареная свекла, сахар и соль по вкусу.

Соус-хрен смешайте с тертой отварной свеклой (и с соком, который образовался при натирании свеклы). Добавьте сахар и соль по вкусу.

Соус-хрен с апельсином

2 ст. ложки готового соус-хрена, 2 свежих апельсина, 3 ст. ложки белого сухого вина, соль и сахар по вкусу.

Натрите на мелкой терке цедру одного апельсина, выдавите сок из обоих плодов. Смешайте сок с цедрой, вином, хреном, солью и сахаром.

Ореховый соус с чесноком и луком

2 стакана тертых ядер грецких орехов, 2 стакана бульона (воды), 2 измельченные луковицы, 3 яичных желтка, зелень кинзы и петрушки, 2 ст. ложки уксуса, 5 измельченных зубков чеснока, соль и красный молотый перец по вкусу.

Зелень мелко нарубите. К молотым орехам добавьте соль, перец и зелень, влейте сначала уксус, размешайте, затем горячий бульон (воду). Всыпьте мелко нарезанные лук и чеснок, перемешайте и поставьте на слабый огонь

на 7–10 минут. Разотрите желтки с солью, разведите их сначала в небольшом количестве соуса, а затем смешайте с остальным соусом.

Соус ореховый со сметаной

1 стакан сметаны, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 лимона, 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового или очищенного подсолнечного), соль и молотый черный перец по вкусу.

Орехи обжарьте в духовке до коричневого цвета. Остудите и пропустите через мясорубку. Смешайте с растительным маслом. Добавьте сок из лимона, соль, молотый перец, хорошо перемешайте и соедините со сметаной.

Соус томатный

2 стакана мясного бульона (или воды), 3 ст. ложки сливочного масла, по 1 измельченной моркови и луковице, 1 стакан густой томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка сахара, соль и молотый черный и душистый перец по вкусу.

Нагрейте на сильном огне глубокую сковороду, положите 1 ст. ложку сливочного масла, дайте ему растопиться и выложите овощи. Спассеруйте, помешивая, 5 минут, добавьте томатную пасту, разведенную с небольшим количеством горячего бульона или горячей воды. Варите на маленьком огне 5 минут. Нагрейте другую сковороду, растопите на ней остальное сливочное масло и всыпьте муку. Жарьте до розового цвета, не переставая перемешивать, влейте остальной горячий бульон или горячую воду, тщательно размешайте и влейте в пассерованные

овоши. Добавьте сахар, соль, перец, лавровый лист и тушите на слабом огне 15 минут, перемешивайте, чтобы не пригорел. В конце варки добавьте лимонный сок. Затем соус снимите с огня и сразу процедите, вновь подогрейте и остудите.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://books.junik.lv/>
2. www.innov.ru/petrovna
3. www.free-time.ru/razdels/cooking
4. www.edimdoma.ru
5. www.russiantaste.com
6. www.millionmenu.ru/recipes
7. le-mon.nm.ru
8. cooks.nm.ru
9. www.gabay.ru/tomato/2st.htm
10. <http://www.kleo.ru/Encyclopedia/Food/FastB>
11. www.cooklib.net
12. cook.woweb.ru
13. *Плотникова Т.В.* Такие вкусные гарниры... — Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	3
------------------	---

ЗАВТРАКИ

БУТЕРБРОДЫ	5
Сырно-паштетный бутерброд	5
Пикантные бутерброды	5
Бутерброд закусочный с сыром и грецкими орехами	6
Бутерброд с салатом из ветчины, сыра и яиц	6
Бутерброд котлетный	7
Гренки с колбасой и яблочно-хреновым соусом	7
Сочные гренки	7
Сочные гренки с сыром	8
Горячие мясные бутерброды	8
Гренки с сосисками, сыром и помидорами	9
Гренки сосисочные на «багете»	9
Гренки в яйце с помидорами	10
Бутерброд в батоне	10
Горячие бутерброды с морковью и сыром	10
Утренние бутерброды в «панировке»	11
Закусочный аппетитный бутерброд с брынзой и картофелем	11
Бутерброд горячий с сыром и помидорами	12
Бутерброд горячий с сыром и колбасой	12
Бутерброд, запеченный с яичным салатом и сыром	12

Бутерброд, запеченный с яично-луковым салатом	13
Бутерброд, запеченный с котлетами и сыром	13
Бутерброд, запеченный с ветчиной и творогом	14
«Пицца» утренняя быстрая	14
Пицца с зеленью	15
Пицца с колбасой и огурцами	15
Пицца с картофелем и сыром	15
Пицца с крабовыми палочками	16
Пицца с ветчиной и грибами	16
Картофельная пицца	16
УТРЕННИЕ ЗАКУСКИ	17
Помидоры с творожной пастой	17
Помидоры с рыбным салатом	17
Закусочные сырные «котлетки»	18
Творожная закуска с зеленью и редисом	18
Творожная закуска «Радуга»	19
Творожно-селедочная закуска с орехами	19
Творожно-сырная масса к завтраку	20
Творожная закуска с орехами и чесноком	20
Творожные шарики с ржаными сухарями и красным перцем	20
«Утренний» жареный сыр	21
Сосисочный завтрак	21
«Колбасный» завтрак	21
«Ракушки» из вареной колбасы с горошком	22
«Ракушки» из вареной колбасы со свекольным салатом	22
Отварная колбаса под томатным соусом	23

УТРЕННИЕ САЛАТЫ	23
Салат яичный с быстрой вермишелью	23
Салат из помидоров, перца и зеленых оливок	24
Салат из моркови и черной смородины	24
Грибной салат с картофелем и кефирной заправкой	24
Салат капустный в кефирной заправке	25
Творожный салат с зеленью	25
Салат из овощей с брынзой	25
Салат с кукурузой, грибами и огурцами	26
Салат куриный с маринованными огурцами и яйцами	26
Рыбный салат с сухариками	26
Салат из рыбы горячего копчения с яблоками и луком	27
Салат из отварного мяса и кольраби	27
Салат мясной с капустой и сыром	28
ЗАВТРАКИ ТВОРОЖНЫЕ	28
Шарики с орешками из творога	28
Творожники жареные лимонные	29
Творожники простые отварные	29
Сырники	30
Сырники в сметанно-медовом соусе	30
Сырники сметанные	31
Сырники сладкие с изюмом	31
БЛЮДА НА ЗАВТРАК	
ИЗ КРУП, МАКАРОН И ОВОЩЕЙ	32
Каша из овсяных хлопьев с медом	33

Каша из овсяных хлопьев с орехами и яблоками	33
Мюсли из жареных овсяных хлопьев с орехами и медом	33
Мюсли с яблоками	34
Мюсли с сухофруктами	34
Морковная манная каша	34
Манная каша с орехами и яйцами	35
Каша гречневая с тушеным мясом	35
Каша гречневая с колбасой и луком	35
Простой плов	36
Блюдо на скорую руку	36
Запеченный в молочном соусе рис с сыром	37
Запеченный с ветчиной и сыром рис	37
Рис с грибами и маслинами	38
Рис с грибами и сыром	38
Пшеничная каша с мясом и луком	39
Спагетти в чесночно-томатном соусе	39
Лапша с сулугуни и помидорами	40
Быстрый завтрак с макаронами и овощами	40
Запеканка картофельная на сковороде	40
ЯИЧНИЦЫ И ОМЛЕТЫ	41
Яйца вкрутую	41
Яйца «в мешочек» (в скорлупе)	41
Яйца всмятку	41
Яйца «в мешочек» (без скорлупы) — пашот	41
Яичница с сыром	42
Яичница с овощами	42

Яичница с сыром и колбасой	43
Луковая яичница	43
Простая яичница-глазунья	43
Яичница-глазунья со сметаной	44
Яичница-глазунья с майонезом	44
Простая глазунья с помидорами	44
Простая глазунья с зеленью и помидорами	45
Яичница со шпинатом	45
Омлет простой	45
Омлет с зеленым луком	46
Омлет рыбный с гренками	46
Омлет с творогом	46
Омлет со шпиком и репчатым луком	47
Омлет сметанный	47
Омлет с перцем и брынзой	47
Омлет с картофелем	48
Омлет с картофелем и окороком	48
Омлет с сыром	49
Омлет с сыром и горошком	49
Омлет с грибами и окороком	49

ОБЕДЫ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА	51
Молочный суп с овощами и цветной капустой	51
Молочный суп с манной крупой и изюмом	51
Молочный суп с овсяными хлопьями	52
Молочный суп с черносливом и гренками	52
Молочный суп с хлебными фрикадельками	52

Молочный хлебный суп	53
Молочная похлебка с желтками	53
Яичный суп с гренками	53
Суп с гренками и яйцами	54
Суп с хлебными корочками	54
Хлебный суп с яйцами и зеленью	55
Хлебный суп с зеленью и чесноком	55
Хлебно-луковый суп	55
Хлебный суп с колбасой и яйцами	56
Хлебный суп с луком и яичными хлопьями	56
Быстрый хлебный суп с сыром	57
Хлебный суп с ветчиной	57
Борщок с гренками	57
Простой суп из плавленого сыра с сухариками	58
Картофельный суп-пюре с колбасками и сухариками	58
«Омлетный» бульон	59
Суп овощной «Молния»	59
Манный суп с сыром	60
Суп из томатного сока с сыром	60
Похлебка по-быстрому	60
Суп простой из цветной капусты	61
Легкий летний суп	61
Суп вермишелевый с картофелем	62
Суп с клецками и картофелем	62
Суп томатный с зеленым горошком	63
Суп томатный с манной крупой	63

Суп томатный с рисом	63
Суп томатный с брынзой	64
Щи из свежей капусты с консервированной рыбой	64
Суп пельменный	65
Бульон с фрикадельками	65
Сырно-мясной густой суп	66
Окрошка на квасе с кальмарами	66
Окрошка на сметане с орехами	66
Окрошка яблочная на кефире	67
Суп куриный с фасолью	67
Суп с картофелем и ветчиной	67
Суп фасолевый с тушенкой	68
Быстрый гороховый суп с тушенкой	68
Суп с рыбными консервами	69
Суп с рыбными фрикадельками	69
Суп из филе трески	70
Суп с цветной капустой и креветками	70
ВТОРЫЕ БЛЮДА	71
Жаркое из картофеля, колбасы и ветчины	71
Запеканка яичная из колбасы и стручковой фасоли	71
Рис с рыбой	72
Рис с чесноком и шкварками	72
Рис с мясным фаршем	73
Запеканка из вермишели с адыгейским сыром	73
Макароны с колбасой и сыром	74
Спагетти под соусом из томатов и сыра	74

Макароны с грибным соусом и сыром	75
Макароны под соусом с грибами и ветчиной	75
Быстрое мясное блюдо	76
Котлеты из вареного мяса	76
Говядина отварная, запеченная в яйцах и сухарях	77
Рагу из вареного мяса, картофеля и горошка	77
Колбаски жареные из вареного (копченого) мяса ...	78
Рагу из копченого мяса с фасолью и квашеной капустой	78
Говядина по-строгановски с горчицей	79
Быстрый антрекот с яйцом	79
Мясное блюдо из фарша и фасоли	80
Мясные битки в сметане	80
Мясные отварные фрикадельки в томатном соусе	80
Быстрая запеканка из мяса и картофеля	81
Густой мясной соус из фарша	81
Рулеты из бекона с яблоками	82
Отбивные с горчичным соусом	82
Фаршированные сыром отбивные	83
Отбивные с сыром и черносливом	83
Фаршированные сыром и зеленью отбивные	84
Отбивные, фаршированные сыром и сладким перцем	84
Отбивные с ветчиной и яйцами	84
Рулеты из отбивных с начинкой из зелени	85
Ребрышки пряные	85
Ребрышки с орехами	86

Быстрое рагу из жареного гуся	86
Курица быстрого приготовления	86
Жареное куриное филе «ананасовое»	87
Бефстроганов из птицы со сливками	87
Рулетки куриные с сыром	88
Лепешки-оладьи куриные	88
Запеченное куриное филе с грибами	89
Куриное рагу с горошком	89
«Кордон Блю» из курицы	90
Запеканка быстрая картофельно-рыбная	90
Фаршированный крабовыми палочками перец	91
Рыба фри	91
Пикантные рыбные котлеты	92
Фаршированные лимонным маслом и зеленью рыбные трубочки	92
Караси в сметане	93
Быстрые печеночные котлеты-оладьи	93
Быстрые печеночные оладьи с зеленью	93
Трубочки из печени и сала острые	94
Печень, запеченная в яйцах с горошком и картофелем	94
Солянка с тушенкой	95
Азу картофельное с тушенкой	95
Запеканка макаронная с тушенкой	96
Тушенка с овощами	96
Тушенка с горошком и зеленью	97
Тушенка с соленым огурцом и зеленым луком	97
Пикантная тушенка	97

УЖИНЫ

САЛАТЫ НА УЖИН	99
Помидорный салат с зеленым горошком, яйцам и луком	99
Салат «египетский» с зеленью петрушки	99
Салат помидорный с гренками	100
Салат с яйцами и зеленью	100
Мясной салат с сыром и луком	100
Салат с сыром и фасолью	101
Салат из свеклы с соленым огурцом и чесноком	101
Салат из свеклы с яблоками	102
Салат из квашеной капусты	102
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	102
Салат из квашеной капусты с горошком и свеклой	102
Салат из сладкого перца	103
Салат из сладкого перца в сметанной заправке	103
Салат из красного сладкого перца с солеными огурцами и помидорами	104
Салат из сладкого перца со сметаной и зеленью	104
Салат из сладкого перца с яблоками и луком	104
Яблочно-грибной салат	105
Салат из кабачков с яблоками и маринованными огурцами	105
Салат из печеного перца с помидорами и луком	106
Салат из печеного перца с орехами и чесноком	106

Салат из печеного перца с помидорами и чесноком	106
Кукурузно-грибной салат	107
Салат рисовый с творогом, изюмом и орехами	107
Салат рисовый с крабовыми палочками и помидорами	107
Салат из крабовых палочек и помидоров	108
Салат из крабовых палочек с чесноком и апельсинами	108
Салат из крабовых палочек, консервированной фасоли и сыра	109
Салат из крабовых палочек с чесноком	109
Салат из крабовых палочек, фасоли и сухариков	109
Салат из крабовых палочек с овощами и мясом	110
Салат из крабовых палочек, кукурузы, картофеля и яблока	110
Салат капустный с крабовыми палочками и кукурузой	111
Салат капустный с зеленью и сухариками	111
Салат витаминный	111
Салат капустный со шпикачками и орехами	112
Картофельный салат с зеленым луком	112
Салат из ветчины с луком	112
Салат из ветчины с сыром, яйцами и майонезом	113
Салат из ветчины с зеленым горошком, рисом и помидорами	113
Салат из ветчины с рисом, яйцами и сметаной	114

Салат из ветчины, яблок и огурцов	114
Колбасный салат	114
Салат из копченой колбасы, копченой рыбы и овощей	115
Салат из сосисок, сыра и овощей	115
Салат из сосисок с картофелем, луком и помидорами	115
Салат с охотничьими сосисками, свеклой и солеными огурцами	116
Салат с сосисками, луком, сыром и горчицей	116
Куриный салат с орехами, морковью и горошком	117
Куриный салат со свежими огурцами	117
Куриный салат с мясом говядины и яйцами	117
Рыбный салат на шпажках	118
Салат рыбный с рисом и сладким перцем	118
Салат рыбный с плавленым сыром и яйцами	119
Салат рыбный с кукурузой, фасолью и сухариками	119
Салат рыбный с огурцами, яблоками и брынзой	120
Салат с фруктами и сыром	120
ОВОЩНЫЕ И МЯСНЫЕ БЛЮДА НА УЖИН	120
Картошка на ужин	120
Картошка отварная, запеченная с сыром и чесноком	121
Картофельная запеканка в яично-сырном соусе	121
Брокколи с чили	122

Брокколи с овощами	122
Брокколи в кляре	123
Жаренная в сухарях капуста	123
Запеченная цветная капуста с колбасой	124
Тыква, запеченная в духовке с яйцом	124
Баклажаны в сметане	124
Кабачки жареные	125
Лобио с зеленью и острым перцем	125
Стручковая фасоль с орехами, чесноком и зеленью	126
Стручковая фасоль с помидорами и орехами	126
Рагу из фасоли и ветчины	127
Овощная смесь с фасолью и колбасой	127
Рагу с фасолью и шпикачками	128
Консервированная фасоль с ветчиной в пикантном соусе	128
Сосиски, обжаренные с томатом и рисом	129
Рагу из сосисок, фасоли и цветной капусты	129
Сосиски в капусте	130
Котлеты с кабачками и луком	130
Котлеты с зеленью и капустой	131
Котлеты с разной зеленью	131
Сочные котлетки под соусом	132
Сырно-мясные зразы	132
Бифштексы с овощами	133
Жареный мясной фарш с зеленым горошком и помидорами	133
Жаренные в масле пельмени с тертым сыром	134

Пельмени жареные с соусом	134
Шницели с зеленью	135
Антрекот	135
Жареное отварное мясо с яйцами	136
Жареное отварное мясо с зеленью	136
Жареное отварное мясо с помидорами и укропом	136
Жареные куриные крылышки	137
Куриные палочки	137
Рыбные биточки	138
Рыбные тефтели	138
Жареное филе рыбы в томате	139
Рыба запеченная	139
Рыбные котлеты с морковью и луком	140
Быстрая запеканка картофельно-рыбная	140
Жареный в сухарях кальмар	141
Оладьи из рыбных консервов	141

ГАРНИРЫ К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Гарнир из зеленого горошка	142
Гарнир из зеленого горошка с орехами	143
Стручковая фасоль в масле и специях	143
Брокколи, жаренная с чесноком	143
Макароны с сыром	144
Макароны с луком и томатом	144
Быстрое пюре из тертого картофеля	145
Картофель отварной со сметаной и укропом	145

Картофель отварной с обжаренным луком	145
Жаренный кубиками картофель с чесноком	146
Жаренный в сметане картофель	146
Тушеный с молотым перцем картофель	147
Гарнир из манной крупы	147
Рис с поджаренным луком	147
Тушеный с луком рис	148
Рис с консервированным зеленым горошком	148
Рис с замороженными овощами	149
Рис с помидорами и сладким перцем	149
Рис с консервированной фасолью	149
Рис с маслом по-индийски	150
Рис с грибами и луком	150

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ И УЖИНУ

Креветочная закуска	
с консервированным горошком	151
Закуска из рубленых яиц	151
Закуска из авокадо с чесноком	152
Закуска из авокадо с ветчиной	152
Закуска из кабачков с брынзой	152
Закуска из кабачков с чесноком и укропом	153
Острая сырно-грибная закуска	153
Салат-икра из маслин	154
Закуска из помидоров слоеная	154
«Хреновая» ветчина трубочками	154
Фаршированная ветчина на закуску	155

Пикантная фаршированная ветчина	155
Ветчинные рулеты на ржаном хлебе с ананасом и орехами	156
Ветчинные трубочки с орехами и маслинами	156
Сырные рулеты с тертой морковью	157
Закуска сырная на ломтиках огурцов	157
Сырная закуска с маслинами и оливками	158
Овощное рагу в листьях салата	158
Закуска из сосисок и сыра	159
Быстрая аппетитная закуска	159
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ-РУЛЕТЫ	159
Печеночный рулет	160
Сандвич с ветчиной и горчицей	160
Рулет из лаваша с омлетом	161
Лаваш с начинкой	161
Тройной рулет из лаваша	161
Салат в лаваше	162
Ржаной хлеб с оливками и сыром	163

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Помидоры в панировке	164
Брокколи и цветная капуста с сыром	165
Капуста цветная с ветчиной	165
Закуска из жареного сыра в пивном кляре	166
Многослойный горячий бутерброд	166
Горячая закуска из копченых килек в слоеном тесте	167

Горячая мясная закуска на шпажках	167
Закуска из жареного мяса и тертого сыра	167
«Чесночный» багет	168
Курица в багете	168
Фаршированный запеченный багет	169
Сушки на закуску	169
Мясные вафельные пирожки	169
Корзиночки с рагу из птицы	170
Лаваш с луком и сыром	170
Тартинки с сыром и паприкой	171
Отварное жареное мясо на гренках с маслинами	171
Тосты с говяжьим филе и сыром	172
Ветчина в сухарях	172
Ветчина в слоеной «спирали»	172
Ветчина в кляре	173
«Бутерброды» ветчинные с яблоками в яйце	173
Пирожки с сосисками	174
Жаренные в пиве колбаски	174
Колбаса, жаренная с луком	174
Очень «мясная» закуска	175

ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Ягодные корзиночки	176
Профитроли ванильно-сливочные	176
Десертные абрикосы с творогом	176
Абрикосы, жаренные в панировке	177

Абрикосово-лимонный салат	177
Апельсины в сливочном кляре	177
Салат из апельсинов и мандаринов с вином	178
Десерт из грецких орехов с малиной	178
Яблоки, фаршированные мороженым	179
Запеченные яблоки	179
Запеченные яблоки с вареньем	180
Жареные яблоки в тесте с медом	180
Яблочно-ореховый салат	180
Салат из яблок с орехами в сметанном соусе	181
Яблочно-банановый салат с орехами	181
Банановый мусс	181
Банановый десерт	182
Бананы «Все в шоколаде»	182
Банановый десерт под взбитыми шоколадными сливками	182
Бананы под шоколадом, начиненные арахисом	183
Запеченный банановый десерт	183
Бананы, запеченные с сыром и перцем	183
Фруктовый салат из хурмы и яблок	184
Запеченный инжир с сыром и апельсинами	184
Вишневый десерт с мороженым и творожной массой	185
Десерт из нектарина с кефиром	185
Фруктовый рулет за 10 минут	185
Сладкий «сэндвич» в панировке	186
Тартинки с абрикосами	186
Десертный яблочный бутерброд	186

Омлет с яблоками	187
Кисель из варенья	187
Медовый кисель	188
Коктейль «медовый»	188
Кефирно-яблочный коктейль	188

ВЫПЕЧКА

К ЗАВТАРКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Рулет бисквитный быстрый с вареньем	189
Быстрое творожное печенье	189
Соленое печенье с тмином	190
Крендельки по-быстрому	190
Печенье из хлопьев	190
Лимонно-творожное печенье	191
Капустный пирог	191
Быстрые творожные пирожки	192
Пончики кукурузные	192

СОУСЫ

К ЗАВТРАКУ, ОБЕДУ ИЛИ УЖИНУ

Соус из сухарей	194
Сырно-лимонный соус	194
Чесночный соус из свежих помидоров	194
Сметанный соус	195
Сметанный соус с перцем	195
Сметанно-чесночный соус	195
Сметанный соус с хреном	196
Соус-хрен простой	196
Соус-хрен кисло-сладкий	197

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ФЕНИКС»

По вопросам оптовых продаж обращаться:

г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

тел: 8 (863) 261-89-53; e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Региональные представительства:

Москва

Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 1-этаж, М. "Войковская"

тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, 8-916-523-4376

e-mail: fenix-m@yandex.ru

Контактное лицо: Моисеенко Сергей Николаевич

Москва, Шоссе Фрезер, 17, район метро "Авиамоторная"

тел.: (095) 517-32-95, 107-44-98, 711-79-81

тел./факс: 8-501-413-75-78

e-mail: mosfen@pochta.ru mosfen@bk.ru

Директор: Мячин Виталий Васильевич

Торговый Дом "КноРус"

Москва, ул. Б. Переяславская, 46, М "Рижская", "Проспект мира"

тел.: (095) 680-02-07, 680-72-54, 680-91-06, 680-92-13

e-mail: phoenix@knorus.ru

Контактное лицо: Андрей Лебедев

Санкт-Петербург

Региональное представительство

198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадская, 11, офис 17

тел.: (812) 335-34-84; e-mail: fnx.spb@mail.ru

Директор: Стрельникова Оксана Борисовна

Новосибирск

ООО "ТОП-Книга"

г. Новосибирск, ул.Арбузова, 1/1

тел.: (3832) 36-10-28 доб. 165; e-mail: phoenix@top-kniga.ru

Украина

ООО ИКЦ "Кредо"

г. Донецк, ул. Университетская, 96

тел.: +38 (062) 345-63-08, 339-60-85; e-mail: moiseenko@skif.net

По вопросам издания книг обращаться:

office@phoenixrostov.ru

Электронная версия данной книги
создана исключительно для
ознакомления только на локальном
компьютере! Скачав файл, вы
берёте на себя полную ответственность
за его дальнейшее
использование и распространение.
После ознакомления файл необходимо
удалить!

Реализация данной электронной книги с
целью получения прибыли незаконна и
запрещена. По вопросам приобретения
печатной или электронной
версии данной книги обращайтесь
непосредственно к законным
издателям, их представителям, либо в
соответствующие организации торговли!