

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



- **Блюда из овощей**
- **Первые блюда**
- **Блюда из мяса и рыбы**
- **Грибные блюда**
- **Блюда из круп
и макарон**

Annotation

Сахарный диабет довольно грозное заболевание, возникающее в результате нарушения функции поджелудочной железы, а именно, поджелудочная железа перестает вырабатывать достаточное количество инсулина или вообще его не вырабатывает. Инсулин – гормон, который осуществляет доставку глюкозы из крови в клетки всех органов и тканей, т. е. способствует полному усвоению глюкозы. Заболевание характеризуется повышенным содержанием глюкозы в крови, но несмотря на это клетки организма не получают в достаточном количестве необходимое питание в виде глюкозы, т. е. глюкоза не усваивается.

Лечение сахарного диабета проводится врачами эндокринологами с обязательным соблюдением предписанной диеты. Диета у больных сахарным диабетом пожизненна и направлена на ограничение или полное исключение из рациона питания продуктов, содержащих углеводы, особенно быстроусваиваемые сахара.

Основная цель противодиабетической диеты – по возможности сбалансировать все обменные процессы в организме человека, предупредить дальнейшее развитие заболевания и улучшить качество жизни больного человека.

-
- [Питание при сахарном диабете](#)
 - [Питание больных сахарным диабетом](#)
 - [Овощные блюда](#)
 -
 - [Баклажаны, тушеные с томатами](#)
 - [Баклажаны, тушеные в сметане](#)
 - [Баклажаны, тушеные с овощами](#)
 - [Овощное рагу с баклажанами](#)
 - [Баклажаны паровые с мясом](#)
 - [Баклажаны с орехами](#)
 - [Икра баклажанная](#)
 - [Икра баклажанная с брынзой](#)
 - [Икра баклажанная с яйцами](#)
 - [Икра баклажанная со свеклой](#)
 - [Икра из баклажанов и сладкого перца](#)
 - [Баклажаны, фаршированные сыром и яйцами](#)

- [Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом](#)
- [Баклажаны, фаршированные мясом и гречкой](#)
- [Баклажаны, фаршированные кабачками](#)
- [Баклажаны запеченные](#)
- [Баклажаны, запеченные по-молдавски](#)
- [Баклажаны, запеченные с луком и томатами](#)
- [Баклажаны, запеченные с брынзой](#)
- [Капуста, тушенная в сметане](#)
- [Капуста, тушенная в молоке](#)
- [Капуста, тушенная с грибами и мясом](#)
- [Селянка](#)
- [Капуста, тушенная с фасолью](#)
- [Капуста паровая с мясом и овощами](#)
- [Капуста, запеченная с яйцами](#)
- [Капуста, тушенная с грибами в томатном соусе](#)
- [Капуста с рыбой и грибами](#)
- [Голубцы с баклажанами](#)
- [Голубцы с овощами](#)
- [Голубцы с яйцами и перцем](#)
- [Голубцы с пшеникой и белыми кореньями](#)
- [Голубцы с гречкой и овощами](#)
- [Голубцы с творогом](#)
- [Голубцы с картофелем](#)
- [Голубцы с шампиньонами](#)
- [Голубцы со свежими грибами в горшочках](#)
- [Голубцы с творогом и гречневой кашей в горшочках](#)
- [Голубцы с мясом](#)
- [Голубцы с рыбой](#)
- [Голубцы с фасолью](#)
- [Голубцы ленивые](#)
- [Вареники с капустой](#)
- [Капустная запеканка с ветчиной](#)
- [Капуста, тушенная с грибами в сметанном соусе](#)
- [Капуста, запеченная с рыбой и грибами](#)
- [Шницель капустный](#)
- [Капуста с креветками по-китайски](#)
- [Капуста брокколи в сметане](#)
- [Капуста брокколи в молочном соусе](#)
- [Капуста брокколи с яйцами](#)

- [Капуста брокколи с творогом](#)
- [Капуста брокколи с макаронами](#)
- [Капуста брокколи, запеченная с баклажанами](#)
- [Брокколи и цветная капуста с овощами](#)
- [Запеканка из брокколи и цветной капусты](#)
- [Цветная капуста, запеченная с ветчиной](#)
- [Цветная капуста, запеченная по-грузински](#)
- [Запеканка из цветной капусты](#)
- [Цветная капуста под ореховым соусом](#)
- [Цветная капуста, тушенная с овощами](#)
- [Цветная капуста, тушенная с яблоками](#)
- [Цветная капуста, тушенная по-молдавски](#)
- [Цветная капуста, тушенная с гречкой](#)
- [Цветная капуста, запеченная с грибами](#)
- [Цветная капуста, запеченная с помидорами](#)
- [Цветная капуста, запеченная с рыбой](#)
- [Цветная капуста, запеченная с брынзой](#)
- [Запеканка из брюссельской капусты](#)
- [Брюссельская капуста, запеченная с кабачками и горошком](#)
- [Брюссельская капуста, тушенная в сметане](#)
- [Брюссельская капуста, тушенная с морковью](#)
- [Кабачки, запеченные по-гречески](#)
- [Кабачки, запеченные с картофелем](#)
- [Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой](#)
- [Кабачки, запеченные с сыром](#)
- [Кабачки, запеченные с овощами](#)
- [Кабачки, запеченные с рыбой](#)
- [Кабачки, фаршированные творогом](#)
- [Кабачки, фаршированные овощами](#)
- [Кабачки, фаршированные фасолью](#)
- [Кабачки, фаршированные рыбой](#)
- [Кабачки, фаршированные креветками и гречкой](#)
- [Кабачки паровые с сыром и яйцами](#)
- [Кабачки паровые с овощами](#)
- [Кабачки паровые с яйцами и брынзой](#)
- [Кабачки паровые с помидорами и сыром](#)
- [Кабачки ленивые](#)
- [Кабачки, тушенные в сметане](#)
- [Икра кабачковая](#)

- [Котлеты картофельные](#)
- [Котлеты картофельные с овощами](#)
- [Котлеты картофельные с брынзой](#)
- [Картофельные галушки со сливами](#)
- [Вареники картофельные с творогом](#)
- [Картофель, фаршированный мясом](#)
- [Картофель, фаршированный творогом](#)
- [Картофель, запеченный с грибами](#)
- [Картофельные клецки, фаршированные рыбой](#)
- [Картофельная запеканка с брынзой и простоквашей](#)
- [Картофель, тушеный с грибами](#)
- [Картофель, тушеный по-румынски](#)
- [Котлеты морковные](#)
- [Морковь, тушенная с тыквой](#)
- [Морковная запеканка с творогом](#)
- [Морковь, запеченная с кукурузой](#)
- [Перец с яйцами](#)
- [Перец, фаршированный овощами](#)
- [Перец, фаршированный брынзой и творогом](#)
- [Перец, фаршированный грибами](#)
- [Перец, фаршированный баклажанами](#)
- [Перец, фаршированный мясом](#)
- [Лечо](#)
- [Помидоры с грибами по – домашнему](#)
- [Помидоры, запеченные с шампиньонами](#)
- [Помидоры, фаршированные гречкой](#)
- [Помидоры, запеченные с творогом](#)
- [Голубцы свекольные с мясом](#)
- [Голубцы свекольные с творогом и овощами](#)
- [Свекла, фаршированная яблоками и творогом](#)
- [Свекла, фаршированная мясом](#)
- [Овощная запеканка с тыквой](#)
- [Тыква, запеченная с яблоками и орехами](#)
- [Тыква, запеченная с сыром, брынзой и орехами](#)
- [Тыквенник](#)
- [Тыква с картофелем на пару](#)
- [Котлеты гороховые](#)
- [Гороховое пюре](#)
- [Гороховое пюре по-молдавски](#)

- [Стручки фасоли в сметане](#)
- [Стручки фасоли, запеченные с омлетом](#)
- [Стручки фасоли, тушеные с сосисками и помидорами](#)
- [Рагу из стручков фасоли с мясом](#)
- [Фасоль, тушенная с овощами](#)
- [Фасолевые котлеты](#)
- [Фасолевые котлеты с отрубями](#)
- [Фасоль с зеленым горошком и овощами](#)
- [Фасоль с вермишелью](#)
- [Зеленая фасоль паровая](#)
- [Пюре из фасоли](#)
- [Пюре из фасоли с орехами](#)
- [Яхние из фасоли](#)
- [Запеканка из фасоли с луком](#)
- [Пюре из чечевицы](#)
- [Чечевичная запеканка](#)
- [Чечевичная каша](#)
- [Тефтели из чечевицы](#)
- [Шпинат, тушенный с овощами](#)
- [Шпинат с пшенной кашей](#)
- [Шпинат, тушенный с брынзой](#)
- [Шпинат, запеченный с грибами](#)
- [Пюре из шпината](#)
- [ГРИБНЫЕ БЛЮДА](#)
 -
 - [Подберезовики в сметане](#)
 - [Боровики, тушенные в сливках](#)
 - [Биточки грибные](#)
 - [Биточки грибные с овощами](#)
 - [Биточки грибные, запеченные в сметане](#)
 - [Котлеты грибные с гречкой](#)
 - [Котлеты грибные с картофелем](#)
 - [Грибы с картофелем в горшочках](#)
 - [Грибы, тушенные по-русски](#)
 - [Гуляш грибной](#)
 - [Грибы с овощами, тушенные в сметане](#)
 - [Грибы, тушенные с курицей](#)
 - [Грибная икра](#)
 - [Грибные котлеты](#)

- [Лисички, тушенные в сметане](#)
- [Грибы в томатном соусе](#)
- [Солянка грибная](#)
- [Грибы, тушенные с помидорами](#)
- [Грибы с белыми кореньями](#)
- [Подосиновики с яблоками](#)
- [Вёшенки в горшочках](#)
- [Грибы, запеченные с макаронами](#)
- [Грибы с вермишелью](#)
- [Тефтели с шампиньонами паровые](#)
- [Грибная запеканка](#)
- [Грибы, запеченные с рыбой](#)
- [Грибы, запеченные с мясом](#)
- [Грибная запеканка с хлебом](#)
- [Грибная запеканка с баклажанами](#)
- [Грибная запеканка по – деревенски](#)
- [Грибная бабка](#)
- [Шампиньоны, фаршированные белыми грибами](#)
- [Блюда из круп](#)
 - [Каша гречневая рассыпчатая](#)
 - [Каша гречневая на молоке](#)
 - [Каша гречневая с курицей](#)
 - [Каша гречневая с курицей по-сибирски](#)
 - [Каша гречневая с морковью](#)
 - [Каша гречневая с яблоками](#)
 - [Каша гречневая с грибами в горшочках](#)
 - [Гречневая запеканка](#)
 - [Гречневая запеканка с грибами и томатами](#)
 - [Пшенная каша в горшочках](#)
 - [Пшенная каша с тыквой](#)
 - [Пшенная каша с тыквой и морковью](#)
 - [Пшенная каша с помидорами](#)
 - [Пшенная каша со сладким перцем](#)
 - [Пшенная каша с брюквой](#)
 - [Пшенная каша с овощами](#)
 - [Пшенная каша с морковью и яблоками](#)
 - [Пшенная каша со свеклой](#)
 - [Пшенная каша с грибами](#)

- [Пшениная каша с курицей](#)
- [Пшениная каша с творогом](#)
- [Пшениная запеканка](#)
- [Пшениная запеканка с орехами и творогом](#)
- [Пшениная запеканка с тыквой](#)
- [Плов по-русски](#)
- [Перловая каша со свеклой и грибами](#)
- [Перловая каша с мясом и грибами](#)
- [Перловая каша с рыбой](#)
- [Перловая каша с кальмарами](#)
- [Перловая каша с овощами](#)
- [Перловая каша с горохом](#)
- [Ячневая каша молочная](#)
- [Ячневая каша с творогом](#)
- [Кукурузная каша](#)
- [Кукурузная каша на молоке](#)
- [Кукурузная каша с черносливом](#)
- [Кукурузно" ячневая каша](#)
- [Мамалыга](#)
- [Каша из овсяных хлопьев](#)
- [Блюда из макарон](#)
 -
 - [Макаронник с сыром](#)
 - [Макаронны, запеченные с яйцами](#)
 - [Макаронны, запеченные с грибами](#)
 - [Макаронны, запеченные с мясом](#)
 - [Макаронны, запеченные с картофелем](#)
 - [Макаронны с креветками](#)
 - [Макаронная запеканка с творогом](#)
- [Рыбные блюда](#)
 -
 - [Особенности обработки рыбы](#)
 - [Рыба, тушенная с картофелем](#)
 - [Рыба, тушенная в сметане](#)
 - [Тефтели рыбные в сметанном соусе](#)
 - [Тефтели рыбные в томатном соусе](#)
 - [Рыбные котлеты](#)
 - [Рыбные котлеты с капустой](#)
 - [Рыбные зразы с грибами](#)

- [Рыба паровая с овощами](#)
- [Рыба, запеченная с грибами](#)
- [Рыба, запеченная с картофелем и грибами](#)
- [Рыбные трубочки](#)
- [Рыбный пудинг](#)
- [Рыбный пудинг с грибами и крабами](#)
- [Рагу рыбное](#)
- [Солянка рыбная в горшочке](#)
- [Рыбный рулет](#)
- [Рыбный рулет в томатном соусе](#)
- [Лосось запеченный](#)
- [Вариант 3 Компоненты](#)
- [Лосось, запеченный с морковью](#)
- [Лосось, тушеный с помидорами](#)
- [Лосось в сметанном соусе](#)
- [Скумбрия, запеченная с овощами](#)
- [Скумбрия, фаршированная овощами](#)
- [Скумбрия, запеченная с грибами и овощами](#)
- [Скумбрия, запеченная со свеклой](#)
- [Палтус запеченный](#)
- [Палтус, запеченный с баклажанами](#)
- [Палтус в апельсиновом соусе](#)
- [Палтус в морковном соусе](#)
- [Тунец запеченный](#)
- [Тунец, запеченный с овощами](#)
- [Тунец, запеченный с перцем и луком](#)
- [Тунец, запеченный с луком и помидорами](#)
- [Тунец, запеченный с капустой](#)
- [Биточки из тунца](#)
- [Треска, тушеная в яблочном соусе](#)
- [Треска, тушеная в молочном соусе](#)
- [Треска паровая с капустой](#)
- [Треска паровая в кефире](#)
- [Треска запеченная](#)
- [Треска, запеченная с гречкой](#)
- [Кнели тресковые](#)
- [Котлеты тресковые](#)
- [Биточки из трески](#)
- [Тефтели тресковые с творогом](#)

- [Пикша, фаршированная рыбой](#)
- [Пикша, фаршированная гречкой](#)
- [Пикша, тушенная по-болгарски](#)
- [Запеканка из пикши](#)
- [Рулет рыбацкий](#)
- [Рыбный рулет с грибами и овощами](#)
- [Камбала паровая со свеклой](#)
- [Камбала, тушенная с овощами](#)
- [Камбала, тушенная по-болгарски](#)
- [Камбала, запеченная по-болгарски](#)
- [Запеканка рыбная с луком и яйцами](#)
- [Камбала под ореховым соусом](#)
- [Камбала, запеченная с грибами](#)
- [Окунь, тушенный в винном соусе](#)
- [Окунь, тушенный с цветной капустой](#)
- [Окунь, тушенный с фасолью](#)
- [Окунь, тушенный с морской капустой](#)
- [Окунь, тушенный с зеленью](#)
- [Окунь, тушенный в томатном соусе](#)
- [Окунь, тушенный с мясом и грибами](#)
- [Окунь, запеченный с репой и морковью](#)
- [Окунь, запеченный с гречкой](#)
- [Лещ, фаршированный капустой](#)
- [Лещ, тушенный в пиве](#)
- [Лещ, запеченный с яйцами](#)
- [Щука фаршированная](#)
- [Щука, запеченная с помидорами](#)
- [Зразы щучьи](#)
- [Осетрина, запеченная с грибами](#)
- [Осетрина паровая с овощами](#)
- [Солянка с осетриной по-русски](#)
- [Кальмары запеченные](#)
- [Кальмары, тушенные с морковью](#)
- [Кальмары, тушенные с овощами](#)
- [Котлеты из кальмаров](#)
- [Рулет из кальмаров](#)
- [Креветки паровые](#)
- [Мясные блюда](#)
 -

- [Блюда из говядины и телятины](#)
 - [Говядина паровая](#)
 - [Говядина с овощами в винном соусе](#)
 - [Говядина, запеченная с луком](#)
 - [Говядина, тушенная с овощами в сметанном соусе](#)
 - [Антрекоты паровые с овощами](#)
 - [Говядина, тушенная с шампиньонами](#)
 - [Говядина с луком в сметане](#)
 - [Говядина с грибами в пивном соусе](#)
 - [Говядина в лимонном соусе](#)
 - [Говядина, тушенная с черносливом](#)
 - [Мясные рулеты](#)
 - [Бифштекс с яйцом](#)
 - [Бифштекс говяжий запеченный](#)
 - [Бифштекс из рубленой говядины](#)
 - [Говядина, маринованная в клюкве](#)
 - [Азу в горшочках](#)
 - [Говядина с айвой и яблоками](#)
 - [Говядина с кабачками в горшочках](#)
 - [Говядина паровая с грибами](#)
 - [Говядина, тушенная в молоке](#)
 - [Говядина, тушенная с грибами и овощами](#)
 - [Говядина, запеченная с репой и морковью](#)
 - [Колбаски мясные запеченные](#)
 - [Люля-кебаб запеченный](#)
 - [Мясной рулет, запеченный с овощами](#)
 - [Говяжий шашлык с овощами](#)
 - [Шашлык из говядины по-сибирски](#)
 - [Шашлык из телятины с луком](#)
 - [Шашлык из телятины с грибами](#)
 - [Телятина, запеченная с помидорами](#)
 - [Телятина, запеченная с яблоками](#)
 - [Рулет из телятины с фруктами](#)
 - [Говядина с цветной капустой и сельдереем](#)
 - [Телятина паровая в томатном соусе](#)
 - [Телятина, запеченная с грибами](#)
 - [Зразы из говядины и овощей](#)
 - [Телятина, тушенная с горошком и фасолью](#)
 - [Телятина, тушенная с овощами](#)

- [Телятина, запеченная с луком и сельдереем](#)
- [Тефтели говяжьи в горшочках](#)
- [Тефтели мясные](#)
- [Тефтели из телятины и творога](#)
- [Фрикадельки говяжьи запеченные](#)
- [Фрикадельки мясные запеченные](#)
- [Фрикадельки говяжьи паровые](#)
- [Котлеты телячьи натуральные](#)
- [Котлеты говяжьи паровые](#)
- [Котлеты из говядины по-деревенски](#)
- [Котлеты говяжьи запеченные](#)
- [Блюда из свинины, баранины, крольчатины и птицы](#)
 - [Свинина паровая с грибами](#)
 - [Свинные отбивные с черносливом](#)
 - [Свинина, запеченная с грибами](#)
 - [Шашлык из свинины с помидорами](#)
 - [Свинина с квашеной капустой](#)
 - [Свинина с брокколи](#)
 - [Свинина в белом вине](#)
 - [Свинина с овощным гарниром](#)
 - [Свинина, тушенная с горохом](#)
 - [Свинина паровая](#)
 - [Свинина в чесночном соусе](#)
 - [Шашлык из баранины по-узбекски](#)
 - [Шашлык из баранины по-азербайджански](#)
 - [Шашлык из баранины по-каирски](#)
 - [Шашлык из баранины по-адыгейски](#)
 - [Ягненок запеченный](#)
 - [Колбаски из баранины](#)
 - [Кебаб по-азербайджански](#)
 - [Котлеты из рубленой баранины](#)
 - [Кролик, тушенный с луком](#)
 - [Кролик, тушенный с гречкой](#)
 - [Кролик, тушенный в молоке](#)
 - [Заливное из кролика](#)
 - [Кролик, тушенный с грибами и овощами](#)
 - [Кролик ароматный на пару](#)
 - [Кролик с капустой в горшочках](#)
 - [Котлеты диетические](#)

- [Кролик запеченный](#)
- [Кролик, запеченный с луком](#)
- [Кролик, запеченный с луком и яблоками](#)
- [Кролик, запеченный с шампиньонами](#)
- [Кролик, запеченный в сметане](#)
- [Кролик фаршированный](#)
- [Цыпленок паровой в сметане](#)
- [Цыплята, тушеные с гречкой и овощами](#)
- [Цыплята, тушеные с овощами](#)
- [Цыплята паровые под апельсиновым соусом](#)
- [Цыплята, запеченные с орехами](#)
- [Цыплята, фаршированные гречневой кашей с черносливом](#)
- [Цыпленок, запеченный с луком](#)
- [Цыплята, запеченные с брусникой](#)
- [Цыпленок, фаршированный брынзой](#)
- [Курица, тушенная с фасолью](#)
- [Курица с грибами в горшочках](#)
- [Курица с цветной капустой в горшочках](#)
- [Курица, тушенная с кабачками](#)
- [Биточки куриные с баклажанами](#)
- [Курица, запеченная с капустой](#)
- [Куриные окорочка фаршированные](#)
- [Курица, фаршированная грибами](#)
- [Курица, запеченная по-деревенски](#)
- [Шашлык из курицы по-узбекски](#)
- [Курица, фаршированная яблоками и гречневой кашей](#)
- [Курица, фаршированная пшенной кашей с орехами](#)
- [Котлеты куриные диетические](#)
- [Котлеты куриные с крольчатинной](#)
- [Рулеты куриные запеченные](#)
- [Рулет куриный многослойный](#)
- [Куриные колбаски](#)
- [Индейка паровая](#)
- [Индейка, тушенная с помидорами](#)
- [Индейка, запеченная с перцем](#)
- [Индейка, тушенная с яблоками](#)
- [Индейка с гречневой кашей](#)
- [Индейка, жаренная в глазури](#)

- [Индейка, запеченная с луком](#)
- [Индейка, тушенная с капустой](#)
- [Индейка фаршированная на вертеле](#)
- [Индейка с яблоками и перцем](#)
- [Индейка, запеченная с овощами](#)
- [Индейка, запеченная с грибами](#)
- [Индейка, запеченная с апельсинами](#)
- [Индейка, фаршированная фруктами](#)
- [Рулеты из индейки и яиц](#)
- [Индейка, запеченная в сметане](#)
- [Первые блюда](#)
 - [Щи вегетарианские с фасолью](#)
 - [Щи с грибами](#)
 - [Щи щавелевые по-деревенски](#)
 - [Щи с весенней зеленью](#)
 - [Щи с лебедой](#)
 - [Щи рыбные](#)
 - [Щи с осетриной](#)
 - [Щи с говядиной](#)
 - [Щи на мясном бульоне](#)
 - [Щи сборные по-крестьянски](#)
 - [Борщ с говядиной](#)
 - [Борщ с фрикадельками](#)
 - [Борщ со свиной и кореньями](#)
 - [Борщ по-болгарски](#)
 - [Легкий борщок](#)
 - [Борщ вегетарианский из квашеной капусты](#)
 - [Борщ с морской капустой](#)
 - [Борщ с грибами](#)
 - [Борщ летний](#)
 - [Борщ с кальмарами](#)
 - [Свекольник](#)
 - [Свекольник с яблоками](#)
 - [Суп чечевичный](#)
 - [Суп гороховый деревенский](#)
 - [Суп гороховый с фасолью](#)
 - [Суп фасолевый с мятой](#)
 - [Суп щавелевый вегетарианский](#)

- [Суп луковый на курином бульоне](#)
- [Суп со шпинатом](#)
- [Суп весенний с крупой](#)
- [Суп овсяный с отрубями и черносливом](#)
- [Суп тыквенный](#)
- [Суп из проросшей пшеницы](#)
- [Суп-жульен](#)
- [Суп грибной с горохом](#)
- [Суп с опятами](#)
- [Суп с лисичками](#)
- [Суп грибной с кабачками](#)
- [Суп грибной с крольчатинной](#)
- [Суп перловый с грибами по-крестьянски](#)
- [Суп с бараниной](#)
- [Суп из брокколи](#)
- [Шурпа](#)
- [Суп с говядиной и зеленой фасолью](#)
- [Суп с клецками из говядины](#)
- [Суп с мясом и гречкой](#)
- [Рассольник по-домашнему](#)
- [Рассольник с грибами](#)
- [Суп по-старинному с рубцом](#)
- [Суп со свиной](#)
- [Кулеш](#)
- [Кулеш грибной](#)
- [Суп-пюре с крупой](#)
- [Суп кукурузный](#)
- [Суп-пюре из кукурузы](#)
- [Суп овощной по-кубански](#)
- [Суп овощной на курином бульоне](#)
- [Суп куриный с вермишелью](#)
- [Суп куриный с фрикадельками](#)
- [Суп куриный с шампиньонами](#)
- [Суп из курицы с овощами](#)
- [Суп-харчо куриный](#)
- [Суп с дикой уткой](#)
- [Суп с индейкой](#)
- [Уха](#)
- [Суп с карпом](#)

- [Суп рыбный с фрикадельками](#)
 - [Суп с рыбой и грибами на курином бульоне](#)
 - [Суп из судака](#)
 - [Суп осетровый](#)
 - [Рассольник рыбный](#)
 - [Рассольник с соленой рыбой](#)
 - [Суп с треской](#)
 - [Суп рыбный со щавелем](#)
 - [Суп рыбный с шампиньонами](#)
 - [Суп с кальмарами](#)
 - [Рассольник с кальмарами](#)
 - [Суп с креветками](#)
-

Питание при сахарном диабете
Автор: Калугина Л.А. при участии
Кожемякина Р.А

Питание больных сахарным диабетом

Сахарный диабет довольно грозное заболевание, возникающее в результате нарушения функции поджелудочной железы, а именно, поджелудочная железа перестает вырабатывать достаточное количество инсулина или вообще его не вырабатывает. Инсулин – гормон, который осуществляет доставку глюкозы из крови в клетки всех органов и тканей, т. е. способствует полному усвоению глюкозы. Заболевание характеризуется повышенным содержанием глюкозы в крови, но несмотря на это клетки организма не получают в достаточном количестве необходимое питание в виде глюкозы, т. е. глюкоза не усваивается.

Различают два типа сахарного диабета. 1 тип – инсулинозависимый, этим видом диабета болевают люди преимущественно молодого возраста. В результате патологических процессов в организме у них перестает вырабатываться инсулин.

2 тип – неинсулинозависимый – диабет пожилых людей. При этом виде диабета инсулин вырабатывается в недостаточном количестве и, кроме того, этот инсулин организм "не видит". Диабет 2 типа развивается, как правило, у полных людей после 40 лет в результате длительного периода неправильного питания и малоподвижного образа жизни.

Для нормального функционирования организма как здоровый, так и больной человек должен съесть около 50 % питательных веществ, называемых углеводами. Углеводы обеспечивают человека энергией, т. к. в организме они расщепляются до глюкозы – непосредственного энергетического источника. Основные поставщики углеводов – овощи, фрукты, злаки и бобовые. Различают простые углеводы и сложные. Простые углеводы или сахара быстро всасываются в желудочно-кишечном тракте и дают скорое поступление глюкозы в кровь. Сложные углеводы или полисахариды, проходя через длинные цепочки химических превращений, доставляют глюкозу в кровь постепенно и небольшими порциями. Овощи, фрукты, злаки и бобовые кроме углеводов богаты еще и витаминами, микроэлементами, различными биоконплексами, в том числе пектинами и еще очень полезными пищевыми волокнами – клетчаткой. Клетчатка и пектины обладают адсорбирующими свойствами, благодаря чему простые сахара всасываются медленнее, происходит постепенное поступление глюкозы в кровь. Поэтому сладкие фрукты и ягоды с достаточным содержанием клетчатки и пектина, такие как яблоки, сливы,

вишня, черная, белая и красная смородина, крыжовник, малина, клубника, земляника, черника и др. можно употреблять больным сахарным диабетом, но с ограничением. То же самое относится и к сладким овощам – моркови, свекле, тыкве.

В последнее время в капусте, репчатом луке и грейпфруте обнаружены вещества, снижающие содержание глюкозы в крови.

Основной злаковый продукт – хлеб. В муке первого и высшего сорта, из которого преимущественно и выпекается хлеб, много крахмала и мало пищевых волокон. Поэтому лучше употреблять хлеб из низкосортной муки или хлеб с отрубями.

Лечение сахарного диабета проводится врачами эндокринологами с обязательным соблюдением предписанной диеты. Диета у больных сахарным диабетом пожизненна и направлена на ограничение или полное исключение из рациона питания продуктов, содержащих углеводы, особенно быстроусваиваемые сахара. Необходимо абсолютно устранить из своего рациона такие продукты, как традиционное варенье, печенье, конфеты, пирожные, торты и другие кондитерские изделия, мороженое, всевозможные промышленные напитки и соки, приготовленные обычно с добавлением большого количества сахара. Сахара, содержащиеся в этих продуктах, усваиваются мгновенно. Очень мало клетчатки в таких сладких фруктах, как изюм, инжир, финики, виноград. От них необходимо отказаться.

Также нужно значительно ограничить употребление животных жиров. Особенно большой вред приносят блюда, сочетающие в своем составе жиры и сахара – пирожные, торты, мороженое. Исключить соленые, острые, жареные, копченые, пряные блюда, алкоголь. Питаться необходимо небольшими порциями 5–6 раз в день. При выборе продуктов питания нужно учитывать и наличие сопутствующих заболеваний. Диета также должна быть направлена на снижение веса, поскольку лишний вес отягощает заболевание.

Если человек никак не может обойтись без сладостей, можно использовать сахарозаменители. Сейчас существует большой выбор сахарозаменителей и, посоветовавшись с лечащим врачом, можно без труда подобрать для себя наиболее подходящий. Все сахарозаменители в организме претерпевают превращения без образования глюкозы. Людям, страдающим диабетом 2 типа нужно осторожно относиться к такому натуральному сахарозаменителю, как фруктоза. По последним научным данным фруктоза в организме человека очень быстро превращается в триглицериды, которые являются кирпичиками в построении жиров, т. е.

фруктоза будет способствовать образованию и отложению жира и, следовательно, набору веса, что приведет к усугублению заболевания.

Способы приготовления блюд желательно выбирать более мягкие и щадящие, т. е. это может быть тушение и запекание на слабом огне, приготовление в горшочках и на пару. Пища, приготовленная в таком режиме, сохраняет все питательные вещества и свою клеточную структуру и становится доступной всем ферментным системам организма. Такая пища полностью усваивается, не создает шлаков и не раздражает органы пищеварения.

Основная цель противодиабетической диеты – по возможности сбалансировать все обменные процессы в организме человека, предупредить дальнейшее развитие заболевания и улучшить качество жизни больного человека.

Овощные блюда

Овощи являются одним из основных компонентов в рационе питания человека. Кроме углеводов они содержат огромное количество различных витаминов, минеральных солей, микроэлементов и других биологически активных веществ. Кроме того, овощи поставляют в организм человека пищевые волокна или клетчатку, крайне необходимые для работы органов пищеварения и очистки организма от продуктов жизнедеятельности и различных токсинов. Для нормальной работы органов пищеварения человеку рекомендуется употреблять овощей не менее 50 % суточного объема пищи. Источником самого главного витамина – витамина С – также являются овощи и фрукты. При тепловой обработке овощей постоянно возникает проблема сохранения максимального количества витаминов, особенно витамина С. Решающее значение в этом вопросе имеет выбор способа приготовления блюда, а также выбор посуды для приготовления овощей. Наиболее подходящим способом получения овощных блюд является приготовление на пару и приготовление в горшочках. Керамические горшочки обеспечивают мягкое прогревание находящихся в них продуктов. Для овощей подойдет и чугунная эмалированная посуда, обеспечивающая равномерный прогрев пищи при более низких температурах.

Людам, страдающим сахарным диабетом, необходимо употреблять в пищу разнообразные овощные блюда. Углеводы, содержащиеся в овощах, благодаря клетчатке медленно всасываются в желудочно-кишечном тракте и вреда не принесут. Но некоторые овощи содержат все-таки значительное количество углеводов, к таким овощам относятся морковь, свекла, тыква, зеленый горошек. Кроме углеводов и клетчатки эти овощи содержат большое количество необходимых витаминов, минералов и биологически активных комплексов. Поэтому блюда из таких овощей можно употреблять по согласованию с врачом и с ограничением – не больше одной порции в день.

Картофель – единственный овощ, который содержит много углеводов в виде крахмала и совсем не содержит клетчатки. Его употребление допустимо также в небольших количествах по согласованию с врачом. Можно несколько снизить содержание крахмала в картофеле, если очищенный картофель выдержать несколько часов в воде, но при этом часть всех остальных питательных компонентов тоже перейдет в воду.

Морковь является чемпионом по содержанию каротиноидов – предшественников витамина А. Регулярное употребление моркови повышает сопротивление организма инфекциям, повышает его тонус, нормализует обмен веществ и улучшает зрение.

Широко славится своими целебными свойствами красная свекла. Она прекрасно активизирует обмен веществ, очищает и улучшает работу пищеварительных органов, очищает стенки кровеносных сосудов от органических отложений и холестерина и улучшает состав крови. Регулярное употребление красной свеклы в пищу способствует поддержанию кислотно-щелочного и водно-солевого равновесия в организме. В процессе зимнего хранения свекла прекрасно сохраняет все свои питательные вещества и целебные свойства.

Очень ценным диетическим продуктом является тыква, в ней так же много каротиноидов и пектина, способного выводить из организма шлаки, токсины и лишний холестерин. Блюда из тыквы благоприятно влияют на работу пищеварительных органов, сердца и почек. В первые месяцы зимнего хранения в тыкве происходит накопление витаминов, каротина становится даже больше, чем в моркови. Но диабетикам следует знать, что крахмал в процессе зимнего хранения тыквы превращается в сахар и тыква приобретает для них некоторую опасность. Употребление такой тыквы следует ограничить.

Лицам, страдающим сахарным диабетом, необходимы блюда из капусты. В капусте обнаружены вещества, снижающие содержание глюкозы в крови. Однако, при наличии воспалительных заболеваний поджелудочной железы капустные блюда из меню лучше исключить, причем из всех видов капусты. Много питательных и вкусных блюд можно приготовить не только из белокочанной, но и из других видов капусты, особенно из цветной и брокколи. А вот капусту кольраби следует исключить из рациона, поскольку в ней содержится значительное количество сахаров.

Белокочанная капуста, очень богатая витамином С и Р, органическими кислотами, клетчаткой, минеральными солями, содержит много калия, серы и хлора.

Соли калия, обладающие мягким мочегонным эффектом, восстанавливают кислотно-щелочной баланс в организме, а природный комплекс витаминов С и Р прекрасно укрепляет стенки кровеносных сосудов. В капусте присутствует и еще один природный комплекс, называемый витамином U, способствующий заживлению язв желудка и кишечника, но при термической обработке активность этого комплекса

снижается. Из органических кислот капусты наиболее интересна тартроновая кислота, которая задерживает превращение углеводов в жиры и таким образом препятствует ожирению. Клетчатка стимулирует работу кишечника и мягко очищает организм от шлаков и токсинов.

Брокколи, называемая еще спаржевой капустой, по количеству питательных веществ превосходит все другие виды капусты. В ней вдвое больше витамина С, каротина и белков. Биологические комплексы, содержащиеся в брокколи, способствуют улучшению кровообращения, профилактике тромбообразования, рака, улучшают работу суставов и очищают и омолаживают организм. Эта капуста незаменима в диетическом и детском питании, необходима для питания пожилых людей.

Очень питательна цветная капуста, в пищу употребляются ее головки, в которых содержится достаточное количество растительных белков и ценнейших минералов. Перед кулинарной обработкой цветную капусту нужно помещать в соленую воду на 30–40 минут для освобождения от вредителей, которых всегда много в соцветиях этого овоща.

Большое количество витамина С содержит сладкий болгарский перец, причем, в красном перце его в два с лишним раза больше, чем в зеленом. Кроме того, в нем много витамина Р. Красный перец богат каротиноидами.

Много каротиноидов содержится и в помидорах. Современные научные исследования выявили немало полезных свойств помидоров. В частности, помидоры нейтрализуют избыточные кислоты, образующиеся в организме человека в процессе его жизнедеятельности, обладают противораковой активностью, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Кабачки и баклажаны также имеют высокую биологическую активность. Кабачки находят широкое применение в диетическом питании благодаря большому содержанию в них солей калия. Наибольшим лечебным эффектом обладают молодые кабачки с нежной сочной мякотью.

Баклажаны содержат много фолиевой кислоты, способствующей активному выводу из организма лишнего холестерина. Изрядно в баклажанах микроэлементов и растительного белка. Белки делают блюда из баклажанов вкусными и питательными. Баклажаны также незаменимы в диетическом питании, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают обмен веществ, особенно рекомендуются пожилым и полным людям.

Семейство бобовых, представленное в нашей стране горохом, фасолью, соей и чечевицей, снабжает человека растительными белками, по составу близкими к мясу и рыбе. Эти культуры содержат много витаминов

группы В, минералов в виде железа, кальция и калия. Биологически активные вещества семейства бобовых обладают способностью соединяться с радионуклидами и выводить их из организма. Фасоль и горох трудно перевариваются, поэтому их нежелательно употреблять людям с заболеваниями органов пищеварения. И еще одна отрицательная особенность этой группы – достаточно высокое содержание пуринов – что противопоказано лицам с заболеванием почек, суставов и подагрой.

Наиболее употребляема и любима многими фасоль. В пищу используются не только ее семена, но и молодые зеленые стручки. Сырые стручки фасоли ядовиты и могут вызвать отравление, однако при тепловой обработке эти яды разрушаются. Молодые стручки нужно положить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 15–20 минут.

Сухие семена фасоли замачивают на 6–8 часов в холодной воде, затем воду сливают и наливают новую порцию холодной воды, доводят фасоль до кипения и воду сливают еще раз, снова заливают холодной водой, в которой и варят с добавлением небольшого количества растительного масла для улучшения вкуса фасоли.

Сухой горох замачивают в холодной воде на 10–12 часов, чечевицу – на 1–3 часа.

Баклажаны, тушеные с томатами

Компоненты

Баклажаны – 500 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать тонкими кружочками, обжарить в небольшом количестве растительного масла, затем переложить в смазанный маслом эмалированный чугунок и посолить. Лук нашинковать кольцами, пассеровать в оставшемся масле и выложить в чугунок на слой баклажанов. Сверху положить очищенные и мелко нарезанные помидоры и посолить, добавить толченый чеснок, подлить немного горячей воды. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Баклажаны, тушеные в сметане

Компоненты

Баклажаны – 800 г Сметана нежирная – 0,5 стакана Чеснок – 2–3 зубчика Зелень петрушки и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Масло растительное – 5–6 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать маленькими кубиками, обжарить в растительном масле. Затем добавить сметану, посолить по вкусу и потушить под крышкой около 15 минут. Готовые баклажаны заправить толченым чесноком и рубленой зеленью.

Баклажаны, тушеные с овощами

Компоненты

Баклажаны – 800 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2–3 шт. Перец сладкий – 2–3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Все овощи почистить, мелко нарезать, обжарить по отдельности на растительном масле, затем выложить в керамический горшок, влить оставшееся масло, посолить, перемешать и тушить в духовке в течение 20–30 минут.

Овощное рагу с баклажанами

Компоненты

*Баклажаны – 3 шт. Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1–2 шт. Помидоры – 2 шт.
Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Овощи почистить и нарезать кубиками. Каждый овощ отдельно обжарить в масле и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок слоями: капусту, морковь, картофель, лук, баклажаны и помидоры

Чугунок накрыть крышкой, поставить в не очень горячую духовку и тушить блюдо при слабом нагревании до готовности.

Баклажаны паровые с мясом

Компоненты

Баклажаны – 700 г Говядина постная – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, положить в выстланную зеленью корзину пароварки, готовить мясо до полуготовности, примерно 30–35 минут. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности. В этом же масле обжарить измельченный репчатый лук и мелко нарезанные помидоры. Помидоры нужно предварительно ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, влить несколько столовых ложек горячего сока с поддона, добавить немного соли и молотого перца, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

Баклажаны с орехами

Компоненты

*Баклажаны – 1 кг Чеснок – 2–3 зубчика Ядра грецких орехов – 150 г
Масло растительное – 0,5 стакана Гранатовый сок – 3–4 столовые
ложки Яблочный уксус – 2 столовые ложки Зелень кинзы – 1 пучок Соль –
по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Приготовить пасту: ядра орехов размолоть в кофемолке или растолочь в ступке вместе с чесноком, добавить очень мелко нарубленную зелень и соль по вкусу, влить гранатовый сок и яблочный уксус, тщательно перемешать.

В эмалированную кастрюлю выложить слоями жареные баклажаны и приготовленную пасту и дать пропитаться в течение 1–2 суток. Подавать в холодном виде.

Икра баклажанная

Компоненты

*Баклажаны – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Помидоры – 2–3 шт.
Масло растительное – 4 столовые ложки Уксус столовый – 1 неполная
столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны отварить в течение 30 минут, остудить, очистить от кожицы и мелко порубить. Лук почистить, мелко порубить, обжарить в растительном масле. К луку добавить мелко нарезанные помидоры и обжаривать вместе с луком около 15 минут. Затем смешать баклажаны с жареными овощами, посолить, заправить уксусом и перемешать.

Икра баклажанная с брынзой

Компоненты

Баклажаны – 1 кг Брынза тертая – 100 г Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 2–3 столовые ложки Уксус столовый – 0,5–1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны запечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, мелко порубить и растереть в пюре. В пюре добавить толченый чеснок, брынзу, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Икра баклажанная с яйцами

Компоненты

Баклажаны – 1 кг Яйца вареные – 3 4 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Масло растительное – 4–5 столовых ложек Уксус столовый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны запечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, мелко порубить. Яйца также мелко порубить. Смешать баклажаны с яйцами, добавить толченый чеснок, растительное масло, уксус и соль. Икру хорошо перемешать, остудить в холодильнике и подать на стол.

Икра баклажанная со свеклой

Компоненты

Баклажаны – 400 г Свекла – 500 г Чеснок – 2–3 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны очень мелко нарезать. Свеклу натереть на средней терке. Чеснок порубить. Смешать баклажаны со свеклой, влить растительное масло, тушить овощи под крышкой около 15 минут, затем добавить соль, чеснок и лимонный сок. Овощную массу перемешать и проварить еще 10 минут на небольшом огне.

Икра из баклажанов и сладкого перца

Компоненты

Баклажаны – 6 шт. Перец сладкий – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны запечь в духовке до мягкости, затем остудить и снять с них кожицу. Перец очистить от семян, мелко порубить и немного обжарить в растительном масле. Лук очень мелко порубить, посолить и оставить на 1 час. Помидоры бланшировать несколько минут в кипятке, остудить, снять с них кожицу, мякоть порубить блендером до образования жидкого пюре. Мякоть баклажанов мелко порубить, смешать с тушеным перцем, добавить помидорное пюре и отжатый от сока репчатый лук. Овощную массу перемешать и выдержать 1 час в холодильнике. Подавать на стол в холодном виде.

Баклажаны, фаршированные сыром и яйцами

Компоненты

Баклажаны средние – 6 шт. Сыр тертый – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У баклажанов срезать верхушки возле стебля и разрезать вдоль пополам, положить в кипяток на 15 минут. Затем вынуть, посолить и положить под пресс на 30 минут.

У подготовленных баклажанов вынуть сердцевину, нарубить ее мелко, смешать с тремя столовыми ложка ми тертого сыра и яичными желтками, посолить, перемешать, добавить взбитые яичные белки и тщательно перемешать. Приготовленной массой начинить баклажаны и сложить их в смазанную маслом форму для запекания.

Приготовить соус: прожарить на сковороде столовую ложку муки с таким же количеством масла, разбавить молоком и довести до кипения.

Уложенные баклажаны залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром, полить оставшимся маслом и поставить в горячую духовку. Тушить блюдо до готовности.

Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом

Компоненты

*Баклажаны мелкие – 700 г Творог нежирный – 500 г Брынза – 700 г
Масло растительное – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 1
стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Баклажаны разрезать поперек на половинки, осторожно вынуть мякоть и запечь в духовке до полуготовности.

Брынзу и творог тщательно растереть и перемешать. Приготовленным фаршем начинить баклажаны и выложить их срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, сбрызнуть маслом, посолить и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Баклажаны, фаршированные мясом и гречкой

Компоненты

Баклажаны – 800 г Фарш мясной нежирный – 0,5 кг Гречневая каша рассыпчатая – 1–1,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Зелень рубленая – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, вырезать сердцевину. Лук мелко порубить и поджарить на растительном масле, добавить мелко нарубленную сердцевину баклажанов и обжарить вместе с луком. Смешать мясной фарш с гречневой кашей, рубленой зеленью и жареными баклажанами с луком. Приготовленной массой начинить баклажаны, уложить в сотейник срезом вверх, влить сметану, смешанную с небольшим количеством подсоленной воды и тушить под крышкой до готовности.

Баклажаны, фаршированные кабачками

Компоненты

Баклажаны – 0,5 кг Кабачки – 0,5 кг Лук репчатый – 2 шт. Мука пшеничная с отрубями – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Простокваша – 1 стакан Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль пополам, острым ножом вырезать сердцевину. Кабачки очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать кубиками, посыпать мукой и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Затем баклажаны начинить кабачками с луком, выложить их срезом вверх в большую сковороду, полить растительным маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, влить простоквашу и тушить почти до готовности. Затем блюдо посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Баклажаны запеченные

Компоненты

Баклажаны средние – 3 шт. Сыр тертый – 50 г Молоко нежирное – 1,5 стакана Мука грубого помола – 3 столовые ложки Масло растительное– 5–6 столовых ложек Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, положить в подсоленный кипяток, выдержать в нем несколько минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить под пресс на 15–20 минут.

Подготовленные баклажаны обсушить и слегка обжарить в масле.

Приготовить соус: на сковороде две столовые ложки муки поджарить с двумя столовыми ложка ми масла, залить молоком, довести до кипения и слегка проварить, затем добавить по вкусу тертый сыр, соль и перец.

В смазанный маслом сотейник сложить слоями жареные баклажаны, поливая каждый слой соусом и слегка посыпая тертым сыром. Сверху тоже посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Баклажаны, запеченные по-молдавски

Компоненты

Баклажаны – 2 шт. Морковь – 2 шт. Кукуруза – 2 початка Чеснок – 2 зубчика Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать вдоль, нашинковать соломкой. Морковь почистить, натереть на крупной терке. Початки кукурузы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и снять с початков зерна. Затем баклажаны и морковь обжарить в растительном масле, выложить в форму для запекания. К жареным овощам добавить зерна кукурузы и толченый чеснок, перемешать и выровнять слой. Блюдо полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистой корочки.

Баклажаны, запеченные с луком и томатами

Компоненты

Баклажаны – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 6 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук почистить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, предварительно выдержав их несколько минут в кипятке, нарезать дольками.

В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить слоями баклажаны, лук и помидоры, слегка подсаливая каждый слой, полить растительным маслом и посыпать тертым сыром. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запечь.

Баклажаны, запеченные с брынзой

Компоненты

Баклажаны средние – 6 шт. Брынза – 200 г Масло растительное – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны испечь в духовом шкафу, следя за тем, чтобы они не потемнели, и посолить.

Глубокую сковороду смазать маслом, положить в нее слоями тонко нарезанную брынзу, сверху три печеных баклажана, выровнять ножом баклажаны в один сплошной слой, полить маслом. Затем положить еще слой брынзы и баклажанов, выровнять верхний слой, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом и поставить в горячую духовку. Запечь блюдо до готовности.

Капуста, тушенная в сметане

Компоненты

Капуста белокочанная – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 1–2 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь шинковать и пассеровать в масле. Капусту шинковать и выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, сверху положить слой пассерованных овощей.

Муку тоже немного прожарить на сухой сковороде, смешать со сметаной, добавить соль, все перемешать, этой смесью залить овощи, посыпать измельченной зеленью.

Сотейник накрыть и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до полной готовности.

Капуста, тушенная в молоке

Вариант 1

Компоненты

Капуста – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту крупно нарезать и отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и нашинковать.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавив муку. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить нашинкованную капусту, пассерованный лук, посолить, добавить пряности и залить молоком. Чугунок поставить в горячую духовку и тушить капусту до полной готовности, примерно 10–15 минут. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром.

Вариант 2

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Ячневая крупа – 4 столовые ложки Молоко нежирное – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, выложить в сотейник, добавить ячневую крупу, перемешать и потушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут. Затем в капусту влить горячее молоко, посолить по вкусу, перемешать и тушить на небольшом огне до готовности.

Капуста, тушенная с грибами и мясом

Компоненты

*Капуста белокочанная – 500 г Картофель средней величины – 2 шт.
Говядина постная – 200 г Шампиньоны – 100 г Масло растительное – 2-3
столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт. Мука – 1 неполная столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Говядину отварить в небольшом количестве воды, затем вынуть и нарезать мелкими кусочками.

Грибы отварить в мясном бульоне, нашинковать и прожарить в растительном масле, добавить нашинкованные лук и морковь и прожарить вместе с грибами.

Капусту нашинковать, выложить в смазанный маслом чугунок, посолить. Предварительно вымоченный картофель почистить, нарезать кубиками, выложить поверх капусты. На слой картофеля выложить кусочки говядины, затем грибы с овощами, посолить, залить мясо-грибным бульоном, добавить сметану, смешанную с мукой. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Селянка

Компоненты

Капуста квашеная – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Яблоки – 2 шт. Свекла – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Квашеную капусту слегка отжать, выложить в эмалированный чугунок и залить небольшим количеством горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить 1–1,5 часа. Тем временем отварить свеклу в кожуре до полной готовности, остудить, почистить и нашинковать соломкой. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле. Яблоки разрезать на четвертинки, вынуть сердцевину и очистить от кожуры.

Затем к тушеной капусте добавить пассерованный лук, нашинкованную свеклу, нарезанные кубиками соленые огурцы и яблоки. Овощи посолить и залить сметаной. Чугунок с капустой накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения чугунок открыть, овощи посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Капуста, тушенная с фасолью

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, фасоль залить свежей водой, отварить в ней до готовности и откинуть на дуршлаг.

В эмалированный чугунок выложить нашинкованную капусту, залить крутым кипятком и тушить капусту на небольшом огне под крышкой до мягкости.

Лук нашинковать, пассеровать в растительном масле, добавить муку и томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить. Затем лук выложить в чугунок с капустой, туда же добавить отварную фасоль, посолить по вкусу, все тщательно перемешать и продолжить тушение еще 10–15 минут.

Капуста паровая с мясом и овощами

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Говядина постная – 500 г
Морковь – 1 шт. Репка – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 2-3 столовые ложки Вода кипяченая – 1,5 стакана
Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт.
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать мелкими кусочками, лук почистить и нашинковать, затем лук вместе с мясом обжарить в масле, добавить томатную пасту и еще немного прожарить.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, остудить и нашинковать. Половину капусты сложить в смазанную маслом чашу пароварки, на капусту положить обжаренное мясо с луком, на него – слой тертой моркови и репы, затем слой нарезанного кольцами перца, сверху положить оставшуюся капусту. Уложенные продукты залить подсоленным крутым кипятком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару не менее 1 часа.

Капуста, запеченная с яйцами

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Молоко нежирное – 0,4 л Яйца сырые – 6 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту тонко шинковать, посолить и потушить в масле под крышкой. Яйца хорошо взбить с молоком, посолить и этой смесью залить тушеную капусту. Запечь в духовке до готовности.

Капуста, тушенная с грибами в томатном соусе

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Грибы сушеные – 50 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 3–4 столовые ложки Бульон грибной – 1–2 стакана Сметана нежирная – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 3 часа, затем отварить в той же воде до готовности. Отваренные грибы остудить, мелко нашинковать и обжарить в масле вместе с луком, добавить томатную пасту, тщательно перемешать и прожарить все вместе еще 5–7 минут. Капусту тонко нашинковать и немного потушить в масле. Затем к капусте добавить жареные с луком грибы, посолить, поперчить, перемешать, залить сметаной и процеженным горячим грибным бульоном, посолить и тушить блюдо до готовности.

Капуста с рыбой и грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Филе рыбное – 200 г Грибы белые сушеные – 20 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Сметана нежирная – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем отварить в той же воде. Отваренные грибы вынуть и нашинковать, а бульон процедить.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить и немного обжарить в растительном масле. Лук нашинковать и также отдельно обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать соломкой, посолить, поперчить и слегка потушить под крышкой, затем тушеную капусту выложить в чашу пароварки, добавить жареный лук, рыбу и пряности, залить горячим грибным бульоном, смешанным со сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо примерно около 20 минут.

Голубцы с баклажанами

Компоненты

Белокочанная капуста – 1 кг Баклажаны – 400 г Лук репчатый – 1–2 шт. Помидоры – 2–3 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 4–5 столовых ложек Сыр тертый – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту разобрать на листья, пропарить в пароварке или отварить в кипящей воде до мягкости и остудить. Баклажаны нарезать небольшими ломтиками. Лук нарезать кольцами. Помидоры нарезать дольками. Затем баклажаны, лук и помидоры обжарить в растительном масле, потушить под крышкой до мягкости, смешать с толченым чесноком и тертым сыром, посолить по вкусу. Подготовленный баклажанный фарш уложить порциями на середину капустных листьев, свернуть конвертиком, уложить на решетку пароварки и прогреть около 30 минут.

Голубцы с овощами

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Морковь – 1 шт. Репа – 1 шт. Перец сладкий – 3 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья, поместить их в пароварку, пропарить около 10 минут, вынуть, остудить, зачистить толстые черешки.

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от зерен и нашинковать соломкой. Репу очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Затем перец и репу смешать с жареными овощами. Капустную кочерыжку нашинковать и соединить с овощами, добавить измельченную зелень и мелко нарубленный чеснок, все тщательно перемешать, посолить. Полученный овощной фарш уложить порциями на середину подготовленных капустных листьев и завернуть конвертиком. В чашу пароварки уложить подготовленные голубцы, влить сметану, залить горячей водой до верхнего уровня голубцов.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо на пару.

Голубцы с яйцами и перцем

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Яйца вареные – 5 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Перец сладкий – 3 шт. Рубленая зелень – 4–5 столовых ложек Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: перец очистить от семян и мелко порубить. Лук и яйца также мелко порубить. Смешать перец с луком, яйцами и рубленой зеленью.

Кочан отварить в подсоленной воде около 7 минут, остудить, разобрать на листья. На середину каждого капустного листа выложить порциями фарш, листья завернуть конвертиком. Затем голубцы уложить в смазанный маслом сотейник, залить сметаной и тушить до готовности.

Голубцы с пшенкой и белыми кореньями

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кочан Крупа пшенная – 0,5 стакана

Корень пастернака – 2 шт. Корень петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Томатный сок – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано в предыдущем рецепте. Сварить крутую пшенную кашу. Для этого крупу хорошо промыть. Нагреть до кипения 1,5 стакана подсоленной воды. В кипящую воду опустить промытую крупу и варить почти до готовности на небольшом огне.

Коренья почистить, нашинковать соломкой и обжарить в масле вместе с репчатым луком. Жареные коренья с луком смешать с пшенной кашей, посолить по вкусу и хорошо перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы. Затем голубцы уложить в чашу пароварки, залить смесью сметаны и томатного сока, влить горячую воду до верхнего края голубцов и готовить блюдо на пару.

Голубцы с гречкой и овощами

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кочан Крупа гречневая – 1 стакан Лук репчатый – 100 г Перец болгарский – 100 г Морковь – 100 г Корень сельдерея – 100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья. Листья опустить на 3–4 минуты в кипяток, затем вынуть, остудить и зачистить черешки.

Корень сельдерея, морковь и лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Болгарский перец выпотрошить и нашинковать, затем смешать с жареными овощами и хорошо промытой гречневой крупой. Подготовленный фарш порциями выложить на середину капустных листьев, листья свернуть конвертиками. Голубцы выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить крутым кипятком, посолить и добавить сметану. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Голубцы с творогом

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Творог нежирный – 500 г
Яйца, сваренные вкрутую – 4–5 шт. Масло растительное – 3–4 столовые
ложки Сметана нежирная – 1 стакан Базилик молотый – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Яйца мелко нарубить, творог протереть через сито и смешать с яйцами.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Капустные листья пропарить в пароварке в течение 10 минут, затем вынуть, остудить, толстые черешки срезать до толщины листа.

На подготовленные капустные листья выложить порциями творожный фарш, листья завернуть конвертиками и обжарить на сковороде в масле, затем обжаренные голубцы переложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрыла голубцы и посыпать базиликом. Готовить блюдо на пару.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Картофель – 250 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Чеснок – 1-2 зубчика Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты осторожно разобрать на листья, положить их в пароварку и пропарить около 10 минут. Затем листья вынуть, остудить, срезать толстые черешки до толщины листа. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Картофель почистить, натереть на терке и смешать с жареными овощами и толченым чесноком. Приготовленный фарш посолить, поперчить, выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы. В чашу пароварки положить подготовленные голубцы, влить сметану и залить горячей водой так, чтобы жидкость полностью покрывала голубцы. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару.

Голубцы с шампиньонами

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Шампиньоны – 200 г
Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Гречневая крупа – 0,5 стакана
Масло растительное – 4–5 столовых ложек Вода кипяченая – 1,5 стакана
Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Эстрагон
молотый – 0,5 1 чайная ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Гречневую крупу хорошо промыть. Грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тоже обжарить в масле.

Смешать грибы, жареные овощи и гречку, посолить. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить их в смазанный маслом горшок, залить горячей подсоленной водой, добавить душистый перец и немного эстрагона и тушить блюдо в духовке до готовности.

Голубцы со свежими грибами в горшочках

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Грибы свежие – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, хорошо промыть, нашинковать. Лук почистить и мелко нарезать, затем грибы с луком обжарить в масле в течение 10 минут, выложить в миску, добавить

рубленые яйца и зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья опустить на несколько минут в кипяток, затем вынуть, остудить и зачистить толстые черешки. На каждый капустный лист положить порцию приготовленного фарша и завернуть конвертиком. Подготовленные голубцы разложить в горшочки, залить сметаной, смешанной с тертым сыром, и горячей подсоленной водой. Заполненные горшочки поместить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Голубцы с творогом и гречневой кашей в горшочках

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Творог нежирный– 300 г
Гречневая крупа – 0,5 стакана Яйца сырые – 3 4 шт. Масло растительное
– 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Сметана нежирная – 1,5
стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, прожарить на сковороде, залить стаканом горячей подсоленной воды и сварить рассыпчатую кашу.

Творог протереть через сито. Капустные листья пропарить в пароварке около 10 минут. Толстые черешки срезать до толщины листа.

Сваренную кашу охладить, смешать с сырыми яйцами, протертым творогом, добавить по вкусу соль и сахар и тщательно перемешать.

На подготовленные капустные листья выложить порциями фарш, листья завернуть конвертиком и обжарить в масле, затем сложить в порционные горшочки, залить сметаной, влить горячую воду, посыпать измельченной зеленью. Тушить в духовке до готовности.

Голубцы с мясом

Компоненты

Капуста – 1 небольшой кочан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Говядина постная без костей – 250 г Свинина постная без костей – 250 г Овощной бульон или вода– 2 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капустные листья опустить в кипяток на 3–4 минуты, затем вынуть, остудить, острым ножом срезать толстые черешки до толщины листа.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Фарш посолить и тщательно перемешать. На середину капустных листьев выложить порции фарша, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Голубцы уложить в сотейник, добавить пряности, залить горячей водой или бульоном, добавить сметану. Жидкость должна полностью покрыть голубцы. Довести блюдо до кипения, затем убавить огонь и тушить под крышкой до полной готовности.

Голубцы с рыбой

Компоненты

*Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан Филе трески – 500 г
Масло растительное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Вода –
1 стакан Сметана нежирная – 0,25 стакана*

*Вино столовое белое – 0,25 стакана Томатный соус – 2–3 столовые
ложки Рубленая зелень кинзы – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле, там же обжарить мелко нарезанный лук.

Кочан капусты осторожно разобрать на листья. Листья опустить в кипяток на 3–4 минуты, затем вынуть, обсушить полотенцем, на каждый лист выложить порциями рыбу с луком, посыпать рубленой зеленью и завернуть конвертиком.

Голубцы выложить в сотейник, залить их горячей подсоленной водой, добавить смесь сметаны с вином и томатным соусом. Сотейник поставить на небольшой огонь и тушить голубцы под крышкой до полной готовности.

Голубцы с фасолью

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кочан Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Гречневая крупа – 0,5 стакана Масло растительное – 4–5 столовых ложек Капустный рассол – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить свежую порцию воды и отварить в ней до готовности. Отвар слить, но не выливать. Горячую фасоль измельчить блендером. Лук мелко порубить, морковь натереть на терке и вместе с луком обжарить в растительном масле. Приготовить фарш: смешать фасолевого пюре с жареными овощами и промытой гречневой крупой, посолить. Кочан капусты проварить в подсоленной кипящей воде 10 минут, затем остудить, разобрать на листья. На середину капустных листьев выложить порциями фарш, свернуть конвертиком, уложить в керамический горшок, влить фасолевый отвар и капустный рассол, поставить в теплую духовку и тушить голубцы при слабом нагревании около 30 минут.

Голубцы ленивые

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кочан Говядина постная – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Вода кипяченая – 1,5 стакана Гречневая крупа – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать мелкими кусочками, выложить в глубокую сковороду и немного обжарить в масле. Лук нашинковать, добавить к мясу и обжарить вместе с мясом, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Морковь натереть на крупной терке.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, охладить и нашинковать. Половину нашинкованной капусты выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, затем на капусту выложить обжаренное мясо с луком, на мясо– слой тертой моркови, затем слой хорошо промытой гречки и сверху положить оставшуюся нашинкованную капусту, добавить пряности и соль, залить крутым кипятком или горячим мясным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Вареники с капустой

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Лук репчатый – 1–2 шт. Яйца вареные – 2–3 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Для теста

Мука пшеничная с отрубями – 1 стакан Молоко нежирное – 0,5 стакана Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить тесто: взбить яйца, смешать их с молоком. Муку смешать с молочно-яичной смесью, посолить и замесить негустое тесто. Тесто раскатать в пласт, вырезать стаканом кружочки.

Капусту мелко порубить, положить в дуршлаг, ошпарить кипятком, дать стечь воде, затем капусту обжарить в растительном масле, добавив мелко нарубленный репчатый лук. Жареную капусту немного остудить, смешать с нарубленными яйцами, посолить. Приготовленный фарш выложить порциями на середину кружочков из теста. Края теста соединить и защипать. Вареники отварить в подсоленной воде до готовности. Подавать со сметаной.

Капустная запеканка с ветчиной

Компоненты

Капуста белокочанная – 700 г Ветчина постная – 400 г Сыр тертый – 3 столовые ложки Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту шинковать, посолить, выложить в чугунный сотейник и немного потушить в масле. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и выложить на слой капусты. Блюдо залить сметаной и посыпать тертым сыром. Сотейник поставить в горячую духовку. Запечь до готовности.

Капуста, тушенная с грибами в сметанном соусе

Компоненты

Капуста белокочанная – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Грибы сушеные – 50 г Мука – 2 чайные ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в холодной воде на 1 час, затем отварить и нашинковать.

Капусту тонко нашинковать, положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить грибным отваром, чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить до полуготовности.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавив грибы, затем посыпать мукой и еще немного прогреть.

В чугунок с капустой положить пассерованные грибы с луком и соль, перемешать, залить сметаной и продолжить тушение до полной готовности блюда.

Капуста, запеченная с рыбой и грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Лук репчатый – 2 шт.

Филе трески – 400 г Грибы белые сушеные – 25 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухие грибы предварительно замочить в воде на 2–3 часа, затем отварить, остудить и нашинковать. Грибной бульон процедить.

Капусту нашинковать и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нашинкованные грибы, посолить и залить грибным бульоном. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить капусту около 50 минут при периодическом перемешивании. Затем нашинковать лук, обжарить его в растительном масле и добавить в чугунок с капустой, перемешать, положить лавровый лист и тушить еще 30–40 минут.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в оставшемся растительном масле до образования румяной корочки. В чугунок с готовой капустой положить жареную рыбу, залить сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Шницель капустный

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Яйца сырые – 2 шт. Сухари молотые – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разобрать на листья, листья отварить или пропарить в пароварке до мягкости. Затем каждый лист свернуть трубочкой, обмакнуть во взбитые яйца, посыпать сухарями и обжарить в растительном масле до румяной корочки. Обжаренные листья выложить в сотейник, залить сметаной и потушить под крышкой около 7-10 минут.

Капуста с креветками по-китайски

Компоненты

Капуста белокочанная – 700 г Мясо креветок – 300 г Масло растительное – 4–5 столовых ложек Вино белое – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарубленное креветочное мясо, влить вино и потушить все вместе в течение 10 минут. Как только креветки и капуста станут мягкими, блюдо посолить по вкусу и перемешать. Плиту выключить, а креветки с капустой протомить на горячей плите еще около 10 минут.

Капуста брокколи в сметане

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Мука – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Сок томатный – 0,25 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочанчики брокколи хорошо промыть, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Затем капусту выложить в чашу пароварки, влить смешанную с томатным соком сметану и готовить блюдо на пару. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленным укропом.

Капуста брокколи в молочном соусе

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Морковь – 1 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Мука с отрубями – 1–1,5 столовые ложки Зелень кинзы – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и морковь почистить, мелко нашинковать, сложить в чашу пароварки, залить горячим молоком, посолить, включить пароварку и готовить блюдо на пару до готовности. На сухой сковороде прожарить муку до золотистого цвета. Как только овощи будут готовы, жидкость слить, развести в ней прожаренную муку и довести до кипения. Перед подачей на стол полить овощи приготовленным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Капуста брокколи с яйцами

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Яйца сырые – 3 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Масло растительное – 1–2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить до готовности в подсоленной воде, очень мелко шинковать, посолить и выложить в смазанную маслом чашу пароварки.

Муку прожарить на сухой сковороде в небольшом количестве масла, осторожно влить горячее молоко, добавить соль. Полученную смесь прокипятить 5 минут на слабом огне, остудить, соединить со взбитыми яйцами и перемешать миксером. Этой смесью залить капусту, включить пароварку и готовить блюдо на пару 15–20 минут.

Капуста брокколи с творогом

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Творог нежирный – 200 г Сметана нежирная – 1–1,5 стакана Апельсиновый сок натуральный – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, немного остудить, мелко нашинковать, уложить в смазанную маслом чашу пароварки, переслаивая творогом и залить сметаной, смешанной с апельсиновым соком. Включить пароварку и готовить блюдо на пару 10–15 минут.

Капуста брокколи с макаронами

Компоненты

*Капуста брокколи – 500 г Лук репчатый – 2–3 шт. Макароны – 200 г
Чеснок – 1–2 зубчика Сливки 10 % – 1 стакан Масло растительное – 1–2
столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, мелко порубить и слегка поджарить в растительном масле. Брокколи опустить в кипяток на несколько минут, вынуть и дать стечь воде. Макароны отварить. Подготовленную капусту залить сливками, добавить мелко нарубленный чеснок и тушить около 10 минут. Затем посыпать сыром и еще немного потушить. Готовую капусту перемешать с горячими макаронами, выдержать 15–20 минут и подать на стол.

Капуста брокколи, запеченная с баклажанами

Компоненты

Капуста брокколи – 500 г Баклажаны – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Чеснок – 1–2 зубчика Зелень укропа рубленая – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту брокколи разделить на розетки и отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Баклажаны нарезать ломтиками, посолить и обжарить в масле. Затем баклажаны уложить на смазанную маслом фольгу, полить сметаной, посыпать рубленым чесноком и зеленью. Сверху положить брокколи, также полить сметаной и посыпать рубленой зеленью. Овощи тщательно завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Брокколи и цветная капуста с овощами

Компоненты

Капуста брокколи – 300 г Капуста цветная – 300 г Картофель некрупный – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Сливки 10 % – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту и брокколи отварить в подсоленной воде до полуготовности. Картофель почистить, нарезать соломкой и немного обжарить в растительном масле.

Лук, корни петрушки и морковь нашинковать и также обжарить в масле.

В сотейник сложить отварную капусту, на нее – жареную морковь с луком и корешками и сверху жареный картофель. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Смешать муку со сливками, подогреть и горячей смесью залить уложенные овощи. Тушить блюдо под крышкой на небольшом огне.

Запеканка из брокколи и цветной капусты

Компоненты

Капуста брокколи – 400 г Капуста цветная – 400 г Сыр тертый – 3 столовые ложки Сливки 10 % – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Брокколи и цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем капусту выложить в смазанную маслом форму для запекания. Смешать сливки с мукой, тертым сыром и яйцами, залить этой смесью капусту и запечь в духовке.

Цветная капуста, запеченная с ветчиной

Компоненты

Капуста цветная – 600 700 г Ветчина постная – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко нежирное – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности и нашинковать. Половину капусты выложить в смазанный маслом чугунный сотейник.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками и положить в сотейник на слой капусты, накрыть оставшейся половиной капусты, залить взбитыми с молоком яйцами и посыпать тертым сыром. Сотейник поставить в нежаркую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Цветная капуста, запеченная по-грузински

Компоненты

Капуста цветная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Сыр «Сулугуни» – 100 г Сметана нежирная – 0,75 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Сухари молотые – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Лук почистить, порубить и обжарить в растительном масле. Отваренную капусту смешать с обжаренным луком, уложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки. Готовую запеканку посыпать мелко нарубленной зеленью.

Запеканка из цветной капусты

Компоненты

*Цветная капуста – 800 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт.
Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан
Сыр тертый – 0,5 стакана Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль –
по вкусу*

Способ приготовления

Цветную капусту потушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. Затем тушеную капусту смешать с обжаренными овощами, сложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до появления румяной корочки.

Цветная капуста под ореховым соусом

Компоненты

Цветная капуста – 1 кг Грецкие орехи – 15 шт. Хлеб с отрубями – 2-3 ломтика Чеснок – 1-2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Уксус столовый – по вкусу Зелень петрушки или укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности. Хлеб очистить от корок, немного размочить в молоке и отжать. Ядра грецких орехов размолоть на мельничке, затем растереть в ступке, добавив отжатый хлеб. К орехово-хлебной массе добавить раздавленный чеснок, понемногу влить растительное масло, перемешать массу и взбить венчиком или миксером. В массу по вкусу добавить уксус и соль. Приготовленным соусом залить отварную капусту и посыпать рубленой зеленью.

Цветная капуста, тушенная с овощами

Компоненты

Цветная капуста – 500 г Морковь – 1–2 шт. Брюква – 1 шт. Репка – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, брюкву и репу почистить, натереть на крупной терке. Цветную капусту бланшировать в кипятке, остудить и нарезать кусочками. Лук почистить, мелко порубить и обжарить в масле. Все подготовленные овощи сложить в эмалированный чугунок, залить молоком и тушить при слабом нагревании до готовности.

Цветная капуста, тушенная с яблоками

Компоненты

*Цветная капуста – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Яблоки – 2–3 шт.
Масло растительное – 2–3 столовые ложки Уксус яблочный – по вкусу
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Лук почистить, мелко порубить и обжарить в масле. Яблоки нарезать кубиками. Затем капусту, лук и яблоки сложить в сотейник, добавить оставшееся масло, влить немного кипятка, по вкусу добавить яблочный уксус и соль и тушить блюдо под крышкой до готовности.

Цветная капуста, тушенная по-молдавски

Компоненты

Цветная капуста – 500 г Кукуруза – 3 початка Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1–2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Початки кукурузы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и отделить зерна.

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. В эмалированный чугунок сложить разобранную на соцветия цветную капусту, обжаренные овощи и кукурузу, посолить, добавить оставшееся масло, влить немного горячей воды, накрыть котелок крышкой и тушить овощи до готовности. Перед окончанием приготовления в блюдо добавить рубленую зелень.

Цветная капуста, тушенная с гречкой

Компоненты

*Цветная капуста – 800 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт.
Гречневая крупа – 0,5 стакана Масло растительное – 5–6 столовых ложек
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в масле. Цветную капусту разобрать на соцветия, сложить в сотейник, влить немного горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности. Затем в капусту добавить обжаренные овощи и хорошо промытую гречку, влить оставшееся масло, влить стакан горячей воды, посолить, перемешать и тушить блюдо до готовности.

Цветная капуста, запеченная с грибами

Компоненты

Капуста цветная – 700 г Грибы белые свежие – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Мука грубого помола – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 1,5 стакана Яйцо сырое – 1 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У кочан а цветной капусты удалить зеленые листья и стебель, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, затем разобрать на кочешки.

Грибы промыть, ошпарить кипятком, немного остудить и нашинковать. Подготовленные грибы сложить в сотейник, добавить 2 столовые ложки масла и тушить под крышкой.

Приготовить соус: на сковороде обжарить 1 столовую ложку муки с 1 столовой ложкой растительного масла, развести молоком и довести до кипения, немного проварить, затем смешать с яичным желтком и посолить. Соус должен иметь густоту сметаны.

В смазанную маслом сковороду положить половину цветной капусты, затем слой грибов, сверху– оставшуюся половину капусты, залить соусом и посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Цветная капуста, запеченная с помидорами

Компоненты

Цветная капуста – 500 г Помидоры – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, затем капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Помидоры нарезать толстыми дольками. На смазанную маслом фольгу уложить цветную капусту, сверху положить подготовленные помидоры, посолить, сбрызнуть растительным маслом. Овощи завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Цветная капуста, запеченная с рыбой

Компоненты

*Капуста цветная – 500 г Филе морской рыбы – 300 г Морковь – 1 шт.
Молоко нежирное – 1 стакан Сметана нежирная – 0,25 стакана Сыр
тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до полуготовности, морковь почистить и нарезать тонкими кружочками. Рыбу нарезать небольшими кусочками, отварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем в смазанную маслом форму для запекания выложить цветную капусту, сверху положить кружочки моркови, на морковь выложить рыбу, залить смесью молока и сметаны, посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Цветная капуста, запеченная с брынзой

Компоненты

*Цветная капуста – 700 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт.
Брынза – 150 г Сметана нежирная – 1 неполный стакан Масло
растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Морковь отварить до полуготовности, очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать кольцами. В смазанную маслом форму для запекания выложить капусту, затем слой моркови и лука. Сверху полить сметаной и посыпать тертой брынзой. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь.

Запеканка из брюссельской капусты

Вариант 1

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение нескольких минут, выложить на сито и дать стечь воде. Долго варить брюссельскую капусту нельзя, иначе она развалится.

В смазанную маслом глубокую сковороду выложить слоями отваренные кочанчики капусты, каждый слой посыпать тертым сыром и сбрызнуть растительным маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Вариант 2

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг Сливки 10 % – 1 стакан Яйца сырые – 3 4 шт. Сыр твердый – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Затем капусту выложить в смазанную маслом форму для запекания. Яичные желтки тщательно смешать со сливками, посолить и залить приготовленной смесью уложенную капусту. Посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запечь.

Вариант 3

Компоненты

Брюссельская капуста – 600 г Масло растительное – 1 столовая ложка Мука грубого помола – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 1 стакан Сливки 10 % – 2 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде в течение нескольких минут и

откинуть на дуршлаг.

Муку обжарить со столовой ложкой растительного масла, развести молоком и тщательно перемешать. В молочный соус добавить сливки и лимонный сок и еще раз перемешать. Капусту уложить в смазанную маслом форму для запекания, залить приготовленным соусом, посыпать сыром и запечь до образования румяной корочки.

Брюссельская капуста, запеченная с кабачками и горошком

Компоненты

Брюссельская капуста – 600 г Кабачки очищенные – 300 г Горошек зеленый – 100 г Сметана нежирная – 0,5 стакана Брынза тертая – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг.

Кабачки нарезать кубиками, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. В сотейник выложить капусту с кабачками и зеленый горошек, перемешать, влить сметану и потушить около 10–15 минут, затем блюдо посыпать брынзой и запечь в духовке.

Брюссельская капуста, тушенная в сметане

Вариант 1

Компоненты

Капуста брюссельская – 500 г Сметана нежирная – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по несколько веточек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Затем капусту сложить в сотейник, влить сметану, посолить по вкусу и тушить под крышкой до готовности. Подавать блюдо, обильно посыпав рубленой зеленью.

Вариант 2

Компоненты

Брюссельская капуста – 500 г Мука – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Сливки 10 % – 0,5 стакана Сок томатный – 0,25 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Затем капусту выложить в сотейник, влить сметану, смешанную с томатным соком и сливками. Готовить блюдо под крышкой на небольшом огне. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленным укропом.

Брюссельская капуста, тушенная с морковью

Компоненты

Капуста брюссельская – 500 г Морковь – 2–3 шт. Молоко нежирное – 1–1,5 стакана Мука – 1–1,5 столовые ложки Зелень кинзы – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и морковь почистить, мелко нашинковать, сложить в чашу пароварки, залить горячим молоком, посолить, включить пароварку и готовить блюдо на пару до готовности. На сухой сковороде прожарить муку до золотистого цвета. Как только овощи будут готовы, жидкость слить, развести в ней прожаренную муку и довести до кипения. Перед подачей на стол полить овощи приготовленным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Кабачки, запеченные по-гречески

Компоненты

Кабачки молодые – 1 кг Лук репчатый мелкий – 200 г Масло растительное – 3 столовые ложки Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Лимон – 0,5 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки промыть, обсушить и прямо в кожуре подрумянить со всех сторон в растительном масле. Лук почистить, сложить в глубокую сковороду и, не разрезая, целыми головками поджарить в растительном масле. Затем добавить немного воды и тушить под крышкой до готовности. Поджаренные кабачки сложить в смазанную маслом форму, добавить тушеный лук, немного воды и рубленую зелень, посолить и полить лимонным соком. Блюдо поставить в не слишком жаркую духовку и запечь до готовности.

Кабачки, запеченные с картофелем

Компоненты

Кабачки средние – 3 шт. Картофель – 200 г Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 0,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Яйца почистить и нарезать кружочками. В смазанную маслом глубокую сковороду сложить слоями картофель, кабачки и яйца, залить подсоленным молоком, сверху посыпать тертым сыром и посыпать рубленой зеленью. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запекать до готовности.

Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой

Компоненты

Кабачки – 1 кг Помидоры – 5 шт. Брынза – 200 г Мука с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками, обвалять в муке и слегка обжарить в масле. Помидоры и брынзу нарезать дольками. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить слой кабачков, затем слой помидоров, а сверху слой брынзы, сбрызнуть оставшимся маслом. Чугунок поставить в горячую духовку, потушить и запечь блюдо до готовности.

Кабачки, запеченные с сыром

Компоненты

Кабачки – 1 кг Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Сыр твердый – 50 г Молоко нежирное – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками, посолить, обжарить в растительном масле. Затем половину обжаренных кабачков сложить в смазанный маслом чугунный сотейник. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать, немного обжарить в масле и выложить в сотейник на слой кабачков, посыпать тертым сыром, а сверху положить оставшиеся кабачки. Сырые яйца смешать с молоком, посолить и этой смесью залить уложенные овощи с сыром. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Кабачки, запеченные с овощами

Компоненты

Кабачки – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Перец сладкий – 4 шт. Помидоры – 5 шт. Лимон маленький – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Уксус яблочный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые кабачки почистить, нарезать кружочками, посолить, половину кабачков уложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Лук и перец нашинковать, перемешать и выложить в чугунок на слой кабачков, добавить толченый чеснок, затем выложить оставшиеся кабачки, а сверху положить нарезанные дольками помидоры и кружочки лимона, сбрызнуть маслом и добавить четверть стакана кипятка. Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до готовности.

Сырые яйца смешать с мукой, уксусом и небольшим количеством воды. Перед окончанием тушения залить овощи приготовленной смесью и выдержать в духовке еще несколько минут.

Кабачки, запеченные с рыбой

Компоненты

Кабачки – 500 г Филе морской рыбы – 300 г Масло растительное – 4 столовые ложки Мука с отрубями – 2 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, обвалить в муке и обжарить в масле. Кабачки нарезать небольшими кубиками, обвалить в муке и также обжарить в масле. Затем в форму для запекания выложить половину кабачков, разровнять, сверху положить рыбу и накрыть ее оставшимися кабачками. Уложенные овощи с рыбой залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистой корочки.

Кабачки, фаршированные творогом

Компоненты

Кабачки – 600 г Творог нежирный – 200 г Морковь – 1 шт. Крупа пшеничная – 0,5 стакана Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соус молочный – 2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек на куски высотой 5–6 см, удалить сердцевину, затем отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Морковь почистить, натереть на крупной терке и немного потушить в масле.

Сварить пшеничную кашу: крупу хорошо промыть, вскипятить 1,5–2 стакана воды, положить в кипяток крупу, посолить и варить на небольшом огне до готовности. Готовую кашу немного остудить, соединить с морковью и творогом и добавить взбитые яйца. Фарш посолить и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем наполнить кабачки и уложить их в смазанную маслом чашу пароварки, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Для приготовления молочного соуса взять 2 стакана нежирного молока и 2 столовые ложки муки. Муку прожарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, развести молоком, постепенно добавляя его в муку, и прокипятить 5–10 минут, затем посолить и тщательно перемешать.

Кабачки, фаршированные овощами

Компоненты

Кабачки небольшие – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 2–3 шт. Перец болгарский – 2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1,5 стакана Брынза тертая – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек пополам, изнутри осторожно вынуть мякоть. Все остальные овощи почистить и нашинковать. Вынутую мякоть кабачка тоже измельчить, соединить с нашинкованными овощами, перемешать и все немного обжарить в растительном масле, посолить и еще раз перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки кабачков, положить срезом вверх в смазанную маслом форму и залить сметаной. Блюдо потушить в духовке до готовности. Затем посыпать тертой брынзой и запечь до золотистой корочки.

Кабачки, фаршированные фасолью

Компоненты

Кабачки – 400 г Фасоль – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1–2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, из каждой половинки вырезать сердцевину. Фасоль отварить до полуготовности. Лук и морковь мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, смешать с отварной фасолью и сметаной, посолить по вкусу. Приготовленным фаршем заполнить кабачки, соединить половинки вместе, выложить в сотейник, влить немного горячей воды и тушить под крышкой до готовности.

Кабачки, фаршированные рыбой

Компоненты

*Кабачки – 600 г Филе морской рыбы – 300 г Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка
Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки подготовить, как в предыдущем рецепте. Рыбу нарезать, посолить, посыпать мукой и обжарить в растительном масле. Лук мелко порубить и также обжарить в растительном масле. Затем начинить кабачки рыбой и луком, уложить срезом вверх в смазанную маслом форму для запекания, посыпать сыром, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Кабачки, фаршированные креветками и гречкой

Компоненты

Кабачки – 2 шт. Крутая гречневая каша – 1,5 2 стакана Мясо креветок – 200 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Зелень кинзы – 1 небольшой пучок Томатная паста – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек на 3 части, очистить от семян и сердцевины и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Мясо креветок порубить, смешать с гречневой кашей, рубленой зеленью и сыром, посолить по вкусу. Приготовленным фаршем начинить кабачки, уложить их в глубокую сковороду, залить смешанной с томатной пастой сметаной, посыпать молотыми орехами и тушить под крышкой около 15 минут, затем запечь в духовке.

Кабачки паровые с сыром и яйцами

Компоненты

*Кабачки – 500 г Сыр твердый – 50 г Молоко нежирное – 1,5 стакана
Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать небольшими ломтиками, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Половину подготовленных кабачков сложить в смазанную маслом чашу пароварки, посыпать тертым сыром, затем положить оставшуюся половину кабачков.

Яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить кабачки, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки паровые с овощами

Компоненты

Кабачки – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сок лимона – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Молоко нежирное – 1 стакан Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками, посолить и выложить ровным слоем в смазанную маслом чашу пароварки.

Лук почистить, нашинковать соломкой. У перцев удалить семена и также нарезать соломкой. Затем лук с перцем смешать, посолить и выложить в чашу на слой кабачков, сверху положить нарезанные дольками помидоры и посыпать мелко порубленным чесноком. Смешать муку с молоком, влить лимонный сок, посолить и тщательно перемешать. Приготовленным молочным соусом залить овощи, включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Кабачки паровые с яйцами и брынзой

Компоненты

Кабачки молодые – 600 г Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Брынза тертая – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками и половину кабачков уложить в смазанную маслом чашу пароварки, посыпать тертой брынзой, зеленью и мелко нарубленными яйцами, сверху положить оставшиеся кабачки, посолить, влить сметану, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Кабачки паровые с помидорами и сыром

Компоненты

*Кабачки – 500 г Помидоры – 5 шт. Сыр мягкий «Домашний» – 50 г
Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 2
столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать дольками. В смазанную маслом чашу пароварки выложить слоями кабачки, помидоры и сыр. Каждый слой овощей посолить по вкусу. Овощи залить сметаной и готовить в пароварке. Подавать на стол со свежей зеленью.

Кабачки ленивые

Компоненты

Кабачки – 1 кг Гречневая крупа – 0,5 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Мука – 1 столовая ложка Сливки 10 % – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сварить гречневую кашу: гречку промыть, залить стаканом подсоленной воды и варить на небольшом огне до готовности. Кабачки почистить, нарезать кружочками и посолить.

В смазанный маслом чугунный сотейник положить половину подготовленных кабачков и выровнять слой, на кабачки положить слой гречневой каши, посыпать измельченной зеленью петрушки и сбрызнуть маслом. Сверху положить остальные кабачки и полить оставшимся маслом.

Сырые яйца смешать со сливками, в эту смесь ввести постепенно муку и тщательно перемешать. Приготовленной смесью залить кабачки.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Кабачки, тушеные в сметане

Компоненты

Кабачки – 6 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Мука – 1 чайная ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности. Отваренные кабачки немного потушить в подсолнечном масле, залить смешанной с мукой сметаной и тушить под крышкой до готовности.

Икра кабачковая

Компоненты

*Кабачки —1 кг Морковь – 500 г Лук репчатый – 1 кг Помидоры – 1 кг
Масло растительное – 1,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Овощи почистить, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Овощной фарш тушить под крышкой около 2 часов. Затем влить растительное масло, перемешать, посолить по вкусу и варить еще 45 минут.

Котлеты картофельные

Компоненты

Картофель – 3 4 шт. Сливки 10 % – 5 столовых ложек Яйца сырые – 1–2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, вымочить несколько часов в воде, а затем отварить в подсоленной воде до готовности. Отвар слить, горячий картофель размять, посолить по вкусу, влить сливки и взбитое яйцо и взбить массу миксером. Из приготовленного фарша сформировать котлеты и обжарить их с обеих сторон на сковороде в растительном масле.

Котлеты картофельные с овощами

Компоненты

*Картофель – 500 г Мука пшеничная грубого помола – 0,5 стакана
Корень сельдерея – 70 г Корень пастернака средний – 1 шт. Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель в мундире отварить до готовности, затем остудить, очистить от кожицы, нарезать и пропустить через мясорубку.

Корень сельдерея, пастернака, морковь и лук почистить, натереть на терке и обжарить в растительном масле. Жареные овощи смешать с картофелем. В фарш добавить сырое яйцо, соль, всыпать муку, перемешать и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать плоские котлеты, обвалять их в муке и обжарить с обеих сторон в масле.

Котлеты картофельные с брынзой

Компоненты

Картофель – 400 г Брынза – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Яйца сырые – 1–2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Рубленая зелень укропа или кинзы – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренный картофель пропустить через мясорубку вместе с брынзой и репчатым луком. В фарш добавить яйца, лимонный сок, рубленую зелень, соль. Фарш хорошо вымесить, сформировать из него котлеты и обжарить их с обеих сторон в растительном масле.

Картофельные галушки со сливами

Компоненты

Картофель – 400 г Мука пшеничная грубого помола – 100 г Масло растительное – 1 столовая ложка Сливы без косточек– 2 стакана Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Картофель почистить и вымочить в воде в течение нескольких часов, затем воду слить, картофель промыть, отварить до полной готовности и пропустить через мясорубку. Замесить тесто, добавив в картофель муку, растительное масло и соль. Рабочий стол посыпать мукой и вымесить на нем тесто. Тесто не должно быть слишком густым. Из теста скатать колбаску толщиной в 2–3 пальца и нарезать кусочками толщиной в 1 см. Кусочки раскатать рукой в небольшую лепешку, завернуть в каждую лепешку по сливе и придать круглую форму. Готовить галушки на пару, опустив в кипящую подсоленную воду в чаше пароварки. Время приготовления около 15 минут.

Готовые галушки подавать с нежирной сметаной или с растительным маслом.

Вареники картофельные с творогом

Компоненты

*Картофель – 3 4 шт. Творог нежирный – 250 г Яйца сырые – 2 шт.
Мука с отрубями – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 0,75 стакана
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель подготовить, как в предыдущем рецепте. Затем картофель отварить, размять, и смешать с творогом. Приготовленный фарш посолить, добавить в него взбитые яйца, взбить массу миксером и вымесить из нее вареники. Каждый вареник обвалять в муке и подсушить на воздухе. Затем вареники выложить в корзину пароварки, предварительно смазанную маслом, и готовить их на пару около 10 минут.

Картофель, фаршированный мясом

Компоненты

Картофель крупный – 0,5 кг Говядина постная – 200 г Лук репчатый – 1–2 шт. Бульон говяжий постный – 1–1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Яйцо сырое – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, у клубней срезать верхушки и осторожно, не повреждая клубни, вырезать сердцевину.

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить мясо и репчатый лук, посолить, добавить сырое яйцо и муку и тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем начинить картофель и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пряности и залить мясным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, фаршированный творогом

Компоненты

Картофель крупный – 6 шт. Творог нежирный – 200 г Яйца сырые – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Брынза тертая – 4 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная —3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать творог с яйцами, мукой и тертой брынзой и тщательно перемешать.

Сырой картофель почистить, разрезать пополам, у каждой половинки удалить середину, не повреждая противоположный конец, затем картофелины обжарить со всех сторон в растительном масле. Подготовленные таким образом половинки картофеля начинить творожным фаршем, уложить на смазанную маслом фольгу, полить сметаной, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Картофель, запеченный с грибами

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Грибы сушеные – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, у каждого клубня срезать верхушку и осторожно, не повреждая клубень, вырезать сердцевину. Подготовленные таким образом клубни обжарить в топленом масле до золотистого цвета.

Грибы предварительно замочить, затем отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с грибами, посолить и перемешать. Приготовленным фаршем начинить картофель, выложить в смазанный маслом чугунный сотейник и залить сметаной. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием приготовления картофель посыпать тертым сыром, не накрывая, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Картофельные клецки, фаршированные рыбой

Компоненты

Картофель – 500 г Филе рыбы – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо вареное – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука пшеничная грубого помола – 150 г Рыбный бульон – 1 стакан Сметана нежирная – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить рыбу и репчатый лук, перемешать и обжарить в масле, затем добавить мелко нарезанное крутое яйцо, посолить и тщательно перемешать.

Приготовить соус: смешать сметану со столовой ложкой муки, добавить столовую ложку растительного масла, посолить и перемешать. Затем развести рыбным бульоном и еще раз тщательно перемешать.

Картофель почистить и натереть на терке, слегка отжать, посолить, смешать с мукой и вымесить лепешки. На середину каждой лепешки положить приготовленный фарш, края защипать, обвалять в муке и слегка обжарить в масле, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить приготовленным соусом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофельная запеканка с брынзой и простоквашей

Компоненты

Картофель – 5 шт. Простокваша нежирная – 0,5 л Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Тертая брынза – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйцо взбить и соединить с простоквашей, хорошо перемешать миксером.

Картофель нарезать соломкой и обжарить в небольшом количестве растительного масла, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, чередуя тонкими слоями картофель и брынзу, последним должен быть слой картофеля. Сырое яйцо смешать с простоквашей, тщательно перемешать и полученной смесью залить картофель, посыпать тертым сыром. Чугунок, не накрывая, поставить в духовку на 30 минут. Запечь до образования румяной корочки.

Картофель, тушенный с грибами

Компоненты

Картофель – 300 г Грибы белые свежие – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Молоко нежирное – 0,5 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, ошпарить кипятком и отварить в подсоленной воде. Отваренные грибы нашинковать и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с грибами.

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, охладить, почистить и мелко нарезать.

В смазанный маслом эмалированный чугунок выложить половину картофеля, на него слой грибов с луком, посолить и поперчить, затем положить слой оставшегося картофеля и залить молочно-сметанной смесью. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, тушенный по-румынски

Компоненты

Картофель – 500 г Баклажаны средние – 4 шт. Половинки свежих чернослив – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино виноградное – 2 столовые ложки Мясной нежирный бульон – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, обвалить в муке и слегка обжарить в растительном масле.

Картофель почистить, нарезать кружочками, посолить и обжарить в масле до полуготовности.

Приготовить соус: морковь, лук и корень петрушки мелко нашинковать и пассеровать в масле. Муку смешать с томатной пастой и развести бульоном, приготовленной смесью залить пассерованные овощи и варить 15–20 минут на слабом огне. Снять с огня, посолить, добавить вино и тщательно перемешать.

В смазанный маслом эмалированный чугунок положить слоями поджаренные баклажаны и картофель, сверху выложить половинки слив, залить приготовленным соусом, посолить и посыпать рубленой зеленью. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при слабом кипении 10–15 минут.

Котлеты морковные

Компоненты

Морковь – 3 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка

Для соуса

Яйцо сырое – 1 шт. Мука грубого помола – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить и пропустить через мясорубку. В фарш добавить немного растительного масла, сырое яйцо и столовую ложку или немного больше муки. Фарш посолить и хорошо вымесить. Сформировать котлеты, обвалять в муке и готовить их на пару. При подаче на стол полить котлеты нежирной сметаной.

Морковь, тушенная с тыквой

Компоненты

Морковь – 400 г Тыква – 300 г Масло растительное – 1 столовая ложка Молоко нежирное – 2 стакана Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить, натереть на крупной терке, перемешать с орехами, посолить и выложить в смазанную маслом чашу пароварки, залить подсоленным молоком.

Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Морковная запеканка с творогом

Компоненты

Морковь – 6–7 шт. Творог нежирный – 500 г Мука пшеничная с отрубями – 1–2 столовые ложки Яйца сырые – 5 шт. Молоко нежирное – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку развести молоком. Сырую морковь натереть на терке и смешать с протертым творогом, добавить разведенную в молоке муку, два яичных желтка и соль, все тщательно перемешать. В массу осторожно влить взбитые яичные белки, перемешать. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания выложить приготовленную смесь, выровнять поверхность. Оставшиеся яйца смешать со сметаной и этой смесью полить творожную поверхность, сбрызнуть оставшимся растительным маслом, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Морковь, запеченная с кукурузой

Компоненты

Морковь – 2–3 шт. Кукуруза – 2 початка Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить и натереть на терке. Початки кукурузы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и снять с початков зерна. Затем морковь смешать с кукурузой, выложить в смазанную маслом форму для запекания, выровнять слой, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистой корочки.

Перец с яйцами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Масло растительное – 50 г Брынза тертая – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Яйца сырые – 3 шт. Молоко нежирное – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нашинковать соломкой и слегка обжарить в сливочном масле, затем выложить в чашу пароварки, посолить, посыпать тертой брынзой и сыром, добавить оставшееся масло и залить смесью молока со взбитыми яйцами. Включить пароварку и готовить блюдо на пару. Подавать со свежей зеленью.

Перец, фаршированный овощами

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Морковь – 1 шт. Репка – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень пастернака и петрушки – по 1 шт. Помидоры – 2–3 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Брынза тертая – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец, не разрезая, осторожно очистить от семян. Лук, морковь, репу и корешки почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

К жареным овощам добавить очищенные от кожицы измельченные помидоры, все тщательно перемешать, посолить, добавить немного воды, еще раз перемешать и довести фарш до кипения.

После того как фарш остынет, положить в него брынзу, мелко нарубленный чеснок и измельченную зелень, перемешать. Этим фаршем начинить перцы и уложить их срезом вверх в чашу пароварки, влить горячую подсоленную воду или овощной бульон и добавить оставшееся масло. Жидкость должна полностью покрывать перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец, фаршированный брынзой и творогом

Компоненты

Перец сладкий – 600 г Брынза – 200 г Творог нежирный – 400 г Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сметана нежирная – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Для соуса

Мука – 1,5 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 2,5 стакана

Способ приготовления

У перцев осторожно удалить семена. Брынзу натереть на терке. Творог протереть через сито, смешать с брынзой, мукой и сметаной, все тщательно перемешать и этим фаршем начинить перцы. Подготовленные перцы уложить срезом вверх в чашу пароварки. Приготовить соус: муку обжарить в масле до золотистого цвета и осторожно соединить с молоком, затем добавить взбитые яйца и оставшееся растительное масло. Соус тщательно перемешать и залить им уложенные перцы. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Перец, фаршированный грибами

Компоненты

Перец сладкий – 1 кг Крутая пшенная каша – 1 стакан Грибы отварные – 250 г Масло растительное – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: помидоры опустить на несколько минут в кипяток, остудить и мелко нарезать. Лук почистить, нашинковать, смешать с пшенной кашей, нашинкованными грибами и помидорами, посолить и перемешать. Приготовленную овощную смесь обжарить в масле.

У сладкого перца срезать доньшки и осторожно очистить его от семян. Подготовленный перец наполнить овощным фаршем, сложить срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить немного горячей воды и оставшееся масло. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Перец, фаршированный баклажанами

Компоненты

Перец сладкий – 12 шт. Баклажаны средние – 3 шт. Пшеничный хлеб с отрубями – 1–2 ломтика Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Для соуса

Помидоры – 500 г Мука – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: помидоры разрезать на половинки и отварить в собственном соку. Затем протереть через сито, добавить и немного муки, варить, пока не загустеет.

У перца срезать доньшки и очистить их от семян. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Баклажаны испечь в духовом шкафу, мелко нарубить вместе с намоченным в молоке и отжатым ломтиком хлеба, добавить жареный лук, яйцо, муку и соль. Фарш перемешать и начинить им перцы. Подготовленные перцы сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить приготовленным соусом, поставить в нежаркую духовку и тушить блюдо до готовности.

Перец, фаршированный мясом

Компоненты

Перец сладкий – 10 шт. Говядина постная без костей – 250 г Свинина постная без костей – 250 г Пшенная каша – 0,75 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Вода – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и прожарить до золотистого цвета в растительном масле. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с жареным луком и пшенной кашей, посолить и тщательно перемешать. У сладкого перца срезать донышки и осторожно очистить его от семян.

Приготовленным фаршем начинить перцы и выложить их срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, сверху срезы посыпать тертым сыром, залить подсоленным кипятком или мясным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Лечо

Компоненты

*Перец сладкий – 500 г Помидоры – 300 г Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать соломкой. Лук нашинковать и прожарить в масле. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток, затем нарезать кружочками.

Все овощи сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, посолить и добавить оставшееся масло. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения добавить толченый чеснок.

Помидоры с грибами по – домашнему

Компоненты

Помидоры – 8 шт. Грибы свежие – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 2–3 зубчика Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить несколько раз кипятком и нарезать кусочками. Бурые помидоры разрезать пополам, каждую половинку слегка отжать и удалить мякоть.

Лук нашинковать и обжарить в растительном масле, к луку добавить нарезанные грибы, толченый чеснок, помидорную мякоть и отжатый сок, посолить, перемешать и прогреть овощную смесь до загустения массы. Каждую половинку помидора начинить приготовленной овощной массой и сложить срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, посыпать сухарями, полить оставшимся маслом. Чугунок поставить в горячую духовку и тушить блюдо 10–15 минут.

Помидоры, запеченные с шампиньонами

Компоненты

Помидоры средние – 12 шт. Шампиньоны – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушку, осторожно вынуть сердцевину. Половинки помидоров уложить срезом вниз, чтобы вытек сок. Грибы промыть, обдать кипятком, немного охладить и нашинковать.

Лук мелко нарезать, прожарить в растительном масле, добавить нашинкованные грибы, посолить и тушить под крышкой вместе с луком. Когда грибы станут мягкими, добавить толченый чеснок, чайную ложку молотых сухарей и немного воды, перемешать и варить смесь до загустения. Приготовленной смесью нафаршировать помидоры, сложить в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до готовности.

Помидоры, фаршированные гречкой

Компоненты

Помидоры средние – 12 шт. Лук репчатый – 2 шт. Крутая гречневая каша – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Для соуса

Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Мука – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину и уложить срезом вниз, чтобы вытек сок. Сердцевину помидоров в дальнейшем использовать для приготовления соуса.

Лук почистить, мелко нарезать, сложить в глубокую сковороду и жарить в растительном масле. Затем жареный лук смешать с гречневой кашей, добавить рубленую зелень, посолить по вкусу и перемешать.

Приготовить соус: луковицу очень мелко нарезать, прожарить в растительном масле, добавить сердцевину помидоров, муку, соль и проварить до загустения соуса.

Помидоры нафаршировать приготовленной гречневой массой, сложить в эмалированный чугунок, залить приготовленным соусом, поставить в нежаркую духовку и тушить при слабом нагревании до готовности, при этом помидоры не должны развариваться.

Помидоры, запеченные с творогом

Компоненты

Помидоры – 1 кг Творог нежирный – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари грубого помола молотые – 1 стакан Яйца сырые – 3 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Брынза тертая – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, охладить, очистить от кожицы, нарезать дольками, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле. Затем к помидорам добавить творог, сухари и соль, все тщательно перемешать, залить смесью взбитых с молоком яиц и посыпать тертой брынзой. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь при слабом нагревании до полной готовности блюда.

Голубцы свекольные с мясом

Компоненты

Листья свекольные — 200 г Фарш говяжий нежирный — 250 г Лук репчатый — 1 шт. Морковь — 1 шт. Масло растительное — 2 столовые ложки Сметана нежирная — 1 стакан Чеснок — 1–2 зубчика Соль — по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Мясной фарш смешать с жареными овощами и мелко порубленным чесноком, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья промыть, срезать толстые черешки, обдать кипятком и остудить.

На середину подготовленных свекольных листьев уложить порциями фарш, свернуть конвертиками, сложить в глубокий сотейник, залить сметаной, добавить немного горячей воды так, чтобы голубцы были слегка покрыты жидкостью. Тушить голубцы под крышкой до готовности.

Голубцы свекольные с творогом и овощами

Компоненты

Листья свекольные – 200 г Морковь – 1–2 шт. Тыква – 100 г Творог нежирный – 200 г Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на крупной терке и обжарить в масле.

Тыкву также натереть на крупной терке, смешать с прожаренной морковью и творогом, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья обдать кипятком и срезать толстые черешки, на середину листьев выложить порциями приготовленный фарш, свернуть конвертиками и сложить в чашу пароварки, залить сметаной, добавить немного горячей воды так, чтобы жидкость полностью покрыла голубцы. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить голубцы на пару.

Свекла, фаршированная яблоками и творогом

Компоненты

*Свекла небольшая одинакового размера – 600 г Яблоки – 1–2 шт.
Творог нежирный – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 3
столовые ложки Сметана нежирная – 2 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, почистить и вырезать сердцевину.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками.

Смешать творог с измельченными яблоками, добавить сырое яйцо и соль. Фарш тщательно перемешать и начинить им свеклу. Затем свеклу уложить в чашу пароварки, залить сметаной, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 20 минут.

Свекла, фаршированная мясом

Компоненты

Свекла – 600 г Мясо отварное постное – 200 г Пшеничная каша – 1 стакан Масло растительное – 2-3 столовые ложки Чеснок – 2-3 зубчика Сметана нежирная – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, смешать с пшеничной кашей, добавить немного растительного масла, посолить и тщательно вымесить фарш.

Свеклу отварить, почистить, вырезать сердцевину, наполнить фаршем, уложить в смазанный маслом сотейник, залить сметаной и тушить под крышкой до готовности. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Овощная запеканка с тыквой

Компоненты

Мякоть тыквы – 400 г Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Помидоры спелые – 500 г Перец сладкий – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

С помидоров снять кожицу, опустив их на 1 минуту в кипяток, и нарезать дольками. Тыкву нарезать маленькими ломтиками. Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать.

Лук и морковь почистить, нашинковать и прожарить в масле, затем добавить перец и помидоры, все слегка обжарить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, положить ломтики тыквы, посолить и перемешать, сверху положить толченый чеснок. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запечь.

При подаче на стол украсить зеленью.

Тыква, запеченная с яблоками и орехами

Компоненты

*Тыква – 300 г Яблоки – 300 г Масло растительное – 1 столовая ложка
Ядра грецких орехов – 70 г Сливки 10 % – 1,5 стакана Корица молотая –
0,5 чайной ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать кусочками, посолить, выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить мелко нарезанные яблоки, добавить измельченные орехи и корицу. Тыкву с яблоками плотно завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Тыква, запеченная с сыром, брынзой и орехами

Компоненты

Тыква небольшая – 1 кг Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Брынза – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 5 столовых ложек Базилик молотый – 1–2 чайные ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Срезать верхушку тыквы, из середины выбрать семена и волокна. Затем тыкву вместе с крышкой смазать растительным маслом, завернуть в фольгу и запечь в духовке почти до готовности.

Приготовить начинку: смешать сыр с брынзой и орехами, добавить базилик. Начинку хорошо перемешать и начинить ею горячую тыкву. Затем тыкву еще раз завернуть в фольгу и запекать несколько минут в духовке.

Тыквенник

Компоненты

Мякоть тыквы – 400 г Пшено – 1 стакан Молоко – 2,5 стакана Яйца сырые – 2 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящее молоко засыпать хорошо промытое пшено, посолить, перемешать и томить в прогретой духовке до тех пор, пока пшено разварится. Затем кашу-размазню выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, сверху положить слой натертой на терке тыквы, залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запекать в духовке около 40 минут.

Тыква с картофелем на пару

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Картофель – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сливки 10 % – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, обжарить на сковороде в масле до золотистой корочки, затем сложить в чашу пароварки.

Тыкву также нарезать соломкой и выложить на картофель, посолить и залить горячими сливками. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Котлеты гороховые

Компоненты

Горох сушеный – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Мука пшеничная с отрубями – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Сухари молотые – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухой горох замочить в холодной воде на 3–4 часа, затем воду слить, горох переложить в чашу пароварки, влить свежую воду и готовить на пару около 30 минут. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Затем отварной горох пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить жареный лук, муку, яйца, соль и перец. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

Гороховое пюре

Компоненты

Сушеный горох – 2 стакана Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох предварительно замочить в холодной воде на 3–4 часа. Затем горох отварить в той же воде до мягкости, протереть, влить горячее молоко, перемешать, посолить по вкусу и прогреть 5 минут на слабом огне. Подается пюре как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам.

Гороховое пюре по-молдавски

Компоненты

*Сухой горох – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика
Картофель – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Сухой горох хорошо промыть, залить теплой водой и оставить в ней на 2–3 часа. Затем воду слить, залить холодной водой, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и репчатый лук и варить около 2 часов на слабом огне. Готовый горячий горох протереть через сито, взбить миксером до пенистого состояния, посолить. Чеснок растереть с подсолнечным маслом. Гороховое пюре выложить на блюдо, полить чесночным маслом и подать на стол.

Стручки фасоли в сметане

Компоненты

*Стручки фасоли – 600 г Масло растительное – 2 столовые ложки
Мука – 2 чайные ложки Сыр тертый – 2-3 столовые ложки Сметана
нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде, затем сложить в чашу пароварки, добавить соль, масло и тертый сыр, тщательно перемешать, залить смесью сметаны с мукой. Готовить блюдо на пару около 15 минут.

Стручки фасоли, запеченные с омлетом

Компоненты

Стручки фасоли – 700 г Яйца сырые – 3 шт. Молоко нежирное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Яйца взбить, смешать с молоком и мукой, посолить. В смазанную маслом форму положить отварную фасоль, залить взбитыми яйцами и поставить в негорячую духовку. Запекать блюдо до загустения.

Стручки фасоли, тушеные с сосисками и помидорами

Компоненты

Стручки фасоли – 600 г Сосиски диетические – 200 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде. Сосиски отварить. Лук нашинковать и прожарить в масле, затем добавить нарезанные кружочками сосиски и обжарить их вместе с луком. В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить отварную фасоль и сосиски с луком, добавить очищенные и нарезанные дольками помидоры, посолить, перемешать и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Перед окончанием тушения в чугунок добавить толченый чеснок.

Рагу из стручков фасоли с мясом

Компоненты

Зеленые стручки фасоли – 500 г Мякоть говядины – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон мясной обезжиренный или овощной – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2-3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Вино виноградное красное – 0,5 стакана Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в растительном масле. Обжаренное мясо выложить в чашу пароварки, посолить, добавить измельченный чеснок, лавровый лист и душистый перец, поверх мяса выложить нарезанный кольцами лук, залить вином и бульоном. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности, примерно 20–25 минут. Стручки фасоли промыть и разрезать на 2–3 части. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Затем овощи добавить к мясу, немного посолить и продолжать готовить блюдо на пару около 1 часа.

Фасоль, тушенная с овощами

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана нежирная —1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель предварительно почистить и вымочить в воде в течение нескольких часов. Фасоль замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей водой и отварить в ней до готовности. Лук шинковать и прожарить в масле. К луку добавить натертую на терке морковь, обжарить вместе с луком. Вымоченный картофель отварить до готовности, охладить, мелко нарезать и обжарить в масле. Все подготовленные овощи сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить томатную пасту и соль, все тщательно перемешать и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Фасолевые котлеты

Компоненты

Белая фасоль – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Тмин молотый – 0,5 чайной ложки Масло растительное – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, фасоль выложить в чашу пароварки, влить свежую порцию воды и отварить в ней на пару в течение 30 минут. Затем фасоль пропустить через мясорубку, в фарш добавить сырое яйцо, соль, муку, рубленую зелень и немного тмина. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, обвалить в муке и обжарить на сковороде в растительном масле.

Фасолевыми котлетами с отрубями

Компоненты

Фасоль – 400 г Отруби пшеничные – 80 г Молоко нежирное – 1 неполный стакан Яйца сырые – 1–2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль на ночь замочить в холодной воде, утром воду слить, влить свежую порцию воды и в ней отварить фасоль до готовности. Излишки отвара слить, горячую фасоль измельчить блендером. Отруби развести в теплом молоке, выдержать 30 минут, влить в фасолевого пюре, посолить, добавить яйца и растительное масло, тщательно перемешать.

Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обвалять их в отрубях или молотых сухарях и сварить на пару.

Фасоль с зеленым горошком и овощами

Компоненты

*Стручки фасоли – 100 г Зеленый горошек – 100 г Кабачки – 200 г
Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 150 г Масло растительное – 1–2
столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Морковь и лук почистить и нарезать кружочками. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Все овощи выложить на решетку пароварки и готовить на пару около 15 минут. Затем готовые овощи вынуть из пароварки, остудить, смешать, посолить и сбрызнуть растительным маслом.

Фасоль с вермишелью

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Вермишель – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Томатная паста – 1 столовая ложка Масло растительное – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 7 часов, затем отварить в новой порции воды до готовности. Вермишель отдельно отварить в подсоленной воде до готовности. Лук мелко порубить, обжарить в растительном масле, добавив томатную пасту. В смазанную маслом форму для запекания выложить фасоль, поверх фасоли выложить тонким слоем половину жареного лука. Сверху положить слой вермишели, затем оставшийся лук. Блюдо залить сметаной и потушить под крышкой 7–8 минут.

Зеленая фасоль паровая

Компоненты

*Зеленые стручки фасоли – 500 г Лимонный сок – 2-3 столовые ложки
Вино сухое красное – 3-4 столовые ложки Масло растительное – 0,25
стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде почти до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, затем сложить в чашу пароварки, добавить смесь из лимонного сока, вина и растительного масла и хорошо перемешать. Влить горячую воду так, чтобы овощи слегка были покрыты жидкостью. Включить пароварку и готовить блюдо около 15 минут на пару.

Пюре из фасоли

Компоненты

Фасоль белая – 2 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сок лимонный – 0,5 столовой ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7 часов, затем воду слить, залить новую порцию воды и отварить в ней до мягкости. Лишний отвар слить, фасоль растолочь до образования пюре и остудить. Смешать масло с лимонным соком и, постепенно вливая смесь в пюре, взбивать его миксером. Лук очень мелко порубить, смешать его с готовой фасолью. Подавать в холодном виде.

Пюре из фасоли с орехами

Компоненты

*Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Ядра грецких орехов – 200 г
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Предварительно вымоченную фасоль отварить в воде до готовности. Перед окончанием варки в фасоль добавить мелко нарубленную луковицу. Затем излишки отвара слить. В фасоль добавить размолотые грецкие орехи, перемешать массу блендером, посолить по вкусу, при необходимости в фасоль влить немного отвара, тщательно перемешать и взбить фасолевую массу. Пюре выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью и подать на стол как в горячем, так и в холодном виде.

Яхние из фасоли

Компоненты

Фасоль – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на 7–8 часов. Затем воду слить, фасоль залить свежей порцией воды и отварить в ней до готовности. Лук почистить, мелко порубить, обжарить в растительном масле, добавив томатную пасту, смешать с отварной фасолью, посолить по вкусу и немного прогреть. Подавать в холодном виде.

Запеканка из фасоли с луком

Компоненты

Фасоль – 300 г Лук репчатый – 5–6 шт. Масло растительное – 5–6 столовых ложек Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей водой и отварить в ней до готовности. Отвар слить, но не выливать. Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. В смазанную маслом форму для запекания выложить слоями фасоль и жареный лук, полить оставшимся маслом и залить подсоленным фасолевым отваром. Блюдо поставить в духовку и тушить около 20 минут. Затем посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Пюре из чечевицы

Компоненты

Чечевица – 2 стакана Отвар чечевицы – 0,25 0,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу отварить в подсоленной воде до мягкости и слить отвар. Горячую чечевицу измельчить блендером. Затем, постепенно взбивая пюре, добавить в него немного чечевичного отвара и растительное масло. Получается пышное пюре.

Отдельно обжарить на растительном масле мелко нарубленный лук и натертую на терке морковь. Подавать чечевицу вместе с жареными овощами.

Чечевичная запеканка

Компоненты

Чечевица – 2 стакана Баклажаны – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 5–6 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу отварить до готовности, излишки отвара слить, чечевицу измельчить блендером, посолить по вкусу. Баклажаны нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Затем баклажаны с луком обжарить на растительном масле, выложить в смазанную маслом форму для запекания. Сверху положить пюре из чечевицы, выровнять слой. На чечевицу выложить нарезанные дольками помидоры, посыпать рубленым чесноком, полить растительным маслом и запечь в духовке в течение 15 минут.

Чечевичная каша

Компоненты

Чечевица – 1 стакан Пшено – 1 стакан Вода – 5 стаканов Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу и пшено хорошо промыть, насыпать в керамический горшок. Морковь и лук почистить. Морковь натереть на средней терке. Лук мелко порубить. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле, добавить в горшок, залить горячей подсоленной водой, влить оставшееся масло. Горшок с кашей накрыть крышкой, поставить в теплую духовку, довести до кипения, убавить огонь и томить на слабом огне около 1 часа.

Тефтели из чечевицы

Компоненты

Чечевица – 250 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Яйцо сырое – 1 шт. Мука грубого помола – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть, залить теплой водой и оставить в ней на 2 часа. Затем воду слить, залить чечевицу холодной водой и отварить в ней на слабом огне до готовности. Готовую чечевицу откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. В фарш добавить столовую ложку муки, яйцо, столовую ложку растительного масла и соль. Из приготовленного фарша сформировать тефтели, обвалять их в муке, слегка обжарить в растительном масле и запечь в духовке или довести до готовности на пару.

Шпинат, тушеный с овощами

Компоненты

Шпинат – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, тонко нашинковать и обжарить в растительном масле. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры мелко нарезать. Шпинат порубить, смешать с жареными овощами, помидорами и перцем, выложить в чашу пароварки, посолить, добавить толченый чеснок и перемешать. Муку смешать со сметаной и этой смесью залить шпинат. Включить пароварку и готовить блюдо на пару примерно 15–20 минут.

Шпинат с пшенной кашей

Компоненты

Шпинат – 500 г Каша пшенная на воде – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Молоко нежирное – 2-3 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат хорошо промыть, мелко порубить, смешать с пшенной кашей и рубленой зеленью, выложить в эмалированный чугунок, залить молоком, посолить по вкусу, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и проварить 10 минут.

Шпинат, тушенный с брынзой

Компоненты

*Шпинат – 600 г Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку
Брынза – 50 г Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Шпинат и зелень укропа и петрушки мелко нарубить, перемешать, уложить в эмалированный чугунок, посыпать тертой брынзой, залить молоком, посолить по вкусу, довести на небольшом огне до кипения и тушить 10–15 минут.

Шпинат, запеченный с грибами

Компоненты

Шпинат – 1 кг Грибы свежие – 200 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промыть, нарезать маленькими кусочками, обжарить на сковороде в растительном масле, добавить немного воды и тушить под крышкой.

Шпинат промыть, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Как только грибы будут готовы, добавить к ним шпинат, перемешать, сбрызнуть маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке в течение 5–7 минут.

Пюре из шпината

Компоненты

Шпинат – 1,5 кг Лук репчатый – 1–2 шт. Молоко нежирное – 1 стакан Мука – 0,5 столовой ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат хорошо промыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем отвар слить, но не выливать. Лук нашинковать соломкой и обжарить в масле. Шпинат пропустить через мясорубку вместе с обжаренным луком. Муку смешать с молоком или со стаканом шпинатного отвара и влить в шпинат, варить на небольшом огне, постоянно перемешивая, до загустения шпината.

ГРИБНЫЕ БЛЮДА

Грибы практически не содержат углеводов, по содержанию белков они не уступают мясу, рыбе и яйцам. Грибами можно заменить целый ряд пищевых продуктов, особенно грибы выручают в дни постов. Грибы трудно перевариваются в организме человека, поэтому их не рекомендуется употреблять детям, пожилым людям и лицам с заболеваниями органов пищеварения. В зимнее время свежие грибы с успехом можно заменить сушеными. Для приготовления блюд сушеные грибы нужно тщательно промыть проточной водой, затем замочить в холодной воде на 2–3 часа и отварить в той же воде без соли. Особый свежий вкус приобретают грибы, вымоченные в подсоленном молоке. Из отваренных сушеных грибов можно готовить любые блюда. При этом сушеных грибов надо брать примерно в 7–8 раз меньше, чем свежих.

Идеальный способ приготовления грибных блюд – это мягкий и щадящий режим нагревания, который обеспечивается приготовлением в горшочках и на пару.

Еще одна особенность в приготовлении грибных блюд – недопустимость обильного использования острых приправ, применять их нужно крайне осторожно. Пряности и специи должны лишь слегка подчеркнуть естественный вкус и аромат грибов, но не заглушать их.

Подберезовики в сметане

Компоненты

Подберезовики свежие – 400 г Масло растительное – 2-3 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Сметана нежирная – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать небольшими ломтиками, посолить и слегка обжарить в масле, затем выложить в порционные горшочки, влить немного подсоленной горячей воды, положить пряности и рубленую зелень. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить до готовности. Подавать готовое блюдо со сметаной.

Боровики, тушенные в сливках

Компоненты

Белые грибы свежие – 500 г Сливки 10 % – 1–1,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить от земли, промыть, ошпарить кипятком, нарезать небольшими дольками, посолить, выложить в корзину пароварки и готовить на пару в течение 15 минут. Затем грибы немного остудить, нарезать небольшими кусочками, посолить, выложить в чашу пароварки, залить сливками, положить растительное масло и рубленую зелень и готовить блюдо на пару еще 20–25 минут.

Биточки грибные

Компоненты

*Грибы свежие – 400 г Пшеничный хлеб с отрубями – 3 4 ломтика
Молоко нежирное – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1
шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем грибы пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и намоченным в молоке и слегка отжатым хлебом. Фарш посолить, смешать с сырым яйцом и тщательно вымесить. Сформировать биточки, выложить их на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару около 15–20 минут или можно поджарить на сковороде в масле с обеих сторон.

Биточки грибные с овощами

Компоненты

Грибы сушеные – 50 г Капуста белокочанная – 150 г Картофель – 2 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Яйца сырые – 2–3 шт. Пшеничный хлеб с отрубями – 200 г Молоко нежирное – 0,75 стакана Мука грубого помола – 2–3 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы предварительно вымочить в теплой воде, а затем отварить их до полуготовности обычным способом.

Капусту, морковь и картофель положить в корзину пароварки и отварить овощи на пару в течение 20–25 минут. Затем остудить, почистить и пропустить их через мясорубку вместе с грибами и репчатым луком. Также пропустить через мясорубку вымоченный в молоке и слегка отжатый хлеб и смешать его с овощами и грибами. Фарш посолить, добавить яйца и тщательно вымесить. Если фарш получится жидким, добавить в него муку и вымесить до нужной консистенции. Из приготовленного фарша сформировать биточки, обвалять в муке, выложить на сковороду с кипящим маслом и быстро поджарить с обеих сторон. Для приготовления диетического продукта биточки поместить в корзину пароварки, решетку которой предварительно смазать маслом, и готовить на пару около 15 минут. Перед подачей на стол биточки полить растопленным маслом.

Биточки грибные, запеченные в сметане

Компоненты

*Грибы свежие – 400 г Пшеничный хлеб с отрубями – 3 ломтика
Молоко нежирное – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт.
Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сметана
нежирная – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Морковь натереть на мелкой терке и припустить в растительном масле. Затем грибы пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и намоченным в молоке и слегка отжатым хлебом. В фарш добавить морковь, посолить, смешать с сырыми яйцами и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать биточки, обвалить в муке, выложить в сотейник, залить сметаной и потушить под крышкой 5-10 минут. Затем блюдо посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Котлеты грибные с гречкой

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Крупа гречневая – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Яйца сырые – 2 шт. Мука грубого помола – 2 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в корзину пароварки и проварить их на пару в течение 10 минут.

Грибы отварить в подсоленной воде до готовности. Гречку хорошо промыть, залить стаканом воды, посолить и сварить крутую кашу. Затем грибы вместе с кашей, чесноком и луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить сырые яйца, посолить по вкусу, перемешать и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обвалять их в муке. Котлеты можно обжарить с обеих сторон на сковороде в масле, запечь в фольге или готовить на пару в течение 6–7 минут.

Котлеты грибные с картофелем

Компоненты

Шампиньоны – 400 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Сметана нежирная – 2-3 столовые ложки Мука грубого помола – 2-3 столовые ложки Чеснок – 1-2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Картофель в мундире отварить отдельно до готовности. Лук мелко нашинковать и обжарить в масле. Затем картофель очистить от кожицы и вместе с грибами и чесноком пропустить через мясорубку. В фарш добавить жареный лук, сырое яйцо и соль, влить немного сметаны и добавить муку. Фарш тщательно вымесить, если фарш получится слишком жидким, добавить в него еще немного муки. Из приготовленного фарша сформировать плоские котлеты, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в масле. Можно приготовить в пароварке или запечь в духовке, завернув котлеты в смазанную маслом фольгу.

Грибы с картофелем в горшочках

Компоненты

Грибы белые – 500 г Картофель средних размеров – 2–3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в масле и выложить в порционные горшочки. Лук почистить, нашинковать, обжарить в масле, к луку добавить нарезанный кружочками картофель и немного подрумянить в масле. Затем жареный картофель с луком добавить в горшочки с грибами. В каждый горшочек влить немного горячей подсоленной воды, положить пряности и готовить блюдо в духовке.

Грибы, тушенные по-русски

Компоненты

Грибы белые свежие – 400 г Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый– 1–2 шт. Репя – 1–2 шт. Брюква – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, ошпарить кипятком и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Отваренные грибы нашинковать и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и натертую морковь и обжарить вместе с грибами.

Репу и брюкву отварить до полуготовности, остудить, очистить и мелко нарезать.

В смазанный маслом керамический горшок выложить половину отварных овощей, на овощи положить слой грибов с луком, посолить, затем положить оставшиеся овощи и залить молочно-сметанной смесью. Горшок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Гуляш грибной

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Перец сладкий – 2–3 шт. Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Чеснок – 2–3 зубчика Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле. Добавить нашинкованный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь и прожарить все вместе еще 5–7 минут. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на 2 минуты в кипяток, и нарезать дольками. У сладкого перца удалить семена, мякоть нашинковать соломкой. Жареные грибы выложить в чашу пароварки, сверху положить жареные овощи, а затем помидоры и перец. Грибы и каждый слой овощей посолить по вкусу. Влить горячую воду и сметану так, чтобы жидкость слегка покрыла овощи, добавить рубленую зелень и толченый чеснок. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Грибы с овощами, тушенные в сметане

Компоненты

Грибы свежие – 5–6 шт. Кабачок среднего размера – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сметана нежирная – 2 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле. Грибы ошпарить кипятком, мелко нарезать, добавить к луку и прожарить все вместе еще 15 минут.

Кабачки почистить, нарезать небольшими кубиками и выложить в смазанные маслом горшочки. К кабачкам добавить прожаренные с луком грибы, сверху положить очищенные от кожуры и нарезанные кружочками помидоры, посолить и залить сметаной. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку.

Грибы, тушенные с курицей

Компоненты

Грибы белые сушеные – 50 г Куриное мясо без костей – 200 г Масло растительное – 2-3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в теплой воде на 1 час. Курицу нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу пароварки, добавить вымоченные и нарезанные кусочками грибы, залить горячей подсоленной водой, в которой вымачивались грибы, и готовить в пароварке около 30–40 минут. Лук почистить, мелко нарезать, обжарить в масле. Как только грибы с мясом будут готовы, добавить к ним жареный лук, сметану, тертый сыр и немного муки. Продолжить приготовление блюда на пару еще около 10 минут.

Грибная икра

Вариант 1

Компоненты

Белые грибы – 400 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. Затем грибы пропустить через мясорубку вместе с жареным луком. Икру посолить, поперчить, добавить остатки растительного масла, а также масло со сковороды, на которой жарился лук, все тщательно перемешать. Грибную массу выложить в смазанный маслом горшок и прогреть в духовке около 5 минут.

Вариант 2

Компоненты

Грибы соленые – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки

Способ приготовления

Соленые грибы промыть, немного обсушить и порубить. Репчатый лук также порубить, обжарить в небольшом количестве растительного масла и смешать с грибами. Затем грибную смесь пропустить через мясорубку, добавить оставшееся масло, перемешать и прогреть на небольшом огне на плите или в духовке в течение 7-10 минут.

Грибные котлеты

Компоненты

Отварные грибы – 2 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Яйца сырые – 2 шт. Мука – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 4–5 столовых ложек Сухари с отрубями молотые – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы мелко порубить, положить в глубокую сковороду, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и обжарить в растительном масле. Подлить немного горячего грибного бульона и потушить под крышкой около 15 минут. Затем грибы с луком остудить, добавить к ним сырые яйца, всыпать половину сухарей, посолить, тщательно перемешать и сформировать котлеты. Котлеты обвалить в сухарях и обжарить в растительном масле.

Лисички, тушенные в сметане

Компоненты

Лисички – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лисички очистить от земли, срезать нижнюю часть корешков, крупные грибы разрезать на несколько частей и замочить в воде на 40 минут, затем воду слить, грибы хорошо промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Лук почистить, обжарить в масле, добавить натертую на крупной терке морковь, пастернак и петрушку, прожарить вместе с луком.

Затем отварные грибы выложить в чашу пароварки, сверху положить обжаренные овощи, залить сметаной, влить горячую подсоленную воду так, чтобы жидкость слегка покрывала овощи с грибами, добавить тертый сыр, молотый перец и остатки растительного масла. Включить прибор и готовить блюдо на пару.

Грибы в томатном соусе

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, нарезать кусочками, выложить в корзину пароварки и варить на пару около 15 минут. Затем грибы выложить в чашу пароварки. Лук нашинковать соломкой, прожарить в масле, добавить томатную пасту и муку, перемешать и прожарить вместе с луком 5 минут. Жареный лук с мукой выложить в чашу пароварки на грибы, влить горячую подсоленную воду или грибной бульон, посолить. Готовить блюдо на пару до полной готовности грибов.

Солянка грибная

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, промыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Капусту и лук нашинковать. Лук слегка обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и прожарить вместе с луком несколько минут. Затем добавить капусту и потушить под крышкой вместе с луком и томатом до полуготовности капусты. Грибы и капусту с луком выложить в смазанный маслом керамический горшок, сверху положить нарезанные кубиками соленые огурцы, полить лимонным соком, влить горячую подсоленную воду так, чтобы она слегка покрыла овощи, добавить лавровый лист. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Грибы, тушеные с помидорами

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, тщательно промыть, выложить в корзину пароварки и пропарить в течение 10 минут. Затем грибы немного остудить, нарезать кусочками и сложить в чашу пароварки. Лук обжарить в сливочном масле и также выложить в чашу к грибам вместе с остатками масла. Помидоры нарезать дольками, положить поверх грибов, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить сметаной, добавить немного горячей подсоленной воды и молотый перец. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Грибы с белыми кореньями

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень пастернака – 1–2 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Чеснок – 1 небольшая головка Мука – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, крупные разрезать на несколько частей, выложить в корзину пароварки и пропарить в течение 10 минут. Затем грибы немного остудить, нарезать кусочками и выложить в чашу пароварки. Лук и коренья почистить, лук нашинковать соломкой, а коренья натереть на крупной терке. Затем овощи обжарить вместе с мукой в растительном масле и выложить на грибы. Добавить мелко нарубленный чеснок, рубленый укроп и залить горячей подсоленной водой. Готовить блюдо на пару около 20–25 минут.

Подосиновики с яблоками

Компоненты

Подосиновики – 500 г Яблоки кислые – 3 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать кусочками, пропарить в корзине пароварки в течение 10 минут, затем обжарить в масле, добавить нарезанные дольками яблоки и еще немного обжарить. Жареные грибы с яблоками переложить в чашу пароварки, посолить по вкусу, перемешать, залить сметаной, смешанной с мукой и готовить блюдо на пару.

Вёшенки в горшочках

Компоненты

Вёшенки – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,75 стакана Яйцо сырое – 1 шт. Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые грибы промыть, обдать кипятком, нарезать маленькими кусочками и разложить в порционные горшочки. Лук шинковать, обжарить в растительном масле и также разложить в горшочки, влить немного горячей воды, поставить в духовку и тушить около 30–40 минут.

Яичный желток смешать со сметаной и тертым сыром. Приготовленный соус разлить в горшочки и тушить блюдо еще 5–7 минут.

Грибы, запеченные с макаронами

Компоненты

*Грибы белые сушеные – 150 г Макароны – 300 г Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 1/3 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка
Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла и откинуть на дуршлаг. Предварительно замоченные белые грибы нашинковать и обжарить в растительном масле, добавив мелко нашинкованный лук, затем добавить томатную пасту, соль и влить немного воды. Тушить под крышкой.

Макароны перемешать с ложкой растительного масла и двумя ложками сыра, затем половину макарон сложить в смазанную маслом форму, сверху положить тушеные грибы с луком и прикрыть оставшимися макаронами. Блюдо посыпать тертым сыром, полить оставшимся маслом и поставить в духовку, запечь до образования румяной корочки.

Грибы с вермишелью

Компоненты

Грибы свежие – 600 г Вермишель – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

В чашу пароварки засыпать вермишель, влить горячую подсоленную воду и готовить на пару до готовности. Как только вермишель будет готова, отвар слить.

Грибы почистить, тщательно промыть, положить в корзину пароварки и пропарить 15 минут. Затем грибы немного остудить и нашинковать. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить нашинкованные грибы и прожарить вместе с луком в течение нескольких минут. Затем жареные грибы с луком выложить в чашу пароварки, смешать с вермишелью, посолить, залить сметаной, смешанной с двумя яичными желтками, и готовить блюдо на пару.

Тефтели с шампиньонами паровые

Компоненты

Шампиньоны – 200 г Картофель – 2–3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Молоко нежирное – 0,5 стакана Мука грубого помола – 3 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Сметана нежирная – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и выложить в корзину пароварки. Картофель в мундире также выложить в корзину пароварки и готовить одновременно с грибами в течение 25–30 минут. Лук мелко нашинковать и обжарить в масле. Затем картофель очистить от кожицы и вместе с грибами пропустить через мясорубку. В фарш добавить жареный лук, сырое яйцо, соль и молотый перец, влить немного молока и добавить 23 столовые ложки муки. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него тефтели, обвалять в молотых сухарях, выложить в корзину пароварки, залить сметаной, добавить рубленый чеснок и готовить блюдо на пару около 10 минут.

Грибная запеканка

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Сухари молотые – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, охладить и мелко нарубить. Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле до золотистого цвета, добавить грибы, влить масло и немного воды или бульона, посыпать сухарями. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь грибы до готовности.

Грибы, запеченные с рыбой

Вариант 1

Компоненты

Грибы свежие – 300 г Рыба морская – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и положить в холодильник на 1,5 часа.

Грибы почистить, промыть и отварить почти до готовности в подсоленной воде. Лук и морковь почистить, тонко нашинковать, обжарить в растительном масле, затем добавить подготовленные грибы и все вместе обжарить в течение 5 минут.

Куски маринованной рыбы выложить по отдельности на середину фольги, подготовленной в виде больших квадратов. На рыбу выложить порциями жареные грибы с овощами, посыпать рубленой петрушкой и полить растительным маслом. Затем рыбу с грибами и овощами завернуть в фольгу, уложить на решетку духовки и запекать до готовности.

Вариант 2

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Рыба морская – 500 г Молоко нежирное – 1 стакан Сметана нежирная – 1 стакан Яйца сырые – 3 шт. Мука грубого помола – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и нашинковать.

Рыбу нарезать на небольшие кусочки, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле.

Приготовить яично-молочную смесь: смешать сметану с молоком и постепенно добавлять к взбитым яйцам, посолить и тщательно перемешать.

В смазанную маслом форму для запекания выложить слоями грибы и

рыбу, залить молочно-яичной смесью, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в горячую духовку и запекать до готовности.

Грибы, запеченные с мясом

Компоненты

*Грибы белые сухие – 50 г Филе куриное – 100 г Филе телятины – 100 г
Ветчина постная – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка
Сметана нежирная – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые
ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 1 час, затем отварить в той же воде до готовности, откинуть на сито, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и прожарить в масле, затем добавить грибы и обжарить их вместе с луком.

Мясо и ветчину нарезать небольшими кусочками, также обжарить в масле и выложить в сотейник к грибам, добавить по вкусу соль, посыпать мукой, влить сметану и все хорошо перемешать. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Грибная запеканка с хлебом

Компоненты

Шампиньоны или белые грибы – 500 г Хлеб пшеничный с отрубями – 1 батон Масло растительное – 5 столовых ложек Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, несколько раз ошпарить кипятком, охладить и нашинковать. Нашинкованные грибы выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить в нем, затем добавить немного горячей кипяченой воды, посолить и тушить под крышкой еще некоторое время. К тушеным грибам добавить рубленую зелень укропа и перемешать.

Взбить яйца, смешать с молоком, посолить и тщательно перемешать.

Хлеб очистить от корок, нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть в молочно-яичную смесь и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, чередуя слоями хлеб с тушеными грибами. Последним слоем также должен быть хлеб. Полить оставшимся маслом и поставить в горячую духовку, запечь до образования румяной корочки.

Грибная запеканка с баклажанами

Компоненты

*Грибы свежие – 500 г Баклажаны – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Сыр
тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Грибы промыть, несколько раз обдать кипятком, охладить и нашинковать. Нашинкованные грибы обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с грибами, посолить и перемешать.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить в масле.

В смазанный маслом чугунный сотейник выложить слоями баклажаны и грибы, залить сметаной, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Грибная запеканка по – деревенски

Компоненты

*Грибы соленые – 400 г Картофель – 2–3 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 3 столовые ложки Мука с отрубями – 2 столовые
ложки Сметана нежирная – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Соленые грибы нашинковать, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле, затем добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с грибами. Картофель отварить в кожуре, почистить, нарезать небольшими ломтиками и выложить в сотейник с грибами, посолить и перемешать. Муку осторожно смешать со сметаной и приготовленной смесью залить грибы с картофелем. Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения грибы посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

Грибная бабка

Компоненты

Грибы отварные – 1,5 2 стакана Лук репчатый – 2 шт. Яйца сырые – 7 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Сухари молотые – 1 стакан Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и лук мелко порубить, обжарить в растительном масле, влить немного грибного бульона и потушить под крышкой до мягкости грибов. Яичные желтки отделить от белков. Желтки взбить, добавить в грибы, перемешать и массу немного остудить. Отдельно взбить белки, перемешать с грибной массой, посолить, добавить сухари и еще раз перемешать.

В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания выложить грибную массу, разровнять, полить сметаной, посыпать сыром и запечь в духовке.

Шампиньоны, фаршированные белыми грибами

Компоненты

Шампиньоны крупные – 8 шт. Грибы белые свежие – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь– 1 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны и белые грибы промыть, ошпарить кипятком и охладить.

Приготовить фарш: белые грибы нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь, посолить, перемешать и прожарить вместе с грибами.

У шампиньонов отрезать шляпки и слегка обжарить их в масле, затем заполнить шляпки приготовленным фаршем, сложить в смазанный маслом чугунный сотейник или керамический горшок, добавить оставшееся масло, подлить сметану и посыпать тертым сыром. Сотейник накрыть, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Блюда из круп

Крупяные блюда в основном содержат долгоусвояемые сложные углеводы, но в них достаточно и других питательных веществ: растительных белков, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Такие крупы, как гречневая, овсяная, пшенная, перловая, кукурузная содержат достаточное количество клетчатки, препятствующей быстрому всасыванию углеводов и не опасны для диабетиков. Исключение составляет белый рис, в котором, как и в картофеле, много крахмала и мало клетчатки. Рис можно употреблять нечасто и в небольшом количестве. Манная крупа полностью исключается из рациона, поскольку в ней много быстроусвояемых углеводов и совсем нет пищевых волокон.

Из круп готовят каши, которые можно употреблять как в качестве самостоятельных блюд, так и в виде гарниров ко вторым блюдам. В зависимости от соотношения количества крупы и жидкости каши могут быть рассыпчатые, вязкие и жидкие. Рассыпчатую кашу лучше варить из цельной недробленной или крупнодробленной крупы.

Для приготовления рассыпчатой каши на 1 стакан крупы нужно взять воды или бульона:

2-2,5 стакана для гречневой крупы, 2–3 стакана для овсяной крупы, 2,5–3 стакана для пшена, 3–4 стакана для перловой и ячневой крупы, 3,5–4 стакана для кукурузной крупы. Вязкие и жидкие каши можно готовить не только на воде, но и на различных бульонах и молоке.

Для получения наиболее вкусной каши необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Обязательно перебирать крупы, отделяя посторонние примеси.
2. Перед варкой крупы обязательно тщательно промывать и прожаривать на горячей сковороде.
3. Крупу нужно засыпать в кипящую воду с небольшим количеством соли.
4. Во время варки рассыпчатую кашу нельзя перемешивать, нарушать ее энергетическую структуру.
5. Кашу надо варить на малом огне и обеспечивать ее равномерный прогрев.
6. Для получения наиболее рассыпчатой каши в начале варки в нее надо добавить немного масла.
7. Для приготовления молочных каш крупу сначала нужно проварить в

воде, затем излишки воды слить, крупу залить горячим молоком и довести до готовности.

Самой питательной и полезной является гречневая крупа, содержащая много растительных белков, по химическому составу близких к белкам мяса; много в гречке железа, магния, кальция и фосфора и очень мало в ней углеводов – поэтому гречка широко применяется в детском и диетическом питании. Ее можно употреблять в неограниченных количествах, не опасаясь увеличения веса.

На рынке гречка представлена в виде ядрицы, обладающей наибольшей питательной ценностью и менее питательного продела – у продела ядра расколоты и энергетическая структура зерна разрушена. Рассыпчатую кашу можно приготовить только из спелой гречки, из недоспелой крупы с зеленоватым оттенком получается вязкая каша.

Пшенная крупа, получаемая из проса, очень полезна людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями благодаря высокому содержанию в ней солей калия. Биологически активные вещества пшена способствуют обновлению крови и расщеплению жиров в организме человека, улучшают работу печени и почек и обладают противораковой активностью. При длительном хранении содержащиеся в пшене растительные масла окисляются и придают крупе горький вкус. Чтобы устранить горечь, пшено нужно очень тщательно промыть и выдержать несколько минут в кипятке, затем кипяток слить, а крупу еще раз промыть теплой водой.

Очень полезной для здоровья является и кукурузная крупа, содержащая много белка, витаминов и микроэлементов. В состав кукурузной крупы входит редчайший микроэлемент – золото, крайне необходимый для нормальной работы головного мозга.

Кукуруза улучшает обмен веществ в организме, очищает кровь и органы пищеварения.

Дешевые ячменные крупы – грубоволокнистая перловая и более нежная ячневая крупа являются богатейшими источниками пищевых волокон, производящих санитарную очистку желудочно-кишечного тракта от различных шлаков, токсинов, тяжелых металлов и радионуклидов. Приготовление каши из этих круп не требует тонкостей, разве что для более быстрого приготовления перловой каши крупу нужно промыть и предварительно замочить в воде не менее чем на 4 часа, а затем в ней же и отварить.

Из каши можно приготовить и очень вкусные запеканки. Для запекания варят вязкие каши. Форму для запекания нужно смазать маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить в нее кашу, разровнять, сверху

посыпать тертым сыром или молотыми сухарями и полить маслом. Запекается блюдо на небольшом огне до образования нежной румяной корочки.

Каша гречневая рассыпчатая

Компоненты

Гречка ядрица – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупы хорошо промыть, выложить на сухую разогретую сковороду и прокалить при постоянном перемешивании до потрескивания крупы. Прокаленную крупу высыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячей подсоленной водой, влить растительное масло. Затем горшок накрыть крышкой, поставить в теплую духовку и варить кашу при слабом нагревании до полной готовности. Горшок с готовой кашей выдержать в остывающей духовке еще некоторое время для лучшего упревания каши.

Каша гречневая на молоке

Компоненты

Гречневая крупа – 1 стакан Молоко нежирное – 2 стакана Яйцо сырое – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде, охладить и тщательно перемешать с сырым яйцом, затем высушить.

Молоко вскипятить и вылить в керамический горшок, в горячее молоко насыпать подготовленную крупу, посолить и перемешать. Горшок накрыть и поставить в теплую духовку. Варить кашу при слабом нагревании до полной готовности. Готовую кашу вынуть из духовки, охладить и взбить миксером. Подавать в холодном виде с холодным нежирным молоком.

Каша гречневая с курицей

Компоненты

*Гречневая крупа – 1 стакан Куриное мясо без кожи – 400 г
Обезжиренный куриный бульон – 2 стакана Корешки петрушки и
сельдерея – по 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6
горошин Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кусочек курицы отварить в небольшом количестве воды с пряностями и кореньями до готовности. Отварную курятину вынуть из бульона и охладить, а затем нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

Гречневую крупу промыть, прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде, затем высыпать в керамический горшок, залить горячим куриным бульоном и посолить. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу до готовности. В горшок с кашей сверху положить куриное мясо и поставить под крышкой в духовку для упревания на 10–15 минут.

Каша гречневая с курицей по-сибирски

Компоненты

Гречневая крупа —1 стакан Филе курицы без кожи – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Вода – 2 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Кедровые орехи очищенные – 4 столовые ложки Корица молотая – 1–2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и обжарить в растительном масле. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить в растительном масле вместе с кедровыми орешками.

В чугунок выложить обжаренное мясо, засыпать хорошо промытую гречневую крупу, выровнять слой, а сверху уложить обжаренные овощи с орешками. Залить подсоленной и смешанной с корицей водой. Не перемешивать! Чугунок накрыть и готовить кашу на небольшом огне.

Каша гречневая с морковью

Компоненты

*Крупа гречневая – 1 стакан Морковь – 2–3 шт. Вода – 2 стакана
Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Гречневую крупу хорошо промыть, засыпать ее в кипящую подсоленную воду, проварить 5–6 минут. Морковь почистить, натереть на терке, положить поверх каши. Затем влить горячее молоко. Кашу не перемешивать, довести ее до кипения, поставить в прогретую духовку и выдержать под крышкой около 40 минут. Затем кашу снова довести до кипения на плите, осторожно перемешать и подать на стол.

Каша гречневая с яблоками

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Яблоки – 6–7 шт. Вода – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, залить подсоленным кипятком и проварить 5–6 минут. Яблоки нарезать небольшими кубиками, добавить в кашу и, не перемешивая, выдержать на горячей плите 20–30 минут. Затем кашу с яблоками снова прогреть на небольшом огне около 5–6 минут, осторожно перемешать и подать на стол.

Каша гречневая с грибами в горшочках

Компоненты

Крупа гречневая – 2,5 стакана Грибы сушеные белые – 50 г Грибной отвар – 5 стаканов Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 5–6 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухие грибы промыть, залить холодной водой и выдержать 1 час, затем в той же воде отварить, вынуть, охладить и нашинковать. Нашинкованные грибы обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с грибами, посолить и перемешать. Грибной отвар процедить.

Гречневую крупу промыть и прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде, затем высыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячим подсоленным грибным отваром, перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и при слабом нагревании сварить рассыпчатую кашу.

Готовую кашу смешать с обжаренными грибами и луком, разложить в порционные керамические горшочки, полить маслом. Горшочки накрыть, поставить в теплую духовку, прогреть, а затем протомить кашу 8-10 минут.

Гречневая запеканка

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Вода – 1 стакан Молоко нежирное – 1 стакан Сливки 10 % – 0,5 стакана Яйца сырые – 2 шт. Творог нежирный – 200 г Ягоды черной смородины – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать гречневую крупу и немного проварить, затем добавить кипящее молоко, посолить и варить кашу до готовности. Готовую кашу смешать с творогом, добавить взбитые со сливками яйца, все тщательно перемешать.

Чугунную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, половину приготовленной массы выложить в сковороду, сверху положить ягоды смородины, разровнять. Затем положить вторую половину массы, выровнять поверхность, посыпать сухарями, полить маслом и поставить в горячую духовку. Запечь до готовности.

Гречневая запеканка с грибами и томатами

Компоненты

*Гречневая крупа – 250 г Грибы свежие – 200 г Помидоры – 200 г
Мясной бульон обезжиренный – 0,5 л Масло растительное – 5 столовых
ложек Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, высыпать в керамический горшок, залить горячим мясным бульоном, посолить, влить 2 столовые ложки масла и перемешать. Горшок с крупой накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу до готовности.

Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток, и нарезать дольками. Затем грибы с помидорами обжарить в масле и переложить в горшок с готовой кашей, добавить оставшееся масло, посолить и осторожно перемешать, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Пшениная каша в горшочках

Компоненты

Пшено – 2 стакана Вода – 1 л Молоко нежирное – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено хорошо промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и проварить около 7 минут. Затем отвар слить, кашу разложить в порционные горшочки, залить горячим молоком, перемешать. Горшочки с кашей накрыть, поставить в прогретую духовку и томить при слабом нагревании около 30 минут.

Пшениная каша с тыквой

Компоненты

Пшено – 1 стакан Тыква – 500 г Молоко нежирное – 2 стакана Вода – 1 стакан Масло растительное – 2 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Промытое пшено выложить в смазанный маслом керамический горшок, залить кипятком и посолить. Горшок с пшеном поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать небольшими кусочками, посолить, добавить немного масла и тушить в небольшом количестве воды.

В горшок с проваренным пшеном положить тушеную тыкву, залить кипящим молоком, осторожно перемешать и поставить в духовку. Варить кашу при очень слабом кипении до полной готовности.

Пшениная каша с тыквой и морковью

Компоненты

Пшено – 1 стакан Молоко нежирное – 3 стакана Вода – 1–1,5 стакана Мякоть тыквы – 400 г Морковь – 1–2 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву натереть на крупной терке. Подготовленные овощи сложить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать хорошо промытое пшено, залить горячей смесью воды с молоком, посолить по вкусу и перемешать. Горшок с кашей накрыть, поставить в теплую духовку и варить при слабом нагревании до готовности.

Пшениная каша с помидорами

Компоненты

Пшено – 1,5 стакана Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Перец сладкий – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Вода – 3,5 4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нашинковать, сложить в сотейник и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный перец и мелко нарезанные помидоры, перемешать и обжарить. Затем добавить промытое пшено, влить воду, посолить, прикрыть крышкой и поставить в горячую духовку, варить кашу до готовности, примерно 20–30 минут.

Пшенная каша со сладким перцем

Компоненты

*Пшено – 1 стакан Вода – 3 стакана Сладкий красный перец – 6 шт.
Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Томатная паста – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук и очищенный от семян сладкий перец нашинковать соломкой, положить в чугунок и обжарить в двух столовых ложка х растительного масла. Затем добавить хорошо промытую и немного подсушенную крупу, обжарить ее вместе с овощами. Влить подсоленную воду с разведенной в ней томатной пастой, перемешать. Чугунок накрыть крышкой, поставить на огонь и готовить на небольшом огне около 4050 минут.

Пшенная каша с брюквой

Компоненты

Пшено – 1 стакан Брюква – 400 г Вода – 1 стакан Молоко нежирное – 2,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Брюкву натереть на средней терке и потушить в растительном масле до полуготовности. Хорошо промытое пшено всыпать в кипящую воду и проварить на небольшом огне до загустения. Затем в кашу добавить брюкву и влить горячее молоко, перемешать, посолить по вкусу и варить блюдо на небольшом огне до загустения.

Пшеничная каша с овощами

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 3 4 стакана Морковь – 2 шт. Репка – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Перец болгарский – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок выложить промытое пшено, залить горячей водой, посолить и поставить под крышкой в горячую духовку. Варить кашу до полной готовности.

Морковь, лук и корешки нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Болгарский перец очистить от семян и нашинковать. Репу натереть на терке. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток, и нарезать тонкими дольками.

В горшок к готовой каше добавить пассерованные овощи, репу и перец, влить оставшееся масло, посолить и тщательно перемешать. Горшок с кашей и овощами накрыть и поставить в духовку на 10–15 минут. В конце тушения добавить нарезанные дольками помидоры.

Пшениная каша с морковью и яблоками

Компоненты

*Пшено – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко нежирное – 2 стакана
Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на средней терке. Яблоки почистить и, удалив сердцевину, нарезать мелкими кусочками.

В смазанный маслом керамический горшок выложить промытое пшено, залить горячей подсоленной водой, поставить в теплую духовку, довести до кипения варить 10-15 минут. Затем проваренное пшено залить горячим молоком, положить морковь и яблоки, посолить по вкусу, тщательно перемешать, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности.

Пшенная каша со свеклой

Компоненты

Пшено – 1 стакан Свекла – 1–2 шт. Вода – 3,5 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшенную крупу хорошо промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду и проварить 6–7 минут. Свеклу почистить, натереть на крупной терке, добавить в кастрюлю с кашей и продолжать варить под крышкой около 30–40 минут. Готовую кашу заправить растительным маслом и подать на стол.

Пшенная каша с грибами

Компоненты

*Пшено – 400 г Грибы белые свежие – 500 г Лук репчатый – 3 шт.
Масло растительное – 0,3 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, добавив нашинкованный лук.

Пшено промыть и отварить до полуготовности, отвар слить, а проваренное пшено смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, перемешать. Затем переложить в смазанный маслом керамический горшок, накрыть, поставить в духовку и довести кашу до полной готовности.

Пшенная каша с курицей

Компоненты

Пшено —1 стакан Филе куриное без кожи – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Бульон куриный обезжиренный – 3 стакана Масло растительное – 2-3 столовые ложки Молотый базилик – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук почистить и мелко порубить. Морковь почистить и натереть на средней терке.

Филе курицы нарезать небольшими кусочками, посолить. В чугунок влить масло и прокалить его. В горячее масло положить кусочки курицы и обжарить со всех сторон. Затем к мясу добавить лук и морковь и прожарить вместе с мясом. Хорошо промытое пшено выложить на мясо с овощами, выровнять слой и посыпать базиликом. Уложенные продукты залить подсоленным куриным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку, готовить около 1 часа на небольшом огне.

Пшенная каша с творогом

Компоненты

*Пшено – 1 стакан Вода – 4 стакана Творог обезжиренный – 1 стакан
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду всыпать хорошо промытое пшено, варить до полуготовности. Затем в кашу добавить творог и варить до готовности. Подавать с молоком, кефиром или простоквашей.

Пшенинная запеканка

Вариант 1

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 3 3,5 стакана Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Томатную пасту прожарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла.

Пшено хорошо промыть, насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячей подсоленной водой, добавить прожаренную томатную пасту и перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу до готовности. Готовую кашу посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

Вариант 2

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 1,5 стакана Молоко нежирное – 1,5 стакана Яйца сырые – 3 шт. Сухари с отрубями молотые – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хорошо промытое пшено засыпать в кипящую подсоленную воду и варить до загустения. Затем в кашу влить горячее молоко, перемешать и на небольшом огне сварить крутую кашу. Яичные желтки отделить от белков. Желтки смешать с охлажденной кашей. Белки тщательно взбить и также смешать с кашей. Форму для запекания смазать растительным маслом, обсыпать сухарями. Кашу выложить в подготовленную форму, разровнять и поместить в прогретую духовку на 20 минут.

Пшениная запеканка с орехами и творогом

Компоненты

Творог нежирный – 500 г Пшено – 0,75 стакана Орехи грецкие очищенные – 1,5 стакана Молоко нежирное – 3 стакана Яйца сырые – 3 шт. Сухари молотые – 5 столовых ложек Лимон – 0,5 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено хорошо промыть, залить молоком, посолить по вкусу и сварить кашу. Смешать протертый творог с измельченными орехами, молотыми сухарями и сливками, добавить пшениную кашу, сок половины лимона, яйца, соль и тщательно перемешать. В смазанную маслом форму выложить приготовленную массу, выровнять в виде лепешки, поставить в горячую духовку и запечь.

Пшенинная запеканка с тыквой

Компоненты

Пшено – 1 стакан Тыква очищенная – 200 г Вода – 1 стакан Молоко нежирное – 2 стакана Яйца сырые – 3 шт. Масло растительное – 5–6 столовых ложек Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно отварить тыкву до готовности, вынуть из отвара и остудить.

Пшено всыпать в кипящую воду и проварить некоторое время, затем влить кипящее молоко и варить кашу до готовности. Готовая каша должна быть крутой. Затем кашу слегка охладить, смешать с сырыми яйцами и тремя столовыми ложка ми растительного масла, посолить и все тщательно перемешать. Чугунную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, на сковороду выложить половину каши, разровнять, на кашу положить кусочки отваренной тыквы, сверху положить оставшуюся кашу, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом, поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Плов по-русски

Вариант 1

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Белые грибы свежие – 200 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу предварительно замочить на ночь в холодной воде. Белые грибы промыть, залить холодной водой и выдержать 2–3 часа, затем отварить в той же воде до готовности, добавив натертую на крупной терке морковь. Отваренные грибы вынуть, охладить и мелко нарезать.

Лук нашинковать и обжарить в 2-х столовых ложка х растительного масла до золотистого цвета.

В керамический горшок насыпать вымоченную перловую крупу, положить обжаренный лук, залить горячим грибным бульоном с морковью, посолить, поставить в теплую духовку, довести до кипения и проварить при слабом кипении 20 минут. Затем в кашу положить нашинкованные грибы и влить оставшееся масло, перемешать и протомить в духовке еще около 1 часа.

Вариант 2

Компоненты

Крупа перловая – 1,5 стакана Грибы свежие – 300 г Лук репчатый – 2–3 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу очень хорошо промыть, замочить в холодной воде, как в предыдущем рецепте, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, воду не выливать. Грибы хорошо промыть, нарезать, обжарить в растительном масле и выложить в керамический горшок. Лук почистить, порубить и также обжарить в растительном масле до золотистого цвета. К луку добавить подготовленную крупу, влить еще масло и обжарить все вместе до золотистого цвета крупы. Затем крупу с луком переложить в горшок к грибам, влить оставшееся масло и горячую подсоленную воду, в

которой вымачивалась крупа. Эту воду можно заменить нежирным мясным бульоном. Уровень жидкости должен быть на 1,5 пальца выше содержимого горшка, перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и тушить 20 минут при температуре 220–230 градусов, затем температуру убавить до 160 градусов и томить около 1 часа 20 минут. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом.

Вариант 3

Компоненты

Грибы свежие белые – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Перловая крупа – 1,5 стакана Грибной отвар – 3 3,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу тщательно промыть, залить холодной водой и выдержать в ней 4 часа.

Грибы отварить в подсоленной воде, отвар слить, но не выливать! Грибы немного остудить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, добавив томатную пасту.

Лук и морковь нашинковать соломкой и также слегка обжарить в растительном масле. Затем грибы с морковью и луком переложить в кастрюлю, добавить оставшееся масло и пряности, засыпать вымоченную крупу и залить процеженным горячим и подсоленным грибным отваром. Кастрюлю с пловом накрыть крышкой, поставить на средний огонь, довести до кипения, затем огонь убавить и готовить блюдо около 45–50 минут.

Перловая каша со свеклой и грибами

Компоненты

*Перловая крупа – 1 стакан Свекла – 1–2 шт. Грибы сушеные – 100 г
Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Соль
– по вкусу*

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть и замочить на ночь в двух стаканах холодной воды. Сушеные грибы вымочить в течение 1 часа в 2 стаканах теплой воды, затем проварить под крышкой 10–15 минут. Отварные грибы немного остудить, мелко порубить и обжарить в растительном масле вместе с мелко порубленным луком. Перловую крупу проварить в той же воде в течение 10 минут, добавить к ней натертую на терке свеклу и жареные грибы с луком, влить отвар, в котором варились грибы, посолить по вкусу, перемешать, довести до кипения, затем огонь убавить и варить блюдо около 1 часа.

Перловая каша с мясом и грибами

Компоненты

Перловая крупа – 1,5 стакана Грибы белые свежие – 200 г Говядина постная – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Вода – 3 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу хорошо промыть, замочить в холодной воде на ночь. Говядину и грибы нарезать небольшими

кусочками. Лук и морковь почистить и мелко нарезать. В глубокую чугунную сковороду налить масло, прокалить его на небольшом огне. В прокаленное масло положить лук и морковь и обжарить в масле, затем добавить мясо, посолить, перемешать и обжарить вместе с овощами. Затем к мясу добавить грибы, прожарить несколько минут, влить немного горячей воды и потушить под крышкой около 1520 минут.

Поверх тушеного мяса с грибами насыпать вымоченную перловую крупу, разровнять, залить подсоленной водой, в которой вымачивалась крупа. Жидкость должна быть на 1,5 пальца выше содержимого сковороды. Сковороду накрыть крышкой, готовить кашу на небольшом огне около 1 часа.

Перловая каша с рыбой

Компоненты

Крупа перловая – 1,5 стакана Филе морской рыбы – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу замочить на ночь в холодной воде. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. Рыбу нарезать маленькими кусочками, обвалить в муке и слегка обжарить в растительном масле. В керамический горшок выложить рыбу с овощами, вымоченную крупу и залить подсоленной водой, в которой вымачивалась крупа, на уровень 1,5 пальца от содержимого горшка. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и томить кашу около 1 часа.

Перловая каша с кальмарами

Компоненты

Перловая крупа – 2 стакана Вода – 6 стаканов Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Кальмары очищенные – 300 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу хорошо промыть, обсушить, насыпать на сковороду и прокалить. Затем крупу залить горячей водой и оставить до набухания. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Кальмаров нарезать мелкой соломкой и слегка обжарить в масле. Разбухшую крупу выложить в керамический горшок, добавить обжаренные овощи и залить подсоленной водой, в которой вымачивалась крупа. Томить кашу при небольшом нагревании в духовке около 1 часа. Затем готовую кашу смешать с кальмарами и подать на стол.

Перловая каша с овощами

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Вода – 4 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное– 1 неполная столовая ложка Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Помидоры – 1 шт. Кабачок очищенный – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу замочить на ночь в холодной воде, утром переложить вместе с водой в смазанный маслом керамический горшок, добавить соль и сливочное масло. Горшок с крупой накрыть крышкой, поставить в духовку, довести до кипения и варить кашу до полной готовности.

Кабачок очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Помидор опустить в кипяток на 1–2 минуты, затем охладить, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками. Морковь и лук нашинковать и прожарить в растительном масле, добавив кабачок и помидоры.

Затем жареные овощи переложить в горшок с готовой кашей, посолить, перемешать и, плотно закрыв крышкой, поставить в духовку для упревания на 20–30 минут.

Перловая каша с горохом

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Горох – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить свежую и в ней отварить до готовности.

Перловую крупу промыть, затем обжарить на сухой сковороде, добавив 1 столовую ложку растительного масла, и хорошо перемешать. Подготовленную крупу переложить в керамический горшок, залить крутым кипятком и выдержать в теплом месте несколько часов до набухания крупы. Затем горшок поставить в духовку и отварить набухшую крупу при слабом кипении до полуготовности.

Лук и морковь нашинковать и обжарить в растительном масле.

В горшок с отваренной крупой положить горох, жареные овощи и влить оставшееся масло, посолить и тщательно перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до мягкости крупы.

Ячневая каша молочная

Компоненты

Ячневая крупа – 1,5 стакана Молоко нежирное – 4 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящее молоко тонкой струйкой при постоянном перемешивании всыпать крупу и варить до загустения на небольшом огне около 25 минут, часто помешивая. Незадолго до готовности кашу посолить по вкусу.

Ячневая каша с творогом

Компоненты

*Ячневая крупа – 1 стакан Вода – 1,5 л Молоко нежирное – 0,5 стакана
Творог нежирный – 150 г Соль – по вкусу*

Способ приготовления

В холодную воду всыпать крупу, посолить и варить на небольшом огне, часто снимая пену. Когда начнет выделяться белая слизь, воду осторожно слить, в кашу влить горячее молоко и, часто помешивая, продолжать варить кашу. Как только каша загустеет, плиту выключить, положить в кашу творог, посолить по вкусу, перемешать и оставить на горячей плите на 5–7 минут.

Кукурузная каша

Компоненты

Кукурузная крупа – 1 стакан Вода – 3,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вскипятить подсоленную воду, всыпать в нее тонкой струйкой хорошо промытую крупу, перемешать и варить под крышкой до загустения на очень слабом огне около 25-30 минут.

Подавать на стол с творогом или брынзой.

Кукурузная каша на молоке

Компоненты

Кукурузная крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко нежирное – 3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду всыпать хорошо промытую крупу, перемешать и варить кашу, как в предыдущем рецепте, до загустения. Затем в кашу влить горячее молоко, перемешать, довести до кипения и поставить для упревания в прогретую духовку на 2–2,5 часа.

Кукурузная каша с черносливом

Компоненты

Кукурузная крупа – 1 стакан Вода – 3,5 стакана Чернослив сушеный – 150 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив отварить в 3,5 стакана х воды, отвар слить, но не выливать! Чернослив остудить и вынуть косточки. Крупу хорошо промыть. Отвар из-под чернослива довести до кипения, засыпать в него крупу, посолить по вкусу, перемешать и варить кашу под крышкой на очень слабом огне до загустения. Как только каша загустеет, поставить ее для упревания в прогретую духовку на 3 часа. Поверх готовой каши разложить чернослив и подать на стол.

Кукурузно" ячневая каша

Компоненты

Крупа кукурузная – 0,5 стакана Крупа ячневая – 0,5 стакана Вода – 3 стакана Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кукурузную и ячневую крупу хорошо промыть, обсушить, выложить на сухую сковороду, прожарить, затем влить масло и обжарить крупу в масле. Обжаренную крупу высыпать в чугунок, залить горячей подсоленной водой и сварить кашу на небольшом огне.

Мамалыга

Вариант 1

Компоненты

Кукурузная крупа – 1,5 стакана Вода – 5 стаканов Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу, перемешать и варить под крышкой на очень слабом огне до загустения. Блюдо должно быть очень плотным и отставать от стенок кастрюли.

Большую сковороду смазать растительным маслом, выложить на нее горячую кашу, разровнять по всей сковороде, сверху сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке.

Вариант 2

Компоненты

Кукурузная мука или крупка – 1 стакан Молоко нежирное – 3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

В подсоленное кипящее молоко тонкой струйкой всыпать кукурузную муку, перемешать и варить, не перемешивая, на очень слабом огне до загустения. Готовое блюдо выдержать 10 минут на горячей плите, затем выложить на деревянную доску, остудить и нарезать порционными кусками.

Каша из овсяных хлопьев

Компоненты

Хлопья овсяные – 1 стакан Вода – 2 стакана Молоко нежирное – 1,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хлопья залить холодной водой, поставить на плиту и варить, часто помешивая, до загустения на небольшом огне. Затем влить половину горячего молока, перемешать и при постоянном помешивании вновь варить до загустения. Влить оставшееся молоко, перемешать, посолить по вкусу и, часто помешивая, довести до готовности.

Блюда из макарон

Макаронны содержат в основном сложные долгоусвояемые углеводы и могут применяться в питании больных сахарным диабетом в небольшом количестве. Самые лучшие макаронны – это макаронны из твердых сортов пшеницы. Такие макаронны хорошо усваиваются, не вызывают увеличения веса. При варке они сохраняют свою форму и не перевариваются. Варить макаронны следует, опустив их в кипящую подсоленную воду, из расчета 100 г изделий на 1 л воды.

Макаронник с сыром

Компоненты

Макароны – 300 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 1–2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на дуршлаг. Растереть сыр с яйцами, добавить столовую ложку масла, соль и сметану и тщательно взбить массу. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить макароны, залить приготовленной сырной смесью и поставить в духовку на 15–20 минут. Запекать до образования румяной корочки.

Макароны, запеченные с яйцами

Компоненты

Макароны – 400 г Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Для соуса

Помидоры – 500 г Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Приготовить соус: помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам, посыпать солью и отварить в собственном соку, затем добавить столовую ложку растительного масла и еще немного прогреть.

В смазанную маслом форму уложить немного макарон, на них положить слой нарезанных кружочками яиц, полить соусом. Затем положить опять слой макарон и т. д., пока не заполнится форма. Последний слой полить остатками соуса, посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запечь блюдо до готовности.

Макаронны, запеченные с грибами

Компоненты

Макаронны – 300 г Грибы белые сушеные – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макаронны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Предварительно замоченные белые грибы нашинковать и обжарить в растительном масле, добавив мелко нашинкованный лук, затем добавить томатную пасту, соль и влить немного воды. Тушить под крышкой.

Макаронны перемешать с ложкой растительного масла и двумя ложками сыра, затем половину макарон сложить в смазанную маслом форму, сверху положить тушеные грибы с луком и прикрыть оставшимися макаронами. Блюдо посыпать тертым сыром, сбрызнуть оставшимся растительным маслом и поставить в духовку, запечь до образования румяной корочки.

Макаронны, запеченные с мясом

Компоненты

Макаронны – 250 г Мясо постное – 250 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Сметана нежирная – 0,25 стакана Лук репчатый – 1 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Для теста

Мука грубого помола – 150 г Яйцо сырое – 1 шт. Вода – 2 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макаронны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

Мясо пропустить через мясорубку и поджарить с мелко нарезанным луком в растительном масле, добавить немного воды, затем посолить, перемешать и прогревать, пока мясо не подрумянится.

Приготовить тесто: муку высыпать на стол горкой, сделать в ней углубление, влить в него яичный желток, столовую ложку растительного масла и воду, добавить соль. Вымесить тесто, раскатать тонким слоем, уложить в смазанную маслом форму, покрыв дно и края формы. Оставить кружочек теста, для того чтобы прикрыть блюдо сверху.

В форму с тестом выложить половину макарон, сверху положить мясной фарш и покрыть его оставшимися макаронами. Блюдо накрыть кружочком теста, смазать его сверху смесью сметаны с яйцом и сыром, поставить в горячую духовку и запекать до румяной корочки.

Макаронны, запеченные с картофелем

Компоненты

Макаронны – 300 г Картофель – 100 г Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Для соуса

Помидоры – 500 г Масло растительное – 1-2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, затем почистить и нарезать кружочками. Отдельно отварить до готовности макаронны.

Приготовить соус: очищенные помидоры разрезать пополам и отварить в собственном соку. Протереть через сито, добавить соль и растительное масло. Варить соус до загустения.

В смазанную маслом форму положить, чередуя слоями, картофель и макаронны, полить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и запечь до готовности.

Макаронны с креветками

Компоненты

Макаронны – 300 г Креветки – 20 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Лимон – 1 шт. Вино белое сухое – 1 стакан Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень сельдерея рубленая – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Замороженные креветки отварить в подсоленной воде, очистить и мелко порубить. Морковь, лук и перец тонко нашинковать. Лук прожарить на сковороде в растительном масле 2–3 минуты, добавить к луку морковь и прожарить около 5–7 минут, затем добавить перец, прожарить 2–3 минуты, влить вино и прогревать овощи до тех пор, пока вино не выпарится. К овощам добавить креветки, влить отжатый из лимона сок и тушить под крышкой около 10 минут.

Макаронны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Как только вода полностью стечет, макаронны выложить на сковороду к овощам с креветками, перемешать и выдержать 15 минут при выключенной плите. При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

Макаронная запеканка с творогом

Компоненты

*Макароны – 200 г Творог нежирный – 200 г Яйца сырые – 2 шт.
Сметана нежирная – 0,25 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем макароны смешать с творогом и взбитыми яйцами, посолить по вкусу. Массу выложить в смазанную маслом форму для запекания, смазать сметаной и запечь в духовке.

Рыбные блюда

Рыба – это богатейший источник легко усваиваемых полноценных белков, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. В рыбе содержится огромное количество кальция в виде хорошо усваиваемых неорганических растворимых фосфорных соединений, необходимых людям, особенно пожилым и детям. Кальций принимает активное участие в жизнедеятельности человека, его запасы в организме должны постоянно пополняться. Если человек получает недостаточное количество активного кальция, то начинают болеть кости и портиться зубы.

Кроме того, морская рыба содержит много йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы, контролирующей обменные процессы в организме человека.

Все питательные вещества рыб, благодаря своим природным комплексам, усваиваются намного легче и быстрее, чем из мяса. Поэтому рыбные блюда крайне необходимо включать в рацион питания в первую очередь детей, пожилых, ослабленных людей и диабетиков.

Морская рыба отличается высоким содержанием жирорастворимых витаминов, таких как А, Д, Е, К, особенно их много в печени трески, палтуса, тунца. Уникальным является природное сочетание в рыбе соединений кальция и витамина Д, без которого кальций совсем не усваивается.

Целебными свойствами обладает и жир морской рыбы, в его составе очень много ненасыщенных жирных кислот в виде омега-3 и омега-6 комплексов, необходимых человеку для регуляции его жирового обмена. Поэтому рыбий жир, благодаря наличию в нем омега-комплексов и витаминов А, Е и Д, препятствует развитию атеросклероза и повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

По питательным и вкусовым свойствам на первом месте стоит красная рыба: севрюга, стерлядь, осетр, белуга. Это дорогие рыбы, но их выгодно покупать, поскольку они не дают отходов. Хвосты, плавники и головы используются для приготовления супов, ухи и заливного.

Речная рыба уступает морской по качеству и количеству белков, витаминов и других компонентов. Например, в речной рыбе в 1,5–2 раза меньше белков, чем в морской рыбе.

Жирную рыбу лучше жарить или запекать. Жарить можно не только

на плите, но и в духовом шкафу, в гриле на вертеле или решетке, а также во фритюре. Мелкую рыбу можно жарить целыми тушками с головой или без головы. Крупные тушки разрезают на кусочки или порционные куски. Перед жаркой, для того чтобы не осыпалась панировка, рыбу необходимо обмакнуть во взбитое яйцо и обвалить в муке или молотых сухарях. Жарить рыбу лучше всего на растительном масле, тогда блюдо можно употреблять не только в горячем, но и в холодном виде.

Отличным вкусом обладает рыба, запеченная в русской печи или духовом шкафу. Запекают рыбу сырой, жареной или припущенной с овощами, кашами, лапшой, грибами и другими продуктами, а также под различными соусами. Чтобы нежная рыба не подгорала и не подсыхала, при запекании ее лучше заворачивать в смазанную маслом пищевую фольгу и запекать при температуре 250 и чуть выше градусов. Перед окончанием запекания фольгу приоткрывают, блюдо посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и, не заворачивая вновь, запекают до образования румяной корочки.

Рыба очень хорошо готовится на пару. Паровая рыба полностью сохраняет свою клеточную структуру и по своей питательной ценности значительно превосходит рыбу, приготовленную обычным способом. Очень вкусной получается приготовленная на пару свежая рыба.

Большинство видов морской рыбы содержат мало жира и прекрасно подходят для отваривания и тушения. При тушении рыба обогащается различными новыми вкусами и ароматами – овощей, кореньев, пряностей и всевозможных приправ. Особенно хорошо подходит для тушения соленая рыба.

На тепловую обработку рыбы требуется намного меньше времени, чем на обработку мяса, поскольку рыба отличается особым химическим составом и строением своей соединительной ткани. Рыбная мякоть очень нежна и водяниста, поэтому ее нельзя переваривать или пережаривать, иначе она будет жесткой и невкусной. Кроме того, рыба требует точного соблюдения правил разморозки и подготовки к кулинарной обработке.

При покупке рыбы нужно обращать внимание на некоторые отличительные особенности свежей и не совсем свежей рыбы:

1. У свежей рыбы жабры ярко – красные, тушка упругая и эластичная, выпученные и не помутневшие глаза, чешуя и кости отделяются с трудом.

У недоброкачественной рыбы жабры серые, скользкие, глаза впалые, тушка мягкая и легко отходит чешуя.

2. Рыба, которая несколько раз замораживалась и оттаивалась, выглядит тускло, имеет потемневший покров. Пищевая ценность такой

рыбы резко снижена.

3. Доброкачественность рыбы можно определить с помощью воды. Если рыбу опустить в воду, то доброкачественная и свежая рыба потонет, недоброкачественная – всплывает

Особенности обработки рыбы

1. Рыбу лучше размораживать при комнатной температуре. До того как она полностью оттаяет, ее надо выпотрошить.

2. Для лучшего отхождения чешуи рыбу надо положить в кипяток на 1 минуту, затем в холодную воду и сразу начинать чистить. Чешуя легче отойдет и в том случае, если рыбу протереть уксусом и выдержать некоторое время.

3. Готовить рыбу лучше в полумороженном виде.

4. Треску можно не размораживать, ее даже лучше готовить в замороженном виде, необходимо только снять кожу и удалить черную пленку внутри рыбы.

5. Если разделанную рыбу побрызгать лимонным соком или слабым раствором уксуса, то специфический запах исчезнет, а ее мясо станет более ароматным и нежным.

6. Подготовленную рыбу лучше солить за 15–20 минут до жарки, тогда она не будет крошиться и будет более вкусной.

7. Речная рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе поваренной соли или за 1 час до варки положить в раствор, состоящий из двух столовых ложек 8 % уксуса и 1 л воды.

8. Жареная и тушеная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать перед приготовлением 5-10 минут в молоке.

Рыба, тушенная с картофелем

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Картофель – 2–3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон куриный обезжиренный – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Картофель почистить и нашинковать соломкой.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить картофель и жареные овощи, залить процеженным куриным бульоном. Чугунок с рыбой накрыть, поставить в горячую духовку и тушить до готовности, примерно 30–40 минут.

Рыба, тушенная в сметане

Компоненты

Филе морской рыбы – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Рыбный бульон – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, слегка обжарить в масле, посолить и выложить в эмалированный чугунок. Лук почистить, нарезать соломкой, также обжарить в масле и выложить в чугунок на рыбу, влить горячий рыбный бульон, добавить смешанную с мукой сметану и тушить блюдо под крышкой около 35 минут.

Тефтели рыбные в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Пшеничный хлеб с отрубями – 2 ломтика Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Сливки 10 % – 0,5 стакана Мука грубого помола – 2 столовые ложки Вода – 0,3 стакана Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу, чеснок и размоченный в воде и отжатый хлеб, фарш посолить и хорошо перемешать. Из приготовленного фарша сформировать шарики, обжарить их со всех сторон в масле и уложить в чашу пароварки. Муку развести в воде, добавить сметану и сливки, перемешать и залить этой смесью тефтели, положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Тефтели рыбные в томатном соусе

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Зеленый лук – 100 г Яйца сырые – 2 шт. Томатный соус – 0,5 стакана Бульон рыбный или овощной – 0,5 стакана Сметана – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку вместе с зеленым луком, укропом и петрушкой. Фарш посолить, добавить в него яйца, хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики и положить в чашу пароварки.

Смешать томатный соус с рыбным бульоном и сметаной и залить этой смесью тефтели, положить пряности, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Рыбные котлеты

Вариант 1

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Пшеничный хлеб с отрубями – 2 ломтика Яйцо сырое – 1 шт. Молоко нежирное – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Сухари панировочные – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу и предварительно смоченный в половине стакана молока и отжатый хлеб. Фарш посолить, добавить яйцо, хорошо перемешать и сформировать из него котлеты. Приготовленные котлеты обвалить в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле, затем выложить в чашу пароварки, влить размешанное с мукой молоко и готовить котлеты на пару.

Вариант 2

Компоненты

Отварное филе морской рыбы – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Сметана нежирная – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Отварную рыбу пропустить через мясорубку вместе с жареным луком. В фарш добавить муку, сырое яйцо, сметану и соль, перемешать и сформировать из него котлеты. Котлеты с обеих сторон слегка обжарить в растительном масле, затем прогреть несколько минут в пароварке.

Рыбные котлеты с капустой

Компоненты

Филе морской рыбы – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Капуста тушеная – 200 г Яйцо сырое – 1 шт. Молоко нежирное – 0, 25 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком. Смешать яичный желток с молоком, влить в рыбный фарш, перемешать, а затем добавить взбитый белок. Фарш посолить, тщательно вымесить и сформировать из него плоские лепешки. На середину каждой лепешки выложить порциями капусту, лепешку свернуть и края защипнуть. Котлеты осторожно обвалять в сухарях, слегка обжарить в растительном масле, уложить в пароварку и довести до готовности.

Рыбные зразы с грибами

Компоненты

Филе морской рыбы – 1,2 кг Грибы свежие – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2–3 шт. Рыбный бульон – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Для соуса

Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Масло сливочное – 0,5 столовой ложки Вино белое – 0,25 стакана Сливки 10 % – 0,5 стакана Лимонный сок – 1 столовая ложка Рыбный бульон – 0,5 стакана Яйца сырые – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать маленькими кусочками, лук нашинковать. Грибы с луком обжарить в растительном масле, посолить по вкусу.

Рыбу нарезать продолговатыми кусками, отбить на мокрой доске, посыпать солью. На середину каждого куска рыбы уложить приготовленный грибной фарш, рыбу свернуть трубочкой. Зразы уложить в порционные горшочки, залить рыбным бульоном, положить пряности. Горшочки накрыть, поставить в теплую духовку и тушить при слабом нагревании.

Приготовить соус: муку прогреть со столовой ложкой растительного масла, при постоянном помешивании добавить понемногу полстакана рыбного бульона, затем влить вино и сливки, хорошо перемешать и проварить до загустения.

Отделить яичные желтки от белков. Желтки смешать с размягченным сливочным маслом, затем желтковую массу смешать с соусом. На водяной бане эту массу прогреть до густоты сметаны, влить лимонный сок, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

В горшочки с готовыми зразами влить порции соуса и подать на стол.

Рыба паровая с овощами

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 6 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 1–2 зубчика Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, слегка обжарить в масле, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, нарезать кольцами, обжарить в масле до золотистого цвета и выложить на рыбу.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой и добавить к рыбе.

Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, очистить от кожицы, нарезать небольшими дольками и также положить на рыбу. Сверху разложить толченый чеснок. Муку смешать со сметаной, влить горячую воду, тщательно размешать и залить этой смесью рыбу с овощами, добавить пряности. Включить прибор и готовить блюдо на пару.

Рыба, запеченная с грибами

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Шампиньоны – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Мука грубого помола – 2 столовые ложки Вода – 0,5 1 стакан Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем вместе с нашинкованным луком слегка обжарить в растительном масле. Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, также слегка обжарить в масле и выложить в смазанную маслом форму для запекания. Затем к рыбе добавить грибы с луком. Муку развести в теплой воде, смешать со сметаной, посолить. Приготовленной смесью залить рыбу с грибами, добавить пряности, поставить в духовку и запечь до готовности. Готовое блюдо украсить зеленью.

Рыба, запеченная с картофелем и грибами

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Грибы белые – 5–6 шт. Картофель – 2–3 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Мука грубого помола – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Бульон рыбный или овощной– 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Зелень петрушки или укропа – 1 пучок Сыр тертый – 3 столовые ложки Душистый горошек – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить, обвалить в муке, обжарить в растительном масле и выложить в сотейник.

Лук почистить, нарезать полукольцами и вместе с мелко нарезанными грибами обжарить в растительном масле, добавить нарезанный соломкой картофель и все вместе обжарить до появления румяной корочки. Жареные овощи выложить в сотейник на куски рыбы, посыпать толченым чесноком, влить смешанную с горячим бульоном сметану, положить пряности. Тушить блюдо до готовности. Как только рыба будет готова, блюдо посыпать тертым сыром и запечь в духовке до появления румяной корочки. Готовое блюдо выложить на тарелки и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Рыбные трубочки

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца вареные – 2 шт. Молоко нежирное – 0,25 стакана Мука пшеничная грубого помола – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2-3 столовые ложки Масло растительное – 3-4 столовые ложки Сыр тертый – 3-4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: мелко нарезать лук, зелень и яйца, смешать, добавить немного молока, посолить и прогреть на сковороде до загустения массы.

С рыбы снять кожу, филе пропустить через мясорубку, посолить, добавить муку и перемешать. Из полученного фарша сформировать тонкие лепешки.

Сверху на лепешки положить приготовленную густую начинку, лепешки с начинкой осторожно скатать в трубочки и закрепить прочными белыми нитками. Рыбные трубочки со всех сторон слегка обжарить в растительном масле, затем посыпать сыром, завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь в духовке.

Рыбный пудинг

Компоненты

Филе морской рыбы отварное – 400 г Помидоры – 300 г Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 2 минуты, вынуть, остудить, снять с них кожицу, нарезать и прожарить в растительном масле. Филе рыбы мелко нарезать, соединить с помидорами и измельчить блендером. В фарш добавить взбитые яйца, посолить, тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму, поместить в пароварку и готовить на пару.

Рыбный пудинг с грибами и крабами

Компоненты

Филе морской рыбы – 300 г Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 1 неполный стакан Мука – 1 столовая ложка Грибы свежие – 4 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Крабы измельченные – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы пропустить через мясорубку 3 раза. Смешать муку с молоком, влить в рыбный фарш, перемешать, затем добавить сырые яичные желтки, посолить и взбить миксером. Отдельно взбить белки, добавить их в рыбную массу и хорошо перемешать. Приготовленную массу разложить в смазанные маслом формочки, поставить их в пароварку или в кастрюлю с горячей водой, формочки накрыть крышками. Готовить пудинг при слабом кипении. Отдельно в растительном масле пожарить грибы с луком.

При подаче на стол поверх пудинга уложить жареные грибы и посыпать их крабами и рубленой зеленью.

Рагу рыбное

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Бульон рыбный – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 3 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, посолить, сбрызнуть лимонным соком и выложить в чашу пароварки. Лук и морковь почистить, мелко нашинковать, обжарить в масле и выложить на рыбу.

Картофель почистить, нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Все подготовленные овощи немного посолить и выложить в чашу на рыбу с жареными овощами, залить горячим бульоном, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Солянка рыбная в горшочке

Компоненты

Филе речной рыбы – 600 г Капуста квашеная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 1–2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Мука пшеничная – 1 столовая ложка Рыбный или овощной бульон – 1,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

Квашеную капусту слегка отжать и обжарить в масле на сковороде, добавив измельченный лук. Затем в капусту положить измельченные огурцы, перемешать и тушить 10–15 минут. Половину тушеной овощной смеси переложить в смазанный маслом керамический горшок, на нее положить обжаренные кусочки рыбы, а сверху – оставшуюся половину овощной смеси, залить горячим бульоном и добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Рыбный рулет

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Хлеб с отрубями – 1 ломтик Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности и почистить. Лук почистить, порубить и обжарить в растительном масле. Филе рыбы пропустить 2 раза через мясорубку вместе с морковью, жареным луком и размоченным в молоке и отжатым ломтиком хлеба. В рыбный фарш добавить яйцо и соль и хорошо перемешать. Фарш закатать в виде батона, смазать его растительным маслом, положить на решетку гриля и слегка обжарить со всех сторон, затем завернуть в фольгу и запечь.

Рыбный рулет в томатном соусе

Компоненты

*Филе морской рыбы – 1 кг Томатная паста – 2 столовые ложки
Лимон небольшой – 1 шт. Сыр тертый – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски. Каждый кусок рыбы немного отбить, посолить, сбрызнуть лимонным соком и плотно свернуть рулетом. Большую сковороду смазать растительным маслом, уложить в нее рулеты. Смешать томатную пасту с небольшим количеством горячей воды и залить уложенные рулеты. Тушить под крышкой около 20 минут. Затем рулеты посыпать тертым сыром и запечь в духовке до золотистой корочки.

Лосось запеченный

Вариант 1

Компоненты

Тушка лосося — 700 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лосося промыть, обсушить снаружи и внутри, полить смесью вина и лимонного сока и поместить в холодильник на 1 час. Затем рыбу посолить, полить растительным маслом, завернуть в смазанную маслом фольгу, положить на решетку духового шкафа и запечь до готовности.

Вариант 2

Компоненты

Тушка лосося – 700 г Лук репчатый – 2шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 5–6 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить тушку лосося: удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и разрезать на 4 порционных кусках, сбрызнуть лимонным соком, посолить и выложить каждый кусок рыбы на кусок подготовленной фольги. Обжарить в масле нарезанный кольцами лук и разложить на куски рыбы. Затем рыбу с луком и сыром плотно завернуть в фольгу, выложить на решетку духовки и запечь.

Вариант 3 Компоненты

Тушка лосося – 700 г Огуречный рассол – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сок томатный – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу подготовить, как в предыдущем рецепте. Приготовить маринад, смешав лимонный и томатный сок с огуречным рассолом. Подготовленную рыбу уложить в эмалированную посуду, залить маринадом и выдержать около 1 часа в холодном месте. Промаринованную рыбу посолить, полить растительным маслом, обжарить до румяной корочки в гриле или на сковороде, затем уложить на смазанную маслом фольгу, завернуть в нее и запечь до готовности.

Лосось, запеченный с морковью

Компоненты

Тушка лосося – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку лосося нарезать порционными кусками, смазать растительным маслом. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Лук очень мелко нарезать. Чеснок растолочь. Смешать морковь с луком и чесноком, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Приготовленной пастой смазать куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем рыбу вместе с маринадной пастой выложить на смазанную маслом фольгу, посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью, завернуть в фольгу, положить на решетку гриля и запечь.

Лосось, тушеный с помидорами

Компоненты

*Тушка лосося – 600 г Помидоры – 5 шт. Лук репчатый – 2–3 шт.
Мука грубого помола – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 3–4
столовые ложки Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку Соль –
по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Лук мелко порубить. Помидоры нарезать дольками. В растительном масле обжарить лук, добавить помидоры, перемешать и жарить 5–7 минут. Зелень мелко порубить. В сотейник сложить жареные помидоры с луком, рыбу, посыпать рубленой зеленью, при необходимости влить немного воды и тушить блюдо под крышкой до готовности рыбы.

Лосось в сметанном соусе

Компоненты

Тушка лосося – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Лимон – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Мука с отрубями – 1,5 столовой ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, полить лимонным соком и положить на 1 час в холодильник. Затем рыбу посолить и вместе с кольцами репчатого лука завернуть в смазанную маслом фольгу, запечь в духовке.

Приготовить соус: муку прожарить с двумя столовыми ложками растительного масла, добавить 2–3 столовые ложки горячей воды, тщательно перемешать, развести сметаной, посолить и взбить миксером. Запеченную рыбу подать с приготовленным соусом.

Скумбрия, запеченная с овощами

Компоненты

Тушка скумбрии – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Укроп рубленый – 2 столовые ложки Масло растительное – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию разрезать на кусочки, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и перец нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Овощи перемешать и посолить. Часть кусочков рыбы положить на смазанную маслом фольгу, на рыбу положить овощи, посыпать нарубленным укропом, а сверху на овощи положить вторую часть рыбы. Скумбрию с овощами полить маслом, завернуть в фольгу, положить на решетку духовки и запечь до готовности, примерно 20–30 минут.

Скумбрия, фаршированная овощами

Компоненты

Тушки скумбрии– 700 г Лук репчатый– 2 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Сок лимона – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Сметана нежирная – 2-3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нарезать кольцами. Лук почистить и также нарезать кольцами. Смешать лук с перцем и рубленой зеленью, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить овощи до полуготовности.

Тушки рыбы посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить на 30–40 минут в холодильник. Промаринованные тушки начинить обжаренным овощным фаршем, каждую тушку смазать сметаной, завернуть в смазанную маслом фольгу, положить на решетку гриля и запечь до готовности.

Скумбрия, запеченная с грибами и овощами

Компоненты

Тушка скумбрии – 700 г Сметана нежирная – 0,5 стакана Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Грибы белые – 5–6 шт. Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку рыбы разрезать на порционные куски, смазать сметаной и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем рыбу посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Грибы отварить в подсоленной воде до готовности. Лук почистить, нарезать кольцами. Картофель нарезать кружочками. Подготовленные овощи обжарить в растительном масле.

Затем на смазанную маслом фольгу уложить рыбу с овощами, сверху положить отварные грибы, немного полить сметаной, завернуть и запечь в духовке.

Скумбрия, запеченная со свеклой

Компоненты

Тушка скумбрии – 600 г Свекла отварная – 1 шт. Сметана нежирная – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, полить вином и выдержать 20–30 минут в холодильнике.

Свеклу очистить и натереть на средней терке. В пюре добавить сметану, растительное масло, соль и перемешать. Промаринованную рыбу посолить, обмазать приготовленной пастой, уложить на смазанную маслом фольгу, завернуть в нее и запечь в гриле.

Палтус запеченный

Компоненты

Филе палтуса – 1 кг Лимонный сок – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть лимонным соком, засыпать мелко нарубленным луком, поставить в холодильник и выдержать 1–2 часа. Затем куски рыбы посолить, завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь на решетке духовки.

Палтус, запеченный с баклажанами

Компоненты

*Филе палтуса – 600 г Мука с отрубями – 2 столовые ложки
Баклажаны – 800 г Томатный соус – 1 стакан Чеснок – 2 зубчика Сыр
тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Затем рыбу уложить в смазанную маслом форму для запекания, сверху положить баклажаны, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь.

Палтус в апельсиновом соусе

Компоненты

*Филе палтуса – 600 г Лимонный сок – 1 столовая ложка
Апельсиновый сок – 0,25 стакана Чеснок – 2 зубчика Масло растительное
– 1–2 столовые ложки Соль– по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками. Чеснок почистить, растолочь, смешать с лимонным и апельсиновым соком. Приготовленным маринадом тщательно полить куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем маринованную рыбу посолить, выложить по отдельности на смазанную маслом фольгу, плотно завернуть в нее и запечь в гриле до готовности.

Палтус в морковном соусе

Компоненты

Филе палтуса – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками. Морковь почистить и натереть на мелкой терке. Лук очень мелко нарезать. Чеснок растолочь. Смешать морковь с луком и чесноком, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Приготовленной пастой смазать куски рыбы и выдержать в холодильнике 1 час. Затем рыбу вместе с маринадной пастой выложить на смазанную маслом фольгу, посолить, посыпать мелко нарубленной зеленью. Каждый кусок рыбы плотно завернуть в фольгу и запечь в гриле или духовке.

Тунец запеченный

Компоненты

Тушка тунца – 700 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Апельсиновый сок – 2 столовые ложки Гранатовый сок – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,25 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу промыть, обсушить, полить снаружи и внутри смесью свежеежатых соков и вина, поставить в холодильник на 1 час. Затем рыбу посолить, положить на смазанную маслом фольгу, сбрызнуть растительным маслом, посыпать рубленой зеленью. Рыбу завернуть в фольгу, положить на смазанную маслом решетку гриля и запекать до готовности.

Перед окончанием приготовления фольгу приоткрыть.

Тунец, запеченный с овощами

Компоненты

Тушки тунца – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые —1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Уксус столовый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушки тунца разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть уксусом, засыпать нарезанным луком и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Затем рыбу вынуть, посолить и уложить на смазанную маслом фольгу, сверху на рыбу положить нарезанные дольками помидоры и кружочки соленых огурцов, полить растительным маслом. Рыбу с овощами завернуть в фольгу, положить на решетку духового шкафа и запечь блюдо до готовности.

Тунец, запеченный с перцем и луком

Компоненты

*Филе тунца – 500 г Лук зеленый – 1 пучок Перец сладкий – 2 шт.
Сметана нежирная – 4–5 столовых ложек Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут, затем посолить, обмазать сметаной и выложить на смазанную маслом фольгу. Поверх рыбы положить нарезанный кольцами сладкий перец и посыпать зеленым луком. Затем рыбу с овощами плотно завернуть в фольгу, положить на решетку гриля и запечь.

Тунец, запеченный с луком и помидорами

Компоненты

Тушка тунца – 600 г Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 3 шт. Лимон средний – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Тмин молотый – 1 чайная ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, удалить плавники, хвост и голову, выпотрошить и хорошо промыть холодной водой. Из лимона отжать сок, цедру мелко порубить. Помидоры нарезать толстыми дольками. Одну большую луковицу мелко порубить, остальные нарезать толстыми кольцами. Рыбу полить лимонным соком, посыпать пряностями, цедрой и луком и поставить на 1 час в холодное место. Затем промаринованную рыбу посолить, уложить на смазанную маслом фольгу, сбрызнуть растительным маслом, сверху положить кольца лука и помидоры. Рыбу с овощами завернуть в фольгу и запечь до готовности. Перед окончанием запекания фольгу приоткрыть, блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Тунец, запеченный с капустой

Компоненты

Тушка тунца – 700 г Капуста белокочанная – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать кусочками, посолить и уложить в смазанный маслом противень. Лук и морковь почистить, обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать и также обжарить в растительном масле. На рыбу выложить морковь с луком, затем положить капусту, блюдо залить сметаной. Противень накрыть фольгой, поставить в духовку и запекать около 30–40 минут.

Биточки из тунца

Компоненты

Филе тунца – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Яйца сырые – 2 шт. Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 4–5 столовых ложек Сметана нежирная – 1 неполный стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить, добавить в него яйца и хорошо вымесить. Из фарша сформировать биточки, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную маслом форму для запекания, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь до румяной корочки.

Треска, тушенная в яблочном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яблоки антоновские – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1–1,5 стакана Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, полить вином и выдержать 1 час в холодильнике. Затем рыбу вынуть из маринада, посолить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле. На оставшемся масле обжарить нарезанный соломкой репчатый лук. Жареную рыбу выложить в сотейник, поверх рыбы положить нарезанные кубиками яблоки, затем добавить жареный лук, рубленую зелень, пряности и влить маринад из-под рыбы. Готовить рыбу под крышкой на небольшом огне.

Треска, тушенная в молочном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Мука грубого помола – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 1,5 стакана Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки. Лук нарезать соломкой, слегка обжарить в масле и выложить на рыбу. Муку развести в теплом молоке и этой смесью залить рыбу с луком. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности рыбы.

Треска паровая с капустой

Компоненты

Филе трески – 500 г Капуста белокочанная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 5 столовых ложек Вино сухое белое – 0,5 стакана Рыбный бульон – 1 стакан Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле на сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прожарить, затем добавить нашинкованную капусту, влить несколько столовых ложек кипятка, перемешать и потушить под крышкой почти до готовности капусты.

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и выложить в чашу пароварки, добавить пряности, сверху положить капусту с луком, залить смесью вина и бульона и готовить блюдо на пару.

Треска паровая в кефире

Компоненты

*Филе трески – 600 г Помидоры – 3 4 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Кефир нежирный – 1,5 стакана Масло растительное – 3–4 столовые
ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая
ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и немного обжарить в масле.

Филе рыбы нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Затем рыбу выложить в чашу пароварки, сверху положить жареный лук и нарезанные кружочками помидоры. Залить кефиром, посыпать тертым сыром. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности рыбы.

Треска запеченная

Компоненты

*Филе трески – 500 г Масло растительное – 2-3 столовые ложки
Чеснок – 1-2 зубчика Мука с отрубями – 1 столовая ложка Молоко
нежирное – 1 стакан Сухари панировочные – 2 столовые ложки Сыр
тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Приготовить молочный соус: муку прожарить с двумя столовыми ложками растительного масла, влить 0,5 стакана рыбного бульона, перемешать, затем влить молоко, хорошо перемешать, довести до кипения. Рыбу нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде до полуготовности, добавив дольку чеснока. Затем рыбу выложить слоями в смазанную маслом форму для запекания. Каждый слой рыбы полить приготовленным соусом. Верхний слой рыбы сбрызнуть растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.

Форму с рыбой накрыть фольгой, поставить в горячую духовку и запечь. Перед окончанием запекания блюдо посыпать тертым сыром и, не накрывая, запечь до румяной корочки.

Треска, запеченная с гречкой

Компоненты

Филе трески – 700 г Гречневая крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана Лук репчатый – 2 шт. Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Соус томатный – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, хорошо промыть, залить двумя стаканами кипятка и сварить гречневую кашу.

Рыбу нарезать кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Лук нашинковать соломкой и также обжарить в растительном масле. В смазанный маслом керамический горшок уложить половину гречневой каши. На кашу положить рыбу, смешанную с жареным луком, сверху положить слой каши. Уложенные продукты залить томатным соусом, полить оставшимся маслом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 30 минут.

Кнели тресковые

Компоненты

Филе трески – 300 г Пшеничный хлеб с отрубями – 2 ломтика Молоко нежирное – 0,25 стакана Сливки 10 % – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Рыбный или овощной бульон – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке и слегка отжать. С рыбы снять кожу, а мякоть трижды пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, в фарш добавить соль, сливки и взбитые яичные белки, массу тщательно перемешать и хорошо взбить. Сформировать кнели, сложить их в смазанную маслом чашу пароварки, залить горячим бульоном и готовить на пару.

Котлеты тресковые

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Мука с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 0,25 стакана Сухари панировочные – 2 столовые ложки Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу и очищенную луковицу. Морковь почистить, натереть на мелкой терке. Смешать муку со сметаной и морковной кашцей, затем эту смесь и сырое яйцо добавить в фарш, посолить и хорошо перемешать. Из приготовленного фарша сформировать небольшие котлетки, обвалить их в сухарях, смазать растительным маслом, обсыпать сыром, выложить на смазанную маслом фольгу, завернуть в нее и запечь в духовке.

Биточки из трески

Компоненты

Филе трески – 500 г Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 0,5 стакана Мука с отрубями – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,75 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку. В фарш добавить муку, молоко и взбитые яйца, посолить по вкусу, хорошо перемешать. Из приготовленного фарша сформировать биточки, обжарить в растительном масле, затем выложить их в горшочки, влить немного горячей воды и сметану и потушить в духовке.

Тефтели тресковые с творогом

Компоненты

Филе трески – 400 г Творог нежирный – 300 г Морковь – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, нарезать кусочками. Рыбу вместе с творогом и морковью пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, соль и растительное масло, хорошо перемешать и сформировать небольшие котлетки. Эти тефтели хорошо готовить на пару – около 10–15 минут, можно завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь в духовке примерно в течение того же времени или прожарить с обеих сторон на сковороде.

Пикша, фаршированная рыбой

Компоненты

*Тушка пикши – 1,5 кг Филе судака – 600 г Сливки 10 % – 0,5 стакана
Мелкорубленая зелень петрушки – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1
столовая ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Тушку пикши выпотрошить, очистить от чешуи и плавников, хорошо промыть, сделать разрез на спине и осторожно вынуть кости.

Приготовить фарш: филе судака пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, добавить зелень, влить сливки, лимонный сок и хорошо взбить массу.

Приготовленной рыбной массой нафаршировать пикшу, осторожно зашить, положить на смазанную маслом решетку пароварки и готовить на пару. Можно рыбу упаковать в смазанную маслом фольгу и запечь в духовке.

Пикша, фаршированная гречкой

Компоненты

*Тушка пикши – 500 г Гречневая крупа – 1 стакан Вода – 2 стакана
Сметана нежирная – 1 стакан Сыр тертый – 3–4 столовые ложки Мука
с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Тушку рыбы посолить, начинить ее гречневой кашей и зашить брюшко белыми нитками. Затем рыбу обвалить в муке, выложить в смазанную маслом посуду для запекания, полить сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до золотистой корочки.

Пикша, тушенная по-болгарски

Компоненты

Филе пикши – 800 г Лук репчатый – 3 4 шт. Помидоры – 4 шт. Корень сельдерея – 100 г Морковь – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лимон – 0,5 шт. Масло растительное – 1 неполный стакан Белое вино – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить. Лук, морковь и корень сельдерея почистить и нарезать кубиками. Помидоры нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Смешать все приготовленные овощи, посолить, выложить в глубокий сотейник. Сверху положить рыбу, влить растительное масло и вино. На рыбу положить тонкие кружочки лимона. Сотейник накрыть, поставить на небольшой огонь и тушить блюдо до мягкости рыбы. Подавать в холодном виде.

Запеканка из пикши

Компоненты

Филе пикши – 500 г Чеснок – 1 зубчик Мука с отрубями – 1,5 столовые ложки Молоко нежирное – 1,5 стакана Масло растительное – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: на сухой сковороде прожарить муку до золотистого цвета, при постоянном перемешивании влить небольшими порциями молоко и тщательно перемешать. Соус прокипятить на слабом огне до загустения.

Филе рыбы нарезать тонкими пластинками, посолить и уложить слоями в смазанный маслом керамический горшок. Каждый слой рыбы обильно смазать приготовленным соусом и полить растительным маслом. Сверху посыпать рубленым чесноком. Горшок с рыбой накрыть, поставить в духовку и запечь.

Рулет рыбацкий

Компоненты

Филе пикши – 400 г Морковь – 3 шт. Яйца вареные – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, остудить, почистить и мелко порубить. Яйца очистить от скорлупы и также мелко порубить. Смешать морковь с яйцами, посолить по вкусу.

Филе нарезать кусками, отбить, каждый кусок посолить. На середину каждого куса рыбы выложить небольшими порциями морковь с яйцами, рыбу осторожно свернуть в виде рулета, положить на решетку пароварки и отварить до готовности.

Рыбный рулет с грибами и овощами

Компоненты

Филе пикши или трески – 600 г Грибы свежие – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Зелень огородная – 1 маленький пучок Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и тонко нашинковать. Грибы нарезать маленькими кусочками. Затем грибы с луком и морковью обжарить в растительном масле. Филе рыбы нарезать порционными кусками и тонко отбить. На каждый кусок рыбы положить порциями обжаренные грибы с овощами, посолить, посыпать рубленой зеленью и чесноком и осторожно скатать в трубочки. Рыбные трубочки закрепить крепкими белыми нитками, слегка обжарить в растительном масле, затем завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Камбала паровая со свеклой

Компоненты

Филе камбалы – 500 г Свекла красная отварная – 2 шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,25 стакана Сметана нежирная – 1 неполный стакан Сливки 10 % – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 30 минут в холодильник.

Свеклу почистить, натереть на крупной терке и посолить. Рыбу вынуть из холодильника, посолить, выложить в чашу пароварки, сверху положить свеклу. Приготовить соус: смешать муку со сливками и вином, добавить сметану и тщательно перемешать. Приготовленным соусом залить рыбу со свеклой и готовить блюдо на пару.

Камбала, тушенная с овощами

Компоненты

Камбала – 600 г Лук репчатый – 3 4 шт. Перец сладкий – 4–5 шт. Помидоры – 4–5 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука с отрубями – 2 столовые ложки Рыбный бульон – 3 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Лук и перец нарезать кольцами, сложить в сотейник и также обжарить в растительном масле. Затем к жареным овощам добавить дольки помидоров, перемешать, влить рыбный бульон, посолить по вкусу и довести до кипения. В кипящую жидкость положить куски рыбы, посыпать мелко нарубленным чесноком и тушить под крышкой на слабом огне до готовности рыбы.

Камбала, тушенная по-болгарски

Компоненты

Камбала – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Помидоры – 4 шт. Чеснок – 3 зубчика Лимон – 0,5 шт. Масло растительное – 0,75 стакана Вино сухое белое – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать кусочками, посолить. Овощи нарезать маленькими кубиками. Затем рыбу с овощами уложить в порционные горшочки, равномерно в каждый горшочек влить подсолнечное масло, посолить, положить кружочки лимона, влить вино. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и томить до мягкости рыбы.

Камбала, запеченная по-болгарски

Компоненты

Камбала – 800 г Помидоры – 5 шт. Лук репчатый – 3 4 шт. Кефир нежирный – 1–1,5 стакана Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нарезать кольцами и поджарить в растительном масле. Помидоры нарезать кружками. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и сбрызнуть лимонным соком.

В смазанные маслом порционные горшочки уложить поджаренный лук, на него положить рыбу, сверху положить кружочки помидоров. Уложенные продукты залить кефиром, поместить в духовку и тушить около 20 минут. Затем блюдо посыпать тертым сыром и запекать около 10 минут.

Запеканка рыбная с луком и яйцами

Компоненты

Филе камбалы – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Лук зеленый – 1 пучок Яйца вареные – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на две равные части, каждую часть хорошо отбить, посолить, посыпать мукой и обжарить с одной стороны в растительном масле.

Репчатый лук мелко порубить, обжарить его в растительном масле, смешать с рублеными яйцами и рубленым зеленым луком, фарш посолить и перемешать.

В смазанную маслом форму для запекания выложить одну половину подготовленной рыбы, положив ее обжаренной стороной вниз, посыпать рыбу тертым сыром, сверху положить ровным слоем приготовленный фарш, посыпать его тертым сыром, накрыть второй половиной рыбы, положив ее обжаренной стороной вверх. Верхний слой рыбы смазать сметаной и запечь в духовке.

Камбала под ореховым соусом

Компоненты

*Тушки камбалы – 700 г Мука грубого помола – 2 столовые ложки
Чеснок – 2–3 зубчика Хлеб пшеничный с отрубями – 1–2 ломтика Орехи грецкие измельченные – 1 стакан Масло растительное – 5 столовых ложек Лимонный сок – 2 столовые ложки Огородная зелень – 1 пучок Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке, слегка обжарить в растительном масле до появления румяной корочки, затем завернуть в фольгу и запечь до готовности.

Приготовить соус: измельченные орехи растереть с тремя ложками растительного масла и очень хорошо перемешать. Приготовленную кашницу разбавить до густоты сметаны теплой подсоленной водой и хорошо взбить.

Запеченную рыбу выложить на блюдо, полить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Камбала, запеченная с грибами

Компоненты

Тушка камбалы – 500 г Грибы свежие – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 2-3 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить в холодильник на 1 час.

Грибы почистить, промыть и отварить в подсоленной воде почти до готовности. Лук и морковь почистить, тонко нашинковать, обжарить в растительном масле, затем добавить измельченные отваренные грибы и все вместе прожарить в течение 5 минут.

Куски маринованной рыбы сбрызнуть растительным маслом и обжарить в гриле или на сковороде до появления румяной корочки. Затем каждый кусок рыбы выложить по отдельности на подготовленные куски фольги. На рыбу положить порциями жареные грибы, посыпать рубленой петрушкой и полить растительным маслом и сметаной. Рыбу с грибами завернуть в фольгу и запечь в гриле или духовке.

Окунь, тушеный в винном соусе

Компоненты

Филе окуня – 500 г Корешки петрушки – 2–3 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука с отрубями – 1–1,5 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30–40 минут, затем посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле до полуготовности. Морковь и корешки петрушки почистить, мелко нашинковать и обжарить в масле. Затем жареные овощи положить поверх рыбы, влить вино, добавить пряности и тушить под крышкой на небольшом огне до готовности. Перед подачей на стол полить рыбу приготовленной подливой.

Окунь, тушеный с цветной капустой

Компоненты

Филе окуня – 600 г Капуста цветная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мука с отрубями – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Молоко нежирное – 1 стакан Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон, затем сложить в сотейник.

Почистить лук и морковь, нашинковать соломкой, обжарить в масле и выложить на рыбу.

Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком, нарезать кусочками, уложить на рыбу поверх жареных овощей. Смешать молоко со сметаной, посолить по вкусу, перемешать и полученной смесью залить рыбу с овощами. В сотейник добавить пряности и рубленую зелень. Тушить блюдо на небольшом огне до полной готовности.

Окунь, тушенный с фасолью

Компоненты

Филе окуня – 600 г Мука с отрубями – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Зеленые стручки фасоли – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, обвалить в муке и обжарить со всех сторон в масле. Обжаренную рыбу вместе с маслом сложить в чашу пароварки.

Почистить и мелко нарезать лук, обжарить в масле и выложить на рыбу. Сверху положить отваренные стручки фасоли, добавить немного горячего бульона, в котором варилась фасоль и влить вино. Включить пароварку и готовить блюдо до полной готовности рыбы.

Окунь, тушеный с морской капустой

Компоненты

Филе окуня – 600 г Брикет морской капусты – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, еще раз промыть и нарезать соломкой.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в масле.

В чашу пароварки положить рыбу, морскую капусту и жареные овощи. Залить сметаной, включить пароварку и готовить блюдо на пару.

Окунь, тушеный с зеленью

Филе окуня – 500 г Помидоры зеленые – 3 шт. Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Чеснок – 1–2 зубчика Рыбный бульон – 1,5 стакана Мука грубого помола – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке, обжарить в масле и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, мелко нарезать, также обжарить в масле и выложить на рыбу. Зеленые помидоры нарезать дольками, листовую зелень измельчить и вместе с помидорами положить поверх рыбы.

Чеснок тщательно растолочь, смешать с оставшимся маслом, добавить измельченные орехи и оставшуюся муку, влить горячий бульон, перемешать, посолить и залить этой смесью рыбу с овощами и зеленью. Включить пароварку и готовить рыбу на пару.

Окунь, тушеный в томатном соусе

Компоненты

Филе окуня – 500 г Помидоры зрелые – 4–5 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Сметана нежирная – 0,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана

Рыбный бульон – 1 стакан Мука грубого помола – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке, обжарить в масле и выложить в чашу пароварки. Лук почистить, мелко нарезать. Морковь почистить и натереть на терке. Затем лук с морковью обжарить в масле и выложить на рыбу. Перец нарезать кольцами, помидоры бланшировать в кипятке, остудить, снять с них кожицу, нарезать дольками и также вместе с перцем выложить в чашу пароварки поверх рыбы с луком и морковью. Чеснок тщательно растолочь, смешать с оставшимся маслом, добавить смешанную с мукой сметану, перемешать, посолить и залить этой смесью рыбу с овощами. Включить пароварку и готовить рыбу на пару.

Окунь, тушенный с мясом и грибами

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Говяжья вырезка – 250 г Грибы белые свежие – 300 г Мука с отрубями – 1,5 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ применения

Вырезку нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в масле до появления румяной корочки.

Белые грибы почистить, промыть, ошпарить кипятком, затем нашинковать и также посолить и обжарить в масле. Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалить в муке и обжарить со всех сторон в масле до появления румяной корочки. Жареную рыбу выложить в керамический горшок, добавить обжаренные грибы и мясо, всыпать оставшуюся муку и залить горячей водой, чтобы она слегка покрыла содержимое горшочка. Горшок накрыть крышкой, поместить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Окунь, запеченный с репой и морковью

Компоненты

Филе окуня – 600 г Морковь – 2 шт. Репка – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе окуня нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать на холоде 20–30 минут. Морковь и репу почистить, натереть на терке, смешать со сметаной, растительным маслом и тертым сыром, посолить. Промаринованную рыбу немного посолить, обмазать приготовленной пастой, уложить на смазанную маслом фольгу, завернуть в нее и запечь на решетке гриля.

Окунь, запеченный с гречкой

Компоненты

Филе окуня – 500 г Гречневая рассыпчатая каша – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 1 неполный стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Лук мелко порубить и также отдельно обжарить в масле.

В смазанную маслом форму для запекания выложить половину гречневой каши, затем обжаренную и перемешанную с луком рыбу, сверху выложить оставшуюся кашу и выровнять слой. Взбить яйца с молоком и залить этой смесью рыбу с кашей. Посыпать молотыми сухарями и сыром, сбрызнуть оставшимся маслом. Запекать блюдо в духовке до золотистой корочки.

Лещ, фаршированный капустой

Компоненты

Крупная тушка леща – 1 шт. Капуста квашеная – 300 г Яблоко кислое – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 5–6 столовых ложек Сухари панировочные – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук мелко порубить, обжарить в растительном масле. К луку добавить квашеную капусту, влить оставшееся масло, перемешать и немного потушить под крышкой. Яблоко нарезать кубиками и смешать с тушеной капустой.

Тушку рыбы выпотрошить, очистить от чешуи и плавников, хорошо промыть, обсушить салфеткой, натереть солью, начинить рыбу приготовленным фаршем и зашить брюшко.

Рыбу смазать растительным маслом, обсыпать панировочными сухарями и запечь в духовке.

Лещ, тушеный в пиве

Компоненты

Тушка леща – 1 кг Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Лук порей – 1 стебель Корень сельдерея – 50 г Пиво светлое – 2 стакана Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделать тушку рыбы и разрезать на порционные куски. Морковь, корень сельдерея и репчатый лук почистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, влить стакан пива и потушить под крышкой. Куски рыбы посолить, положить к тушеным овощам, добавить пряности и нарезанный кольцами лук-порей, влить еще стакан пива и тушить под крышкой на небольшом огне до мягкости рыбы.

Лещ, запеченный с яйцами

Компоненты

Тушка леща – 700 г Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Чеснок – 2–3 зубчика Зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу разрезать на порционные куски, посолить, смазать растительным маслом, обвалять в муке и обжарить в гриле до появления румяной корочки. Затем жареную рыбу обмакнуть во взбитые яйца, уложить на смазанную маслом фольгу, посыпать мелко нарубленным чесноком и зеленью, завернуть в фольгу и запечь.

Щука фаршированная

Компоненты

Тушка щуки – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 0,5 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Белый хлеб с отрубями – 2 ломтика Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2–3 шт. Корень петрушки – 50 г Корень сельдерея – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку рыбы осторожно отделить от кожи, сделав надрезы кожи у головы и хвоста. Кожа рыбы должна остаться с головой и хвостом, а тушка должна быть вынута из кожи. После этого тушку выпотрошить, мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком и вымоченным в молоке и отжатым хлебом. В фарш добавить яйца, влить сметану, посолить и перемешать. Приготовленным фаршем не туго начинить кожу рыбы, завернуть ее в марлю, так чтобы концы марли оставались свободными. Опустить рыбу в кастрюлю, залить горячей водой, положить пряности и корни, довести до кипения и варить около 30 минут при слабом кипении. Готовую рыбу вынуть за концы марли, выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью и украсить ломтиками лимона.

Щука, запеченная с помидорами

Компоненты

Тушка щуки – 500 г Помидоры – 300 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Томатный соус – 1 стакан Мука грубого помола – 1 столовая ложка Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, обвалить в муке и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, очистить от кожицы, разрезать на несколько частей. Жареную рыбу уложить в сотейник, сверху положить помидоры, влить оставшееся масло, залить томатным соусом, потушить под крышкой до мягкости рыбы, а затем посыпать сыром и запечь в духовке.

Зразы щуцы

Компоненты

Филе щуки – 600 г Лук репчатый – 4 шт. Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе щуки нарезать пластинками и слегка отбить. Лук почистить, мелко нашинковать, немного обжарить в растительном масле, посолить, остудить и смешать с яйцом. На каждую пластинку рыбы выложить порциями лук, рыбу завернуть рулетиком, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалить в муке и прожарить в растительном масле.

Осетрина, запеченная с грибами

Компоненты

Осетрина – 700 г Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Грибы белые – 200 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Для соуса

Сметана нежирная – 1 стакан Масло сливочное – 1 чайная ложка Мука – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Осетрину нарезать порционными кусками, посолить, обвалить в муке и слегка обжарить в растительном масле. Жареную осетрину выложить в смазанную маслом форму для запекания. Лук почистить, нарезать кольцами. Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками. Затем грибы и лук отдельно обжарить в растительном масле и выложить вокруг осетрины.

Приготовить соус: муку смешать с растопленным сливочным маслом, развести сметаной, посолить, довести смесь до кипения и прокипятить 2 минуты. Приготовленным соусом полить рыбу, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 10 минут.

Осетрина паровая с овощами

Компоненты

Осетрина – 300 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 3 шт.

Сухая приправа для рыбных блюд – 1 чайная ложка Бульон рыбный или куриный обезжиренный – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить и сложить в чашу пароварки.

Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Все овощи выложить поверх рыбы, влить горячий бульон, добавить пряности. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо на пару около 50 минут.

Солянка с осетриной по-русски

Компоненты

Мякоть осетрины – 200 г Филе трески – 100 г Филе тунца – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Капуста белокочанная – 1 кг Огурцы соленые – 2 шт. Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Томатный соус – 1 стакан Оливки консервированные без косточек – 10–12 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до золотистой корочки.

Репчатый лук нашинковать и также обжарить в масле. Капусту нашинковать, слегка обжарить в масле, затем влить немного горячей воды и потушить под крышкой до полуготовности.

Огурцы нарезать маленькими кубиками. В глубокую форму для запекания выложить слоями половину тушеной капусты с луком, сверху положить половину подготовленных огурцов, затем слой рыбы. На рыбу положить вторую половину огурцов и тушеной капусты с луком. Уложенные продукты залить томатным соусом, форму для запекания накрыть фольгой, поставить в духовку и запекать около 20 минут. Затем блюдо посыпать сыром и, не накрывая, запечь до румяной корочки. Готовую солянку украсить оливками.

Кальмары запеченные

Компоненты

Кальмары – 700 г Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Мука с отрубями – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, обсушить, нарезать полосками, посолить, обвалять в муке и выложить на смазанную маслом фольгу. Края фольги поднять вверх, полить кальмаров сметаной, плотно завернуть их в фольгу, положить на решетку духовки и запекать около 15 минут.

Кальмары, тушенные с морковью

Компоненты

Кальмары – 500 г Морковь – 1 шт. Мука грубого помола – 2 столовые ложки Молоко нежирное – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров почистить, нарезать тонкой соломкой, посолить и выложить в сотейник.

Муку развести в небольшом количестве теплого молока. Морковь натереть на терке, проварить 10 минут в молоке, затем вместе с молоком перелить к кальмарам, добавить разведенную молоком муку и тушить еще около 10 минут.

Кальмары, тушенные с овощами

Компоненты

Кальмары – 900 г Морковь – 3 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Перец сладкий – 3 шт. Мука с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 6 столовых ложек Сметана нежирная – 0,5 стакана Вода – 0,5 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров отварить, очистить от пленок, нашинковать соломкой и обжарить в масле в течение 3 минут. Морковь, сладкий перец и лук почистить, нашинковать соломкой. Морковь с луком обжарить в растительном масле, добавить сладкий перец, влить немного горячей воды, посолить и потушить овощи под крышкой.

Муку прожарить в масле до золотистого цвета, добавить сметану, перемешать, влить горячую воду, положить соль, еще раз хорошо перемешать и варить соус при постоянном помешивании около 10 минут на небольшом огне.

Жареных кальмаров смешать с тушеными овощами, залить приготовленным сметанным соусом и потушить в духовке около 10 минут.

Котлеты из кальмаров

Компоненты

*Кальмары – 900 г Лук репчатый – 1–2 шт. Яйцо сырое – 1 шт.
Пшеничный хлеб с отрубями – 1–2 ломтика Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Сухари молотые – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Кальмаров промыть, очистить от пленок и дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и размоченным и отжатым ломтиком хлеба. В фарш добавить сырое яйцо и соль, при необходимости можно влить немного растительного масла и воды. Фарш тщательно перемешать, сформировать из него котлеты, обвалять их в сухарях, слегка обжарить в растительном масле, положить в пароварку и довести до готовности.

Рулет из кальмаров

Компоненты

Кальмары – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Пшеничный хлеб с отрубями – 1–2 ломтика Чеснок – 1–2 зубчика Яйца вареные – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, очистить от пленок, дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и размоченным и отжатым ломтиком хлеба. В фарш добавить соль, растительное масло и немного воды, хорошо перемешать. Затем фарш разделить на 2 равные части. Одну часть выложить на смазанную маслом пергаментную бумагу, разровнять, посыпать рублеными яйцами и накрыть вторым слоем фарша. Плотнo завернуть в пергаментную бумагу, обвязать белыми нитками и варить рулет в пароварке или на плите в подсоленной воде в течение 15 минут.

Креветки паровые

Компоненты

Креветки – 500 г Чеснок – 1 3 зубчика Лимонный сок – 3 столовые ложки Зелень кинзы или петрушки – 1 пучок Масло оливковое – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь, добавить соль, влить лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной смесью смазать креветок и выдержать 30 минут в холодильнике. Затем креветок выложить в выстланную зеленью корзину пароварки и готовить на пару примерно 10–15 минут. Готовые креветки порозовеют и свернутся колечками. Их вынуть из пароварки, полить маслом, перемешать, остудить и подать на стол.

Мясные блюда

Мясо является главным поставщиком белка и усваивается в организме человека почти полностью. Съеденное мясо в желудочно-кишечном тракте расщепляется на составляющие части – аминокислоты, которые проникают через стенки кишечника в кровь и затем из этих аминокислот, как из кирпичиков, строятся белки самого человека, обновляются его клетки, ткани, кровь, ферменты и гормоны. Мясной белок является полноценным, т. е. содержит полный набор всех необходимых человеку аминокислот.

Химический состав мяса зависит от вида животного, его пола, возраста и упитанности. Больше всего полноценных белков содержит говядина, кроме того, говяжье мясо, особенно мышечная ткань, содержит много железа, необходимого для поддержания гемоглобина крови на определенном уровне. Говяжий жир трудно усваивается и содержит много холестерина – жироподобного вещества, откладывающегося на стенках кровеносных сосудов, тем самым создавая препятствие кровотоку.

Баранина, как и говядина, содержит много полезных полноценных белков, имеет приятный своеобразный вкус и неплохо усваивается. Бараний жир более твердый, имеет более высокую температуру плавления и, следовательно, усваивается значительно труднее, чем говяжий. Свиная содержит несколько меньше полноценных белков, чем говядина и баранина, но мясо более жирное, нежное и вкусное. Свиной жир легко усваивается, особенно в виде сырого соленого сала, и имеет большую питательную ценность – в своем составе содержит незаменимые жирные кислоты, без которых в организме человека невозможен жировой обмен. Однако в свином жире много холестерина, что представляет большую опасность для пожилых и людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и различными нарушениями обмена, в том числе и больных сахарным диабетом.

Очень полезно кроличье мясо, это диетический продукт, по вкусу крольчатина напоминает курятину. Мясо кролика содержит совсем мало жира, много полноценного белка, витаминов и микроэлементов.

Мясо домашних птиц по химическому составу можно разделить на две группы:

- 1) мясо сухопутных птиц – кур и индеек,
- 2) мясо водоплавающих птиц – уток и гусей. Куры и индейки дают более ценное мясо, чем

водоплавающие. У сухопутных птиц много полноценного белка, особенно в белом мясе грудок, содержание жира незначительно. Однако у бройлерных кур перед приготовлением рекомендуется снимать жирную кожу. Мясо кур и индеек очень нежное и сочное, относительно легко переваривается и содержит все необходимые для человека аминокислоты. В нем, как и в говядине, много железа и фосфора, других минеральных веществ и витаминов. Куриное и индюшачье мясо незаменимо в детском и диетическом питании. В курином мясе содержится больше экстрактивных веществ чем в индюшачьем. У некоторых людей экстрактивные вещества куриного мяса, особенно белых грудок, вызывают склеивание эритроцитов крови, что отрицательно сказывается на самочувствии, а в конечном итоге и на здоровье. При употреблении индюшачьего мяса подобного явления не наблюдается. Мясо водоплавающих птиц менее ценно, поскольку оно содержит меньше белков и много жира.

Установлено, что любое мясо легче усваивается в присутствии минеральных солей и витаминов, особенно витамина С, или аскорбиновой кислоты, поэтому мясные блюда необходимо обогащать салатами из свежих овощей и зелени, в которых содержится много витаминов и минералов.

Постоянно употребляемая мясная пища увеличивает количество холестерина в организме, который оседает на стенках кровеносных сосудов, вызывая серьезное заболевание – атеросклероз, а излишний жир частично оседает в кишечнике, способствуя нарушению работы печени и почек и образованию опухолей.

Для обновления своего организма человеку в сутки требуется небольшое количество белков, а именно: ежедневная норма мяса для взрослого человека среднего возраста составляет 190 г в расчете на сырое мясо или 100 г приготовленного.

Мясо является скоропортящимся продуктом и хранится только в прохладном месте не более 3-х суток, а чтобы сохранить его дольше в условиях домашнего холодильника,

мясо необходимо завернуть в льняную ткань, смоченную уксусом или соленой кипяченой водой. В морозильной камере его можно хранить несколько месяцев, однако слишком долгое хранение мяса в замороженном виде снижает качество продукта, оно становится жестким и сухим.

Приготовленный мясной фарш надо использовать сразу, т. к. даже при хранении в холодильнике в нем очень быстро размножаются микроорганизмы, что может вызвать сильное отравление.

Необходимо помнить, что мясо может являться источником

различных тяжелых инфекций, поэтому, покупая мясные продукты, надо быть уверенным, что они прошли надлежащий санитарный контроль.

Чтобы вкусно готовить мясные блюда, необходим некоторый опыт и знания:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолоконистое, а старых животных, особенно говядины – темно-красное, жир желтый.

3. Если жесткую говядину натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов поставить в холодное место, а затем промыть под струей холодной воды – то мясо станет мягким и нежным.

4. Тушеная говядина приобретает приятный вкус, если мясо за несколько часов до приготовления смазать горчицей и затем, не смывая, тушить.

5. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно следующим способом – опустить его в раствор уксуса (1 стакан 8 % уксуса на 1 литр воды) на 1–2 часа.

6. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до жарения их смазать смесью уксуса и растительного масла.

7. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, что снижает питательность и ухудшает его вкусовые качества.

Для приготовления мяса лучше применять комбинированный способ его тепловой обработки. Сначала мясо

нужно обжарить на сковороде до появления нежной румяной корочки, которая задержит сок внутри куска мяса. Затем обжаренное мясо варить или тушить в небольшом количестве жидкости с добавлением специй, пряностей и других компонентов.

Блюда из говядины и телятины

Говядина паровая

Вариант 1

Компоненты

Вырезка говяжья – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Перец черный– 5 горошин Лист лавровый – 2 шт. Зелень укропа – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками и посолить. В резервуар пароварки положить разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, перец горошком и налить свежую воду. В корзину пароварки положить зеленый укроп, а на укроп подготовленные куски мяса. Готовить мясо в течение 1 часа.

Вариант 2

Компоненты

Вырезка говяжья – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Вино сухое белое – 1 стакан Зелень петрушки и сельдерея – по 1 небольшому пучку Сухая смесь ароматных трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вырезку нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить, посолить и посыпать смесью сухих трав.

В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист, душистый перец, разрезанную пополам луковицу и влить стакан вина. Корзину пароварки выстлать тонким слоем зелени петрушки и сельдерея, на зелень выложить подготовленные куски мяса. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа.

Говядина с овощами в винном соусе

Компоненты

Говядина постная – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт.

Капуста цветная – 100 г Корень сельдерея – 50 г Уксус столовый – 1 столовая ложка Вино белое – 0,75 стакана Лимонная цедра измельченная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрезать на 4 части, слегка отбить, сбрызнуть уксусом и выдержать в холодильнике 3–4 часа. Затем куски мяса посолить и уложить в чашу пароварки. Лук, корень сельдерея и морковь почистить, мелко нарезать и уложить на мясо. Цветную капусту разобрать на соцветия, нарезать и также уложить на мясо. В чашу с мясом и овощами влить воду и вино так, чтобы жидкость покрывала мясо, добавить лимонную цедру и готовить блюдо на пару около 1 часа.

Говядина, запеченная с луком

Компоненты

Говядина постная – 700 г Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 3 столовые ложки Измельченная зелень укропа и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на порционные куски, немного отбить, смазать растительным маслом и слегка обжарить в гриле или на сковороде. Затем мясо посолить по вкусу, уложить на смазанную маслом фольгу. Репчатый лук и корень сельдерея почистить, нарезать тонкими кольцами, обжарить в растительном масле и выложить на мясо. Посыпать мелко нарубленным чесноком и зеленью. Мясо с овощами завернуть в фольгу и запечь в гриле или духовке.

Говядина, тушенная с овощами в сметанном соусе

Компоненты

Говядина постная – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2–3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Сметана нежирная – 1,5 стакана Мука с отрубями – 1 неполная столовая ложка Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, выложить в эмалированный чугунок, влить немного воды, положить лавровый лист и душистый перец и потушить под крышкой до полуготовности. Морковь и лук почистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле и добавить к мясу.

Затем приготовить соус: муку обжарить на сухой сковороде до светло-коричневого цвета, постепенно при постоянном перемешивании влить сметану, тщательно растирая комочки, довести соус до кипения, проварить 2–3 минуты, залить им мясо с овощами, добавить мелко нарубленную зелень и чеснок, тушить блюдо на небольшом огне до мягкости мяса.

Антрекоты паровые с овощами

Компоненты

Говядина постная без костей – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 3 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо разрезать на 4 части, отбить, смазать растительным маслом и немного подрумянить на сковороде или в гриле. Обжаренное мясо посолить и уложить в чашу пароварки.

Лук, морковь и корень сельдерея почистить, нашинковать и также слегка обжарить в масле на сковороде. Обжаренные овощи выложить в чашу на мясо, добавить мелко нарубленную петрушку, пряности, влить масло со сковороды и немного воды и полить сметаной. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно около часа.

Говядина, тушенная с шампиньонами

Компоненты

Говяжья вырезка – 700 г Шампиньоны свежие – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, немного отбить, смазать растительным маслом и слегка подрумянить на сковороде. Затем мясо посолить, выложить в сотейник, влить немного воды и потушить под крышкой на небольшом огне до полуготовности. Шампиньоны тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук почистить и нашинковать соломкой. Затем грибы с луком также немного обжарить в масле и добавить к мясу, влить сметану, подлить немного горячей воды, положить соль и пряности, перемешать и тушить блюдо до полной готовности.

Говядина с луком в сметане

Вариант 1

Компоненты

Говядина постная – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Пиво светлое – 1 стакан Сметана нежирная – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Молотый базилик – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать кусочками, залить пивом и выдержать 3–4 часа в холодильнике. Промаринованное мясо немного обжарить на сковороде в двух столовых ложка х растительного масла вместе с нашинкованным тонкой соломкой репчатым луком. Затем мясо с луком посолить, выложить в чашу пароварки, влить сметану, положить пряности и готовить в пароварке до мягкости.

Вариант 2

Компоненты

Говядина постная – 800 г Лук репчатый – 1–2 шт. Мука пшеничная с отрубями – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 4–5 столовых ложек Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, каждый кусок отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до румяной

корочки. Лук нарезать кольцами и также обжарить в масле. Затем мясо с луком выложить в керамический горшок, залить сметаной и тушить в духовке до готовности. Как только мясо станет мягким, переложить его на блюдо, мясной сок заправить лимонным соком, смешать с вином и залить этим соусом мясо.

Говядина с грибами в пивном соусе

Компоненты

Говядина постная – 700 г Шампиньоны – 300 г Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Пиво светлое – 0,5 стакана Томатная паста – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, посыпать чесноком, сложить в сотейник, влить пиво и немного горячей воды и тушить под крышкой около 15 минут. Тем временем шампиньоны, лук и корень сельдерея мелко нашинковать. На сковороде в растительном масле поджарить грибы с овощами, добавить томатную пасту и еще немного прожарить, затем овощи переложить к мясу, посолить, перемешать и тушить блюдо до готовности еще около 20–25 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина в лимонном соусе

Компоненты

Говядина постная – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Лимон небольшой – 1 шт. Кефир нежирный – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 3–4 столовые ложки Мука с отрубями – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Из лимона отжать сок, а мякоть мелко порубить. Морковь почистить, натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с мясом, затем добавить морковь и еще немного прожарить. К жареному мясу с овощами добавить измельченный лимон, посыпать мукой, влить

кефир, посолить и тушить мясо под крышкой до готовности, примерно 40–50 минут.

Говядина, тушенная с черносливом

Компоненты

Говядина постная – 800 г Чернослив – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Мука с отрубями – 1 столовая ложка Вино белое – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив замочить в небольшом количестве теплой воды. Как только он набухнет, воду слить, а косточки удалить. Мясо нарезать кусочками, посолить, сложить в сотейник, влить вино и добавить немного воды, тушить мясо под крышкой около 15 минут.

Морковь, лук и корень петрушки почистить. Морковь нарезать тонкими кружочками, а лук и петрушку нашинковать соломкой. Затем лук и корень петрушки обжарить в растительном масле, добавить морковь и еще немного прожарить. Отцедить немного мясного соуса, развести в нем муку, влить в сотейник к мясу и продолжить тушение. Как только мясо станет наполовину готово, положить на него обжаренные овощи, а сверху чернослив, добавить пряности и соль и продолжить приготовление блюда до мягкости мяса. Общее время приготовления этого блюда примерно 35–40 минут.

Мясные рулеты

Компоненты

Говядина постная – 800 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сыр «Российский» – 100 г Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать порционными кусками, тонко отбить, смазать растительным маслом и подрумянить на сковороде или в гриле. Сыр разрезать на куски по количеству приготавливаемых рулетов. Обжаренное

мясо посолить, на каждый кусок мяса положить по кусочку сыра, мясо свернуть рулетиком и закрепить белыми нитками или зубочистками. Готовить рулеты на пару, добавив в воду пряности и зелень.

Бифштекс с яйцом

Компоненты

*Говяжья вырезка – 700 г Яйца сырые – по количеству бифштексов
Масло растительное – 3 столовые ложки Вино белое – 0,5 стакана Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, каждый кусок хорошо отбить, полить вином и выдержать 2–3 часа в холодильнике, затем смазать растительным маслом и обжарить в гриле. Обжаренное мясо посолить, выложить на смазанную маслом фольгу, завернуть в нее и запечь в духовке до готовности. Готовое мясо развернуть, на каждый бифштекс осторожно вылить яйцо, посыпать солью, не заворачивая, поместить в горячую духовку и запечь до готовности яиц. Готовый бифштекс посыпать рубленой зеленью.

Бифштекс говяжий запеченный

Компоненты

Бифштексы говяжьи с ребрышками – 1 1,2 кг Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Уксус столовый – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,25 стакана Вино сухое белое – 1 неполный стакан Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и очень мелко нашинковать, залить растительным маслом. Затем добавить вино и уксус, все тщательно перемешать.

Бифштексы просушить салфеткой, положить в приготовленный маринад и поставить в холодильник не менее чем на 10 часов. Промаринованные бифштексы посолить, положить на смазанную маслом

фольгу, полить сметаной, плотно завернуть в фольгу и запекать на решетке гриля или духовки.

Бифштекс из рубленой говядины

Компоненты

Говядина постная – 500 г Сыр твердый —100 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину пропустить через мясорубку, в фарш добавить яйцо, столовую ложку растительного масла и соль. Фарш вымесить до однородной массы и сформировать из него тонкие лепешки. Каждую лепешку обильно смазать растительным маслом, положить на решетку гриля и обжарить с обеих сторон до появления легкой румяной корочки.

Сыр нарезать тонкими ломтиками. На поджаренную лепешку положить ломтик сыра, накрыть его сверху второй лепешкой. Такие бифштексы по отдельности упаковать в смазанную маслом пищевую фольгу и запечь на решетке гриля.

Говядина, маринованная в клюкве

Компоненты

Говядина постная – 700 г Клюква – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать порционными кусками, посолить, залить клюквенным соком с толченым чесноком, поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада, положить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью сельдерея. В пароварку налить воду, добавить в нее пряности – душистый перец и лавровый лист. Включить пароварку и готовить мясо примерно 45–50 минут.

Азу в горшочках

Компоненты

Говядина постная – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 2–3 зубчика Мука с отрубями – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо слегка обжарить в масле на сковороде, затем добавить лук и еще немного прожарить вместе с луком. Обжаренное мясо с луком равномерно разложить в порционные горшочки, посолить, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, немного томатной пасты, измельченный чеснок, посыпать мукой, положить пряности, влить виноградное вино и понемногу мясного бульона или воды и перемешать. Горшочки накрыть крышками, поместить в теплую духовку и готовить блюдо около 35 минут. Подавать со свежей зеленью.

Говядина с айвой и яблоками

Компоненты

Говядина постная – 600 г Айва – 500 г Яблоки – 2–3 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 5–6 горошин Базилик молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками, посолить, сложить в сотейник, влить немного воды, добавить лавровый лист и душистый перец и тушить под крышкой на небольшом огне до полуготовности.

Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Яблоки разрезать на дольки, удалив сердцевину. Лук почистить, нашинковать и немного обжарить в масле. Затем лук и айву с яблоками положить в сотейник с мясом, добавить еще немного соли и молотый базилик и продолжить приготовление блюда до мягкости мяса.

Говядина с кабачками в горшочках

Компоненты

Говядина постная – 500 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 2 стакана Мука с отрубями – 1 неполная столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать маленькими кусочками, сложить в сотейник, обжарить в растительном масле и разложить в порционные горшочки. Морковь и лук почистить, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле и равномерно разложить в горшочки с мясом. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Кабачки почистить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками. Затем помидоры с кабачками также разложить в горшочки. В горшочки влить смешанную с мукой сметану, немного подсоленной горячей воды, положить пряности. Горшочки с продуктами накрыть крышками, поставить в теплую духовку и готовить блюдо около 35 минут.

Говядина паровая с грибами

Компоненты

Говядина постная – 700 г Белые грибы – 300 г Помидоры – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить, сложить в чашу пароварки, добавить пряности – лавровый лист и душистый перец и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности. Грибы промыть, нарезать маленькими кусочками и обжарить в растительном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком. Помидоры нарезать дольками, добавить к грибам и также прожарить вместе с ними. Затем к наполовину готовому мясу добавить жареные грибы с овощами, немного посолить, влить 3–4 столовые ложки воды или мясного бульона и продолжить приготовление

блюда до его полной готовности.

Говядина, тушенная в молоке

Компоненты

Говядина постная – 800 г Молоко нежирное – 2 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Мука с отрубями – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по маленькому 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками. Лук почистить и нарезать кольцами. Затем мясо с луком выложить в сотейник, посолить, залить молоком, добавить мелко нарубленную зелень и столовую ложку муки. Тушить блюдо на небольшом огне до полной готовности.

Говядина, тушенная с грибами и овощами

Компоненты

Говядина постная – 700 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Свежие грибы – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Корень пастернака – 1–2 шт. Вино сухое белое – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими порционными кусками, посолить и немного обжарить в растительном масле. Морковь, белые коренья и лук почистить, мелко нашинковать и по отдельности обжарить в растительном масле. Грибы почистить, хорошо промыть, нарезать небольшими ломтиками и также обжарить в растительном масле. В глубокий сотейник сложить все подготовленные продукты, сверху положить нарезанный соломкой свежий огурец и залить вином. Тушить блюдо на небольшом огне до мягкости мяса.

Говядина, запеченная с репой и морковью

Компоненты

Говядина постная – 600 г Репа – 200 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4–5 столовых ложек Чеснок – 2 зубчика

*Водка – 3–4 столовые ложки Томатный соус – 2 столовые ложки
Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, полить водкой и поставить на 2 часа в холодильник. Затем мясо подрумянить на сковороде с растительным маслом, посолить. Смешать сметану с томатным соусом и мелко нарубленным чесноком. Приготовленной смесью обмазать мясо и выложить на смазанную маслом фольгу. Почистить репчатый лук, морковь и репу. Лук нарезать кольцами, а морковь и репу нашинковать соломкой. Подготовленные овощи обжарить на сковороде в растительном масле и переложить к мясу. Мясо с овощами плотно завернуть в фольгу и запечь в горячей духовке.

Колбаски мясные запеченные

Компоненты

Говядина постная – 500 г Свинина постная – 300 г Чеснок – 2–3 зубчика Лук репчатый – 3 шт. Сметана нежирная – 0,75 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Зелень укропа – 1 маленький пучок Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину, чеснок и репчатый лук пропустить через мясорубку. В фарш добавить мелко нарубленную зелень, лимонный сок, четверть стакана сметаны, посолить. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него небольшие колбаски, положить их на смазанную маслом фольгу, полить оставшейся сметаной, плотно завернуть в фольгу и запечь в духовке или гриле.

Люля-кебаб запеченный

Компоненты

Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца сырые – 2 шт. Яблочный уксус – 1–2 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 3 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Говядину вместе с жареным луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить уксус, соль, рубленую зелень и яйца. Фарш хорошо вымесить и сформировать из него колбаски. Каждую колбаску уложить на смазанную маслом фольгу, плотно завернуть ее и запечь в духовке.

Мясной рулет, запеченный с овощами

Компоненты

Говяжья вырезка – 500 г Свинина постная – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1–2 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки Сухари панировочные – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 маленький пучок Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Молотая смесь сухих трав – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину тщательно отбить, так чтобы получился тонкий прямоугольник мяса, посолить. Лук и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Свинину также нарезать кубиками, смешать с овощами и обжарить на сковороде с растительным маслом. В обжаренные овощи со свиной добавить мелко нарезанный чеснок, смесь сухих трав, рубленый укроп, сметану и сырое яйцо, посолить, тщательно перемешать. Фарш выложить на середину мясного прямоугольника. Мясо свернуть рулетом, перевязать прочной белой ниткой и завернуть в смазанную маслом фольгу. Запекать блюдо в духовке около 40 минут.

Говяжий шашлык с овощами

Вариант 1

Компоненты

Говядина постная – 1 кг Лук репчатый – 3–4 шт. Перец сладкий – 2–3 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Молоко кислое нежирное – 0,25 стакана Яйца сырые – 2 шт. Уксус столовый – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом, добавить

мелко нарубленную луковицу и поставить на холод на 2 часа. Промаринованное мясо посолить, полить растительным маслом и обжарить на сковороде до слегка румяной корочки. Затем к мясу добавить нарезанные кольцами луковицы и сладкий перец, влить оставшееся масло и немного воды. Сковороду с мясом и овощами поставить в духовку и запечь. Яйца взбить с кислым молоком, залить этой смесью запеченное мясо с овощами и запечь блюдо еще раз до образования румяной корочки.

Вариант 2

Компоненты

Говядина постная – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Огурцы соленые небольшие – 2 шт. Сметана нежирная – 0,25 стакана Масло растительное – 3–4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Рубленая зелень укропа – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Квас хлебный – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, обсушить салфеткой, нарезать кусочками, натереть чесноком, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 2 часа на холоде. Затем промаринованное мясо посолить, смазать растительным маслом и обжарить на решетке гриля до румяной корочки. Подрумяненное мясо выложить на смазанную маслом сковороду, вокруг мяса выложить кольца лука и кружочки моркови, посыпать рубленой зеленью и толченым чесноком. Сковороду с мясом и овощами поставить в разогретую духовку и запекать примерно 15–20 минут до готовности мяса. Готовое мясо выложить на блюдо, в сковороду с мясным соком налить полстакана кваса, положить мелко нарезанные соленые огурцы, прокипятить, добавить томатную пасту и сметану, тщательно перемешать и довести до кипения. Приготовленным соусом полить шашлык с овощами.

Вариант 3

Компоненты

Говядина постная – 700 г Помидоры – 250 г Лук репчатый – 200 г Масло растительное – 50 г Яйцо сырое – 1 шт. Молоко кислое нежирное – 0,5 стакана Мука пшеничная с отрубями – 1 столовая ложка Зелень петрушки – 1 пучок Уксус столовый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, уложить в глубокую сковороду, посолить, добавить небольшие ломтики помидоров и полукольца репчатого лука, влить масло и немного горячей воды, все хорошо перемешать. Сковороду с шашлыком поместить в прогретую духовку и тушить при небольшом нагревании около 2,5 часов. Перед окончанием приготовления яйца взбить с молоком, добавить муку и рубленую зелень, влить уксус, перемешать. Приготовленной смесью залить мясо и прогреть еще около 10 минут.

Шашлык из говядины по-сибирски

Компоненты

Говядина постная – 1 кг Уксус столовый – 2 столовые ложки Душистый перец горошком – 10 г Лавровый лист – 20 шт. Лук репчатый крупный – 6-8 шт. Паста томатная – 200 г

Пиво светлое или белое вино – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками около 30 г. На дно кастрюли насыпать половину пакета душистого перца. Сверху положить 10 лавровых листьев, затем слой нарезанного кольцами лука. На лук положить слой мяса, сбрызнуть его уксусом и положить еще слой лука. Так чередовать слои мяса и лука. Слои мяса нужно сбрызгивать уксусом. Последним должен быть слой лука, на который нужно положить еще 10 лавровых листьев. Затем поверх лаврового листа положить слой томатной пасты толщиной в палец. Уложенные компоненты накрыть деревянным кругом или перевернутой тарелкой, а сверху поместить груз около 8-10 кг и на сутки поместить на холод. Через сутки выделившуюся жидкость слить, вынуть мясо, удалить с него лавровый лист и горошки перца. Затем мясо переложить в чистую посуду, залить его пивом или белым вином и выдержать 2 часа на холоде. Подготовленное таким образом мясо посолить, уложить на смазанную маслом фольгу, плотно завернуть в нее мясо и жарить в гриле или над раскаленными углями до готовности. Шашлык получается очень мягким, сочным и нежным.

Шашлык из телятины с луком

Компоненты

Телятина – 700 г Уксус столовый – 1 столовая ложка Сметана

нежирная – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 3 столовые ложки Мука грубого помола – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и выдержать 2 часа на холоде. После этого мясо посолить, положить на смазанную маслом решетку гриля или в смазанную маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до слабой румяной корочки. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

Затем горячее мясо выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху положить обжаренный лук. Сметану смешать с мукой и этой смесью залить мясо, положить лавровый лист. Сковороду с мясом и соусом прикрыть фольгой, поместить в прогретую духовку и тушить блюдо до полной готовности мяса.

Шашлык из телятины с грибами

Компоненты

Телятина – 700 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Шампиньоны – 500 г Масло растительное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, слегка отбить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать душистым перцем и выдержать 1–1,5 часа на холоде. Грибы промыть и отварить. Затем отваренные грибы нашинковать и вместе с измельченным луком обжарить в масле, добавив томатную пасту.

Промаринованное мясо посолить и обжарить на смазанной маслом сковороде до образования румяной корочки. Затем к мясу добавить грибы с луком, положить пряности, соль и сметану. Сковороду с мясом и грибами прикрыть фольгой, поместить в прогретую духовку и тушить блюдо до готовности мяса.

Телятина, запеченная с помидорами

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 2–3 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук мелко порубить. Помидоры также нарезать мелкими кусочками. Мясо посолить, смешать с овощами и зеленью и выдержать на холоде 1–2 часа. Затем мясо с овощами выложить на смазанную маслом фольгу, положить на решетку разогретого гриля или духовки и запекать до готовности. За несколько минут до окончания приготовления фольгу приоткрыть.

Телятина, запеченная с яблоками

Компоненты

Телятина – 700 г Яблоки – 2 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Лимонный сок – 2 столовые ложки Апельсиновый сок – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Базилик молотый – 1 столовая ложка Паприка – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать кусочками, уложить в эмалированную кастрюлю. Приготовить маринад из лимонного и апельсинового сока, вина и пряностей.

Мясо залить маринадом и выдержать на холоде около 2 часов. Затем промаринованное мясо выложить на смазанную маслом фольгу, немного посолить, сверху положить дольки яблок, обернуть фольгой и запекать в прогретой духовке до готовности.

Рулет из телятины с фруктами

Компоненты

Телятина – 700 г Яблоки сладкие – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Чернослив без косточек – 10 шт. Лимон – 1 шт. Пиво светлое – 0,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Корица молотая – 1 чайная ложка Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, натереть толченым чесноком, полить лимонным соком и пивом и выдержать 30 минут в холодильнике. Приготовить фарш: яблоки, лук и чернослив нарезать кусочками, смешать с пряностями, полить лимонным соком и перемешать. Приготовленный фарш выложить на середину отбитого куска мяса, скатать мясо в рулет, обвязать белой хлопчатобумажной ниткой, положить на смазанную маслом решетку гриля или духовки и обжарить до румяной корочки. Затем рулет обильно смазать сметаной, завернуть в фольгу и запечь.

Говядина с цветной капустой и сельдереем

Компоненты

Говядина постная – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень сельдерея – 200 г Капуста цветная – 400 г Сметана нежирная – 1 стакан Молоко нежирное – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить молоком и поставить на 4 часа в холодильник. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать полукольцами. Цветную капусту разобрать на соцветия и нашинковать. Затем морковь, сельдерей и лук слегка обжарить на сковороде в растительном масле. В смазанный маслом керамический горшок выложить вымоченное в молоке мясо, сверху положить цветную капусту с жареными овощами, посолить, залить сметаной и молоком, в котором вымачивалось мясо, добавить измельченную зелень и пряности. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и готовить блюдо на небольшом огне не менее 1 часа.

Телятина паровая в томатном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Вино белое – 0,5 стакана Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Мука грубого помола – 1 столовая ложка Томатная паста – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Измельченная

лимонная цедра – 2-3 столовые ложки Уксус столовый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, натереть лимонной цедрой, сбрызнуть уксусом и положить на 2 часа в холодильник. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, разрезанную пополам луковицу и кусочки корня сельдерея. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки, на нее – промаринованное и подсолёное мясо, готовить блюдо на пару до полуготовности мяса. Затем мясо переложить в чашу пароварки, влить полстакана бульона из пароварки, добавить вино, муку, томатную пасту и мелко нарезанный чеснок. Пароварку закрыть и варить мясо до полной готовности. Готовое мясо выложить на блюдо и полить соусом.

Телятина, запеченная с грибами

Компоненты

Телятина – 700 г Шампиньоны отварные – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Сыр тертый – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать небольшими кусочками. Грибы нарезать также маленькими кусочками. Лук нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. В смазанную маслом форму для запекания выложить мясо, затем жареный лук, сверху положить слой грибов, полить сметаной, посыпать сыром и запечь до образования румяной корочки.

Зразы телячьи паровые

Компоненты

Телятина без костей – 600 г Лук репчатый – 1-2 шт. Белый хлеб с отрубями – 2 маленьких ломтика Молоко нежирное – 0,5 стакана Масло растительное – 3-4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5-6 горошин Кружочки лимона – 2 шт. Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать порционными кусками и отбить. Приготовить фарш: репчатый лук почистить, мелко нарезать и подрумянить его в растительном масле. Черствый хлеб размочить в молоке, отжать избыток жидкости, смешать его с жареным луком, заправить солью, добавить оставшееся масло и тщательно прожарить фарш. На каждый кусок мяса положить по столовой ложке фарша, завернуть мясо трубочкой, связать нитками, посолить. В резервуар пароварки налить воду и добавить специи: лавровый лист, душистый перец и кружочки лимона. Корзину пароварки выстлать зеленью петрушки и кинзы, на зелень положить подготовленные зразы. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут. Подавать с томатным соусом.

Зразы из говядины и овощей

Компоненты

Говяжья вырезка – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Хлеб белый с отрубями – 2 ломтика Молоко нежирное – 0,75 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Вино белое – 1 стакан Бульон мясной обезжиренный – 1–1,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусками, залить вином, добавить кусочки лаврового листа и горошки душистого перца и поставить на 2–3 часа в холодильник. Промаринованное мясо тонко отбить, посолить и поперчить.

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в масле.

Приготовить фарш: хлеб очистить от корок, размочить в молоке, отжать, смешать с обжаренным луком и морковью, добавить мелко нарубленный сладкий перец, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

На каждый отбитый ломтик мяса положить приготовленный фарш, мясо с фаршем завернуть трубочкой, обвязать белыми хлопчатобумажными нитками, обильно смазать растительным маслом и обжарить в гриле до появления румяной корочки. Во время жарения мясо часто смазывать маслом.

Поджаренные зразы положить в глубокую сковороду, залить мясным бульоном, накрыть фольгой, поместить в разогретую духовку и тушить

около 20–30 минут.

Телятина, тушенная с горошком и фасолью

Компоненты

Телятина – 600 г Зеленый горошек луцeный свежий – 100 г Фасоль луцeная – 100 г Масло растительное – 4–5 столовых ложек Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Чеснок – 1 зубчик Вино белое – 3–4 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить, положить в чашу пароварки. Влить лимонный сок и вино, добавить немного воды, насыпать фасоль и зеленый горошек и положить мелко нарубленный чеснок. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо до полуготовности. Морковь, лук и корень пастернака почистить. Лук нарезать колечками, а морковь и пастернак – кружочками. Овощи обжарить в растительном масле. Как только мясо станет наполовину готово, добавить к нему жареные овощи и оставшееся масло и продолжать готовить блюдо. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

Телятина, тушенная с овощами

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Бульон говяжий обезжиренный – 0,5 стакана Сметана нежирная – 0,75 стакана Измельченная зелень укропа и кинзы – по 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Зелень базилика – 2–3 веточки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, слегка подрумянить на сковороде, выложить в глубокий сотейник и посолить. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и также обжарить в растительном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками. Сладкий перец очистить от семян и

нашинковать соломкой. В сотейник с мясом положить все подготовленные овощи, добавить измельченный чеснок, мелко нарубленный базилик и остальные пряности, залить бульоном и сметаной. Тушить блюдо на небольшом огне около 40 минут. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Телятина, запеченная с луком и сельдереем

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана нежирная – 1 стакан Лук репчатый – 3 4 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Мука с отрубями – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Лук и корень сельдерея почистить, нашинковать тонкой соломкой и обжарить в растительном масле, добавить к овощам муку и обжарить все до светло-коричневого цвета. Затем в смазанную маслом форму для запекания выложить слоями мясо и жареные овощи. Последним должен быть слой овощей. Блюдо залить сметаной и запечь в духовке.

Биточки паровые в сметанном соусе

Компоненты

Говядина постная – 400 г Свинина постная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука с отрубями – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 0,75 стакана Бульон мясной обезжиренный – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину и очищенные чеснок с репчатым луком пропустить через мясорубку, перемешать. Фарш посолить, сформировать из него биточки, обвалить их в муке и слегка обжарить на сковороде в растительном масле.

Обжаренные биточки положить в чашу пароварки, налить процеженный мясной бульон, положить лавровый лист и душистый перец.

В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо до полуготовности, примерно 20 минут. Смешать сметану с мукой и томатной пастой, приготовленную смесь добавить к биточкам и продолжать приготовление блюда еще 20–30 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Тефтели говяжьи в горшочках

Компоненты

*Говядина постная – 700 г Бульон мясной обезжиренный – 1 стакан
Лук зеленый – 100 г Хлеб белый с отрубями – 2 маленьких ломтика Молоко нежирное – 0,5 стакана Мука грубого помола – 1–2 столовые ложки
Масло растительное – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан
Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин
Молотый базилик – 1 чайная ложка Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Говядину с зеленым луком пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, посолить, полученную массу хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалить в муке и слегка обжарить на сковороде в растительном масле, а затем выложить в керамический горшок, залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, душистый перец, базилик и толченый чеснок, посолить. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и тушить блюдо около 40 минут.

Тефтели мясные

Компоненты

Говядина постная – 250 г Свинина постная – 250 г Рассыпчатая гречневая каша – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 1,5 стакана Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину, гречневую кашу и репчатый лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, добавить в него яйца, муку, тщательно вымесить и сформировать мясные шарики.

Затем тефтели немного обжарить в растительном масле и выложить в чашу пароварки. Залить горячим молоком и готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

Тефтели из телятины и творога

Компоненты

*Телятина – 350 г Творог нежирный – 100 г Сыр «Адыгейский» – 50 г
Яйцо сырое – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Чеснок – 1 зубчик Масло растительное – 2–3 столовые ложки Молоко нежирное – 1,5 стакана Мука с отрубями – 1,5 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Мясо, творог и сыр пропустить через мясорубку. Фарш, если нужно, посолить, добавить в него рубленую зелень и яйцо и тщательно вымесить. Сформировать шарики, выложить их в чашу пароварки, добавить мелко нарубленный чеснок и залить смесью молока с мукой. Готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

Фрикадельки говяжьи запеченные

Компоненты

Говядина постная – 700 г Яблоко – 1 шт. Творог нежирный – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Вино сухое – 2–3 столовые ложки Сухари молотые – 3–4 столовые ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоко и лук почистить и нарезать кусочками. Мясо вместе с яблоком и луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, творог, вино и соль и вымесить до однородного состояния. Из приготовленного фарша сформировать небольшие котлетки, обвалять их в сухарях, смазать растительным маслом, завернуть в фольгу и запечь.

Фрикадельки мясные запеченные

Компоненты

Говядина постная – 300 г Свинина постная – 300 г Гречневая каша –

0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 3-4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо вместе с луком и гречкой пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо и соль. Фарш хорошо вымесить и сформировать из него котлеты. Каждую котлету смазать растительным маслом, обвалять в сухарях, смазать сметаной, завернуть в смазанную маслом фольгу и запекать в гриле или духовке.

Фрикадельки говяжьи паровые

Компоненты

Говядина постная – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Пшеничная каша крутая – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1-2 шт. Перец душистый – 4-5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать на несколько частей. Мясо с луком пропустить через мясорубку. Полученный фарш смешать с пшеничной кашей и сырыми яйцами, посолить, тщательно перемешать и сформировать из него шарики. Чтобы фарш не прилипал к рукам, руки надо чаще смачивать водой. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее специи. Дно корзины пароварки выстлать тонким слоем зелени сельдерея. На зелень выложить мясные шарики, включить прибор и готовить фрикадельки до их полной готовности.

Котлеты телячьи натуральные

Компоненты

Котлеты телячьи – 700 г Масло оливковое – 5-6 столовых ложек Молотые сухари – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

С котлет удалить хрящи и сухожилия, затем отбить молоточком, смазать оливковым маслом, посолить и посыпать молотыми сухарями. Положить котлеты на смазанную маслом решетку гриля и обжарить с

обеих сторон до появления слабого румянца. Затем котлеты завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь до готовности.

Котлеты говяжьи паровые

Вариант 1

Компоненты

Говядина постная без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку. Фарш смешать с яйцом, посолить, хорошо вымесить, вылепить из него котлеты, обвалить в муке. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист. Дно корзины пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа. На зелень выложить котлеты. Включить пароварку и готовить блюдо примерно 30–40 минут.

Вариант 2

Компоненты

Говядина постная – 300 г Свинина постная – 300 г Сметана нежирная – 0,5 стакана Яйца сырые – 2 шт. Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Чеснок – 2 зубчика Смесь сухих трав молотая – 2 чайные ложки Зеленый лук – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо дважды пропустить через мясорубку, в фарш добавить сметану и сырые яйца, тщательно перемешать, посолить и хорошо вымесить фарш. Мокрыми руками сформировать котлетки и выложить их в корзину пароварки, предварительно выстлав ее дно зеленым луком. В пароварку налить воду, добавить разрезанные пополам зубчики чеснока и специи, включить прибор и готовить котлеты на пару 30–40 минут.

Котлеты из говядины по-деревенски

Компоненты

Говядина постная – 400 г Капуста квашеная – 200 г Лук репчатый – 1

*шт. Яйца сырые – 3 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Сухари молотые – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, порубить и обжарить в растительном масле вместе с квашеной капустой.

Мясо и обжаренный лук с капустой пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйца и соль, вымесить его до однородной массы, сформировать котлеты, обвалить в сухарях, смазать растительным маслом, завернуть в фольгу и жарить в гриле или духовке.

Котлеты говяжьи запеченные

Вариант 1

Компоненты

Говядина постная – 700 г Репчатый лук – 2–3 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Морковь – 1 небольшая шт. Огурец маринованный маленький – 1 шт. Томатная паста – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 5–6 столовых ложек Зелень петрушки и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Сухари панировочные – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку вместе с чесноком, луком, огурцом и зеленью. Морковь натереть на мелкой терке и добавить в фарш. Фарш посолить, поперчить, добавить томатную пасту и тщательно перемешать. Если фарш получился слишком жидким, добавить панировочные сухари. Фарш тщательно вымесить, сформировать из него котлеты, каждую котлету обмазать маслом, завернуть в фольгу, положить на решетку разогретого гриля и запекать около 15–20 минут.

Вариант 2

Компоненты

Говядина постная – 300 г Свинина постная – 300 г Баранина с небольшим жирком – 200 г Яйца сырые – 2 шт. Молоко нежирное – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Хлеб белый с отрубями – 2 маленьких ломтика Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку. Морковь натереть на мелкой терке и добавить в фарш. Ломтики хлеба очистить от корок, размочить в молоке, слегка отжать и также добавить в фарш вместе с зеленью и взбитыми яйцами. Затем фарш посолить, перемешать и тщательно вымесить. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, обильно смазать растительным маслом, завернуть в фольгу и запечь в гриле или духовке.

Блюда из свинины, баранины, крольчатины и птицы

Свинина паровая с грибами

Компоненты

Свинина постная – 500 г Грибы белые или шампиньоны – 200 г Корень сельдерея – 70 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана нежирная – 1,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино столовое белое – 0,5 стакана Мука с отрубями – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить и посолить. Грибы нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле, добавить нарезанный соломкой лук и натертый на крупной терке сельдерей и прожарить вместе с грибами. Затем мясо с грибами и овощами выложить в чашу пароварки, залить сметаной и готовить блюдо на пару. Готовое мясо вынуть, в соус влить лимонный сок и вино, посолить, добавить муку, тщательно перемешать и прогреть в пароварке 5 минут. Приготовленным соусом полить мясо.

Свиные отбивные с черносливом

Компоненты

Свиные отбивные – 4 шт. (по 150 г каждая) Чернослив половинками – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

С отбивных срезать жир, мясо хорошо отбить, посолить, смазать растительным маслом и обжарить на решетке гриля с обеих сторон до появления слабой румяной корочки. Затем обжаренное мясо выложить по отдельности на смазанную маслом фольгу. На каждый кусок мяса положить половинки слив. Мясо со сливами скатать рулетом, смазать маслом, плотно завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке или гриле до готовности.

Свинина, запеченная с грибами

Компоненты

Свинина постная – 700 г Грибы белые или шампиньоны – 200 г Корень сельдерея – 70 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 4–5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, полить лимонным соком, посолить и выдержать 30–40 минут в холодильнике. Затем мясо смазать растительным маслом и обжарить с обеих сторон на решетке гриля до слабой румяной корочки. Грибы нарезать маленькими кусочками, обжарить в растительном масле, добавить нарезанный соломкой лук и натертый на крупной терке сельдерей и прожарить вместе с грибами. Обжаренное мясо с грибами и овощами выложить на смазанную маслом фольгу, полить сметаной, перемешать, завернуть в фольгу, поместить на решетку разогретой духовки или гриля и запечь.

Шашлык из свинины с помидорами

Компоненты

Свинина постная – 500 г Помидоры – 2–3 шт. Сметана нежирная – 3 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками, немного обжарить на смазанной маслом сковороде. Затем на смазанную маслом фольгу выложить кусочки обжаренного мяса, посолить, сверху положить дольки помидоров, посыпать зеленью и полить сметаной. Блюдо упаковать в фольгу, положить на решетку гриля и запекать около 30 минут.

Свинина с квашеной капустой

Компоненты

Свинина постная – 400 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка

*Сметана нежирная – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин
Лавровый лист – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль –
по вкусу*

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками, посолить и уложить в чашу пароварки. Мелко нашинкованный репчатый лук и корень петрушки немного обжарить в растительном масле и выложить поверх мяса. Затем мясо с луком посолить, положить лавровый лист и душистый перец, сверху положить слегка отжатую от сока квашеную капусту, влить немного воды и залить смесью томатной пасты со сметаной. Включить пароварку и готовить блюдо до его полной готовности.

Свинина с брокколи

Компоненты

*Свинина постная – 800 г Капуста брокколи – 400 г Лук репчатый – 2
шт. Морковь – 1 шт. Вода – 1–1,5 стакана Паста томатная – 2 столовые
ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками, посолить и выложить в чашу пароварки. Туда же добавить нашинкованные соломкой морковь с луком и головки брокколи, влить разведенную в воде томатную пасту и положить лавровый лист. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до мягкости мяса.

Свинина в белом вине

Компоненты

*Свинина постная – 800 г Чеснок – 2–3 зубчика Мука с отрубями – 1–
1,5 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 1–2
столовые ложки Вино столовое белое – 1,5 стакана Зелень петрушки и
укропа рубленая – по 3 столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить на сковороде в растительном масле. Свинину нарезать порционными кусками, слегка

отбить, посолить и нашпиговать маленькими кусочками чеснока. Подготовленное таким образом мясо уложить в чашу пароварки, на мясо положить жареный лук. Смешать муку с вином и залить этой смесью мясо с луком. Обильно посыпать рубленой зеленью. Включить пароварку и готовить мясо 50–60 минут.

Свинина с овощным гарниром

Компоненты

Свинина постная – 800 г Помидоры – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий– 400 г Морковь – 1 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, смазать растительным маслом и слегка подрумянить в гриле. В корзину пароварки положить листья салата, на них выложить куски мяса. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец, добавить дольку чеснока.

Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и немного обжарить в растительном масле. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками. В чашу пароварки выложить жареные овощи, сладкий перец и помидоры, посолить, влить немного горячей воды, добавить дольку толченого чеснока. Поставить чашу в пароварку, включить прибор и готовить овощи одновременно с мясом до полной готовности мяса.

Свинина, тушенная с горохом

Компоненты

Свинина постная – 700 г Горох сухой – 1 стакан Корень петрушки и сельдерея – по 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Бульон овощной – 1 стакан Лавровый лист – 1–2 шт. Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде, утром воду

слить.

Свинину нарезать маленькими кусочками, уложить в чашу пароварки, посолить. Поверх мяса положить мелко нарубленный репчатый лук и коренья, а поверх слой вымоченного гороха, залить горячим подсоленным овощным бульоном. Включить пароварку и готовить блюдо около 1 часа.

Свинина паровая

Компоненты

Свинина постная – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Сухие пряные травы – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить и выложить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и сельдерея. На мясо положить нарезанный кольцами репчатый лук. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист и пряные травы. Включить прибор и готовить мясо до его полной готовности.

Свинина в чесночном соусе

Компоненты

Свинина постная – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Кефир нежирный – 2 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать порционными кусками, натереть толченым чесноком, полить лимонным соком и положить на 2 часа в холодильник. Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой, обжарить на сковороде в растительном масле.

Маринованную свинину посолить, положить в чашу пароварки, на мясо выложить жареный лук с морковью. Смешать томатную пасту с кефиром и залить этой смесью мясо с овощами, добавить оставшийся толченый чеснок, положить душистый перец, включить пароварку и готовить блюдо на пару около 1 часа.

Шашлык из баранины по-узбекски

Компоненты

Молодая баранина – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Морковь – 1 шт. Зелень укропа или кинзы – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить. Зелень порубить. Морковь почистить и натереть на терке. Репчатый лук нарезать кольцами. Перемешать подготовленные овощи с рубленой зеленью. В смазанный маслом казан уложить слоями баранину и овощную смесь. Все содержимое казана не должно достигать его верха на 2 пальца или не должно быть ниже половины казана. Казан плотно закрыть и поставить на 3 часа на очень маленький огонь.

Шашлык из баранины по-азербайджански

Компоненты

Молодая баранина – 800 г Лук салатный – 2–3 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Молоко кислое нежирное – 0,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Яйцо сырое – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мякоть баранины нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать мелко нарубленным луком, полить маслом и выдержать 2–3 часа на холоде. Промаринованное мясо нанизать на шампуры и немного прожарить в гриле или над раскаленными углями, поливая маринадом. Затем шашлык выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, залить взбитым с сырым яйцом кислым молоком и запечь в гриле. Блюдо украсить кольцами лука и сладкого перца.

Шашлык из баранины по-каирски

Компоненты

Молодая баранина – 700 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Базилик молотый – 1 столовая ложка Зеленый горошек консервированный – 300 г Паста томатная – 2 столовые ложки Морковь – 1 шт. Мука пшеничная с отрубями – 1 столовая ложка Масло оливковое – 2–3 столовые ложки

Бульон мясной обезжиренный – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, посыпать базиликом, полить лимонным соком и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем мясо надеть на шпажки, полить растительным маслом и немного обжарить в гриле. Морковь натереть на крупной терке и потушить в оливковом масле. Отдельно на сухой сковороде прожарить муку, а затем добавить ее к моркови, перемешать и прогреть смесь 5 минут. Консервированный горошек отцедить, отдельно уложить его в сотейник, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и прожарить еще несколько минут. Подрумяненное мясо снять со шпажек, добавить к горошку, влить стакан горячего бульона, поставить на решетку гриля и довести до кипения. Затем добавить жареную морковь с мукой, перемешать и прогреть еще 7-10 минут.

Шашлык из баранины по– адыгейски

Компоненты

*Баранина молодая – 600 г Чеснок – 3 зубчика Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь, затем смешать с небольшим количеством растительного масла, добавить соль и перемешать до образования однородной массы.

Баранину нарезать кусочками, каждый кусочек отбить, посолить, обильно смазать чесночным маслом, надеть на шпажки и обжарить в гриле или над раскаленными углями до образования нежной корочки.

Лук почистить, нашинковать, сложить в сотейник и обжарить в растительном масле. Затем подрумяненные кусочки мяса выложить в сотейник с луком, подлить немного воды или бульона, накрыть крышкой, поставить на решетку гриля и тушить до готовности мяса.

Ягненок запеченный

Компоненты

Мясо ягненка – 800 г Вино красное – 1 стакан Цедра лимона

измельченная – 2 столовые ложки Ягоды можжевельника и барбариса – по 6–7 шт. Лавровый лист – 1–2 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 4 столовые ложки Зелень рубленая – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, уложить в эмалированную кастрюлю, положить пряности – толченые ягоды можжевельника и барбариса, кусочки лаврового листа, цедру лимона, залить вином и выдержать 2–3 часа на холоде. Промаринованное мясо уложить на смазанную маслом фольгу, полить сметаной, посыпать зеленью, завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Колбаски из баранины

Компоненты

Баранина нежирная – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Кишки бараньи – 250 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Помидоры – 2–3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину и лук пропустить через мясорубку. Морковь натереть на мелкой терке. В фарш добавить морковь и мелко нарубленные чеснок и зелень, посолить и тщательно перемешать до образования однородной массы. Кишки хорошо промыть, нарезать их длиной около 15 см, начинить приготовленным фаршем, а концы перевязать крепкой белой хлопчатобумажной ниткой. Колбаски обильно смазать растительным маслом, положить их на решетку гриля и, периодически смазывая маслом, немного обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем колбаски завернуть в фольгу и запечь в гриле до готовности. Готовые колбаски уложить на блюдо, украсить дольками помидоров и посыпать рубленой зеленью.

Кебаб по-азербайджански

Компоненты

Молодая баранина – 600 г Репчатый лук – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика

Яйца сырые – 1–2 шт. Сметана – 1 столовая ложка Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2–3 столовые ложки Чернослив – 6–8 шт. Кизил – 200 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У чернослива и кизила удалить косточки. Баранину пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и черносливом. В фарш добавить мелко нарубленный чеснок, зелень, сметану и яйца, посолить и вымесить массу до однородного состояния. Из приготовленного фарша сформировать котлеты и выдержать на холоде около 1 часа. Затем каждую котлету смазать маслом и вместе с небольшим количеством кизила по отдельности завернуть в фольгу. Запечь на решетке гриля до готовности.

Котлеты из рубленой баранины

Компоненты

Баранина нежирная – 500 г Хлеб пшеничный с отрубями – 2 маленьких ломтика Молоко нежирное – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сметана нежирная – 2 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и с предварительно вымоченным в молоке и отжатым хлебом. В фарш добавить соль, сметану и яйцо, вымесить его до однородной массы и сформировать котлеты. Котлеты завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь в гриле или готовить на пару.

Кролик, тушеный с луком

Компоненты

Мясо кролика – 1 кг Лук – порей – 1 стебель Лук репчатый – 4 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, натереть толченым

чесноком, сбрызнуть лимонным соком и положить на ночь в холодильник.

Морковь и репчатый лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. Куски кролика вынуть из маринада, посолить, подрумянить со всех сторон в растительном масле и выложить в смазанный маслом чугунок, добавить подготовленные овощи, нарезанный кружочками лук-порей, залить сметаной, положить пряности, влить стакан кипятка и перемешать.

Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности мяса.

Кролик, тушеный с гречкой

Компоненты

Мясо кролика – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Гречневая крупа – 1,5 стакана Обезжиренный куриный бульон – 1 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать мелкими кусочками, посолить, сложить в глубокий чугунный сотейник и слегка обжарить в растительном масле. Затем к мясу добавить нашинкованные лук и морковь и еще раз немного прожарить, добавить пряности и залить небольшим количеством горячего бульона. Сотейник накрыть, поставить в прогретую духовку и тушить мясо до полуготовности. Затем в сотейник с мясом насыпать промытую гречневую крупу, долить оставшийся горячий бульон, накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Кролик, тушеный в молоке

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Молоко нежирное – 2 стакана Перец душистый – 5-6 горошин Лавровый лист – 1-2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, немного обжарить в масле и выложить в эмалированный чугунок. Лук и морковь почистить,

нашинковать и пассеровать в масле, затем добавить к мясу. Мясо с овощами залить горячим молоком, посолить, положить пряности, поставить в горячую духовку и тушить при слабом кипении до полной готовности.

Заливное из кролика

Компоненты

Мясо кролика – 1,5 кг Лук – порей – 3 4 стебля Зелень сельдерея или кинзы – 1 пучок Вино сухое белое – 0,5 л Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо кролика разрезать на куски, отделить от костей, сложить в кастрюлю, добавить нашинкованный лук-порей и измельченную зелень, залить вином и выдержать 1–2 часа в холодильнике.

В смазанный маслом чугунок положить половину крольчатины, затем выложить слой маринованного лука и зелени, сверху положить оставшееся мясо и залить маринадом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в наполненную водой глубокую огнеупорную миску. Вода должна покрывать 2/3 объема чугунок. Миску с чугуном поместить в нагретую до 180 градусов духовку. Выдержать мясо на водяной бане 1 час. Затем мясо вынуть, немного остудить, положить под пресс и поставить в холодильник на 1 сутки.

Кролик, тушеный с грибами и овощами

Компоненты на 4 порции

Мясо кролика – 1,5 кг Шампиньоны – 10 шт. Репка – 300 г Лук репчатый мелкий – 16 шт. Редис мелкий – 10 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Луковицы почистить и, не разрезая, пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Грибы промыть, нарезать и тоже обжарить в масле. Редис и репу разрезать на одинаковые части и бланшировать 3–4 минуты в горячей воде, затем выложить на сито.

Кролика разрезать на порционные куски, немного подрумянить в

растительном масле, посолить и выложить в смазанный маслом большой керамический горшок. Горшок с мясом накрыть крышкой, поставить в духовку, постепенно нагреть до 200 градусов и прогреть 10–15 минут. Затем к мясу добавить пассерованные луковицы, обжаренные грибы, репу и редис, посолить по вкусу. Горшок накрыть и довести блюдо до готовности в течение 10–15 минут.

Кролик ароматный на пару

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Вино столовое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Листья мяты – 5–6 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, натереть толченым чесноком и разрезанной луковицей, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью сметаны с вином и выдержать в этом маринаде 3–4 часа в холодном месте. Затем куски кролика вынуть из маринада, посолить, подрумянить со всех сторон на сковороде в масле и выложить в выстланную зеленью петрушки корзину пароварки. Между кусками мяса положить по листочку мяты. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и лавровый лист. Включить прибор и готовить мясо 50–60 минут.

Кролик с капустой в горшочках

Компоненты

Мясо кролика – 600 г Капуста белокочанная – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать небольшими кусочками и слегка подрумянить в масле.

Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и также обжарить в

масле. Затем мясо с овощами разложить в горшочки, посолить, добавить нашинкованную капусту и зелень, влить немного горячей воды и положить пряности. Горшочки с мясом и овощами накрыть, поставить в теплую духовку и тушить блюдо до готовности.

Котлеты диетические

Компоненты

Мякоть кролика – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Сухари панировочные – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и чесноком. Фарш посолить, влить в него сметану, тщательно перемешать и поставить в холодильник на 1–2 часа. Затем из фарша сформировать котлеты, обвалить их в сухарях, слегка подрумянить с обеих сторон в растительном масле, выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью петрушки и укропа, и готовить на пару примерно 20 минут.

Кролик запеченный

Компоненты

Кролик – небольшая тушка Морковь – 1 шт. Чеснок – 3-4 зубчика Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана нежирная – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку кролика промыть, обсушить салфеткой, с двух сторон вдоль позвоночника и задних лапок сделать надрезы и нашпиговать мелко нарезанной морковью, кореньями и чесноком. Нашпигованную тушку обильно смазать маслом, выложить на противень, полить сметаной и обжарить в духовке при температуре 200–220 градусов в течение 15 минут, затем кролика перевернуть, смазать маслом, полить сметаной и еще раз обжарить в течение 15 минут. Обжаренного кролика посолить, положить на лист фольги, полить оставшейся сметаной и выделившимся при

жарении соком, плотно завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности.

Кролик, запеченный с луком

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Молоко нежирное – 1,5 стакана Лук репчатый – 2–3 шт. Лимон – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо разрезать на кусочки, сбрызнуть лимонным соком и выдержать на холоде около 1 часа. Затем крольчатину залить молоком и выдержать на холоде еще 2 часа. Подготовленное мясо посолить, выложить на смазанную маслом фольгу. Сверху положить кольца репчатого лука, полить растительным маслом, завернуть мясо с луком в фольгу и запечь до готовности.

Кролик, запеченный с луком и яблоками

Компоненты

Мясо кролика – 800 г Лук репчатый – 2–3 шт. Яблоки – 3–4 шт. Уксус столовый – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, сбрызнуть уксусом, посыпать мелко нарубленным луком, перемешать и выдержать на холоде около 1 часа. Затем промаринованное мясо вместе с луком посолить, выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить нарезанные четвертинками яблоки, посыпать рубленой зеленью. Мясо с яблоками плотно завернуть в фольгу и запечь.

Кролик, запеченный с шампиньонами

Компоненты

Мясо кролика – 1,5 кг Грудинка – 100 г Шампиньоны – 10 шт. Лук репчатый маленький – 16 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Уксус

столовый – 2 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый горошком – 7–8 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разрезать на кусочки, посолить, выложить в эмалированную посуду, полить уксусом, посыпать пряностями и выдержать на холоде 7–8 часов.

С грудинки срезать лишний жир, нарезать ее тонкими ломтиками. Луковицы почистить и, не разрезая, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Грибы промыть, нарезать и тоже слегка обжарить в масле.

Промаринованную крольчатину попеременно с грудинкой, грибами и луком уложить на смазанную маслом фольгу, сбрызнуть оставшимся маслом, плотно завернуть в фольгу и запечь в гриле или духовке.

Кролик, запеченный в сметане

Компоненты

Мясо кролика – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Сметана нежирная – 1,5 стакана Уксус яблочный – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,25 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом и вином и мариновать на холоде около 3–4 часов. Лук и морковь нарезать кольцами, немного обжарить в растительном масле. В смазанный маслом противень выложить промаринованное мясо, посолить, сверху положить жареные овощи, залить сметаной. Противень с мясом накрыть фольгой, поставить в духовку и запечь. Перед окончанием запекания блюдо посыпать тертым сыром, снять фольгу и запечь до румяной корочки.

Кролик фаршированный

Компоненты

Небольшая тушка кролика – 1 шт. Яйца сырые – 2 шт. Говядина постная – 400 г Шампиньоны отварные – 200 г Гречневая каша рассыпчатая – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Сыр

тертый – 2 столовые ложки Вино красное – 0,5 стакана Сухари молотые – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку кролика хорошо промыть, обсушить салфеткой, натереть солью снаружи и изнутри и оставить на 1 час.

Приготовить фарш: пропустить через мясорубку говядину с луком и чесноком, в фарш добавить мелко нарезанные грибы, гречневую кашу, тертый сыр, немного молотых сухарей, влить вино, посолить и перемешать до образования однородной массы. Если фарш получится жидковатым, добавить в него еще молотых сухарей и перемешать.

Приготовленным фаршем нафаршировать кролика, зашить брюшко крепкими белыми нитками, смазать его сметаной, надеть на вертел и жарить над раскаленными углями или в гриле, часто переворачивая и смазывая сметаной.

Цыпленок паровой в сметане

Компоненты

Тушка цыпленка – 500 г Корень петрушки – 2 шт. Корень сельдерея – 50–70 г Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 1 пучок Измельченная цедра лимона – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка нарезать порционными кусками, посолить, выложить в предварительно выстланную зеленью петрушки корзину пароварки. В пароварку налить воду, положить в нее пряности и лимонную цедру, включить прибор и готовить птицу до полуготовности, примерно 10–15 минут.

Морковь и корешки почистить, натереть на терке и обжарить на сковороде в растительном масле. Влить сметану, перемешать с жареными овощами и на слабом огне довести до кипения.

Затем куски цыпленка выложить в чашу пароварки, залить кипящим соусом, добавить соль и продолжать приготовление блюда на пару.

Цыплята, тушеные с гречкой и овощами

Компоненты

Тушки цыплят – 800 г Гречневая крупа – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Корень сельдерея – 100 г Вода – 2–2,5 стакана Масло растительное — 2 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо разрезать на порционные куски, немного обжарить в растительном масле, выложить в чашу пароварки, посолить, влить стакан горячей воды. Включить пароварку и готовить птицу до полуготовности, примерно 20 минут.

Морковь, коренья и лук почистить, нашинковать тонкой соломкой и также обжарить в масле. У сладкого перца удалить семена и нашинковать его соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, остудить, снять с них кожицу и нарезать небольшими дольками.

Как только птица будет наполовину готова, добавить к ней жареные овощи, сладкий перец, помидоры, засыпать ровным слоем хорошо промытой гречки и залить оставшейся подсоленной горячей водой. Продолжить приготовление блюда на пару.

Цыплята, тушеные с овощами

Компоненты

Тушки цыплят – 1 кг Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 2 шт. Реп – 3 4 шт. Перец сладкий – 2–3 шт. Помидоры – 3 4 шт. Картофель – 2 шт. Масло растительное – 2 3 столовые ложки Лук зеленый – 1 пучок Бульон куриный обезжиренный или овощной – 1,5 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушки цыплят нарезать маленькими кусочками и посолить. Лук нашинковать и обжарить в растительном масле. В смазанные маслом порционные горшочки положить равномерно мясо и измельченные овощи, залить горячим бульоном, поставить в духовку и тушить до готовности около 30–40 минут. Перед подачей на стол в каждый горшочек положить по две столовые ложки рубленого зеленого лука.

Цыплята паровые под апельсиновым соусом

Компоненты

*Тушки цыплят – 800 г Масло растительное – 3 столовые ложки
Апельсины – 3 шт. Измельченная зелень петрушки и кинзы – по 2 3
столовые ложки Листья мяты – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цыплят разрезать на порционные куски, посолить, слегка подрумянить в растительном масле, выложить в предварительно выстланную листьями мяты корзину пароварки, готовить цыплят на пару 40–45 минут. Из двух апельсинов выжать сок. Третий апельсин нарезать тонкими кружочками. Готовых цыплят вынуть из пароварки, выложить на блюдо, полить отжатым апельсиновым соком, посыпать рубленой зеленью и украсить кружочками апельсина.

Цыплята, запеченные с орехами

Компоненты

*Тушки небольших цыплят – 4 шт. Ядра грецких орехов рубленые – 1
стакан Рубленая зелень петрушки, укропа, кинзы – 1 стакан Масло
растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан
Сухари панировочные – 1 стакан Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Цыплят выпотрошить, вымыть и обсушить салфеткой. Приготовить фарш: смешать орехи с зеленью, сухарями и сметаной до кашицеобразного состояния, добавить немного масла, посолить и тщательно перемешать. Приготовленной смесью нафаршировать цыплят, зашить брюшки белыми хлопчатобумажными нитками, обильно смазать тушки растительным маслом и обжарить в гриле до румяной корочки. Подрумяненные тушки смазать оставшейся сметаной, по отдельности завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь до готовности.

Цыплята, фаршированные гречневой кашей с черносливом

Компоненты

Тушки цыплят – 2 шт. Чернослив – 1 стакан Гречневая каша – 1

стакан Ядра грецких орехов измельченные – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 3 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Масло растительное– 2 столовые ложки Сметана нежирная– 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыплят выпотрошить, тщательно промыть, обсушить снаружи и изнутри салфеткой, а затем посолить. У чернслива удалить косточки, мякоть мелко нарезать, смешать с гречневой кашей, добавить орехи, зелень, взбитые яйца, столовую ложку растительного масла и соль. Фарш вымесить до однородной массы, начинить им подготовленные тушки и зашить брюшки. Фаршированных цыплят смазать сметаной, уложить на смазанную маслом фольгу, завернуть и запечь в гриле до готовности. Перед окончанием приготовления фольгу приоткрыть.

Цыпленок, запеченный с луком

Компоненты

Тушка цыпленка – 700 г Лук репчатый – 2–3 шт. Укроп молотый – 1 чайная ложка Вино сухое – 0,25 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка промыть, обсушить полотенцем, сбрызнуть вином, посыпать пряностями и поместить в холодильник на 1,5–2 часа.

Затем промаринованную тушку смазать растительным маслом, обжарить на решетке гриля до появления румяной корочки и положить на смазанную маслом фольгу, внутрь цыпленка положить нарезанный кольцами репчатый лук, а сверху сбрызнуть оставшимся растительным маслом. Цыпленка завернуть в фольгу, положить на решетку гриля и запечь.

Цыплята, запеченные с брусникой

Компоненты

Тушки цыплят – 2 шт. Ягоды брусники – 300 г Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушки цыплят посолить снаружи и изнутри. В брюшки цыплят положить ягоды брусники и по столовой ложке сметаны, брюшки зашить крепкими белыми нитками, тушки обильно смазать растительным маслом, положить на решетку гриля и подрумянить, затем цыплят по отдельности выложить на смазанную маслом фольгу, полить сметаной, завернуть в фольгу и запекать в гриле до готовности.

Цыпленок, фаршированный брынзой

Компоненты

Тушка цыпленка – 700 г Брынза – 100 г Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: мелко порубить зелень, брынзу натереть на крупной терке и смешать с зеленью. Приготовленным фаршем начинить цыпленка и зашить брюшко белыми хлопчатобумажными нитками. Фаршированного цыпленка обильно смазать маслом, положить на решетку гриля и обжарить со всех сторон до появления румяной корочки. Затем обжаренного цыпленка положить на смазанный маслом большой кусок фольги, сбрызнуть оставшимся маслом, плотно завернуть в фольгу и запечь в гриле.

Курица, тушенная с фасолью

Компоненты

Филе курицы – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Фасоль лущеная – 300 г Масло растительное – 3 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром откинуть на дуршлаг.

Курицу нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить на сковороде в растительном масле.

Морковь и лук, почистить, нашинковать и также обжарить в

растительном масле.

Жареную курицу с овощами выложить в чашу пароварки, посолить, добавить размоченную фасоль, душистый горошек и зелень, залить кипящей водой. Включить пароварку и готовить блюдо на пару до полной готовности фасоли.

Курица с грибами в горшочках

Компоненты

Тушка курицы – 1 кг Шампиньоны – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 1 стакан Мука грубого помола – 1 неполная столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, лук нашинковать, все выложить на сковороду и обжарить в растительном масле. Курицу нарезать кусочками и также со всех сторон обжарить в масле. Затем курицу с грибами разложить в керамические горшочки, посолить. Сметану смешать с мукой и разлить по горшочкам. В каждый горшочек влить понемногу горячей подсоленной воды. Горшочки с курицей и грибами накрыть крышками, поставить в теплую духовку и готовить блюдо при слабом нагревании около 40–50 минут.

Курица с цветной капустой в горшочках

Компоненты на 4 порции

Тушка курицы – 800 г Капуста цветная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 зубчик Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Вода – 1,5 2 стакана Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку Перец черный – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками и немного обжарить в растительном масле. Лук, морковь и корень пастернака почистить, нашинковать тонкой соломкой и также обжарить в масле. Цветную капусту разобрать на соцветия и нашинковать.

Затем куски курицы, жареные овощи и капусту разложить в керамические горшочки, посолить, добавить пряности, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, влить горячую воду, положить сметану. Заполненные горшочки накрыть, поставить в теплую духовку и тушить блюдо при слабом нагревании около 45–50 минут.

Курица, тушенная с кабачками

Компоненты

Тушка курицы – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Кабачок средний – 1 шт. Бульон овощной – 2 стакана Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, немного подрумянить в растительном масле, добавить нашинкованные соломкой лук, корень петрушки и морковь и еще прожарить 2–3 минуты. Затем курицу с овощами выложить в глубокий сотейник, добавить нарезанный мелкими кубиками кабачок и рубленую зелень, залить горячим бульоном и готовить блюдо на небольшом огне.

Биточки куриные с баклажанами

Компоненты

Для фарша

Филе курицы – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Молоко нежирное – 0,25 стакана Мука грубого помола – 1 столовая ложка Масло растительное – 4 столовые ложки Обезжиренный куриный бульон – 1 стакан Перец душистый – 5–7 горошин Зелень эстрагона – 1 пучок Соль – по вкусу

Для гарнира

Баклажаны – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 150 г Зеленый горошек – 100 г Чеснок – 2–3 зубчика Обезжиренный куриный бульон – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для соуса

Сметана нежирная – 1 стакан Мука с отрубями – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 неполная столовая ложка Вино столовое белое – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Курицу с луком пропустить через мясорубку. Фарш посолить, добавить в него молоко, тщательно вымесить, сформировать биточки, обвалить их в муке и немного обжарить в растительном масле. Затем биточки выложить в корзину пароварки. Дно корзины предварительно выстлать зеленью эстрагона. В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец и готовить биточки на пару до полуготовности.

К этому времени приготовить гарнир: баклажаны, морковь и лук почистить. Баклажаны и морковь нарезать кубиками. Лук нашинковать соломкой. Овощи обжарить по отдельности на сковороде в растительном масле до полуготовности, затем смешать, добавить зеленый горошек и толченый чеснок. Овощную смесь выложить в чашу пароварки, посолить, добавить оставшееся масло и влить обезжиренный куриный бульон. Как только биточки будут наполовину готовы, открыть пароварку, поместить в нее чашу с гарниром и продолжить приготовление блюда.

Тем временем приготовить соус: в глубокой сухой сковороде поджарить муку до бежевого цвета, немного остудить, смешать с вином и томатной пастой. Смесь нужно тщательно размешать, чтобы не было комочков. Влить сметану и бульон, посолить, довести до кипения и проварить не более пяти минут.

Курица, запеченная с капустой

Компоненты

Мясо курицы – 800 г Мука с отрубями – 1 столовая ложка Масло растительное – 4 столовые ложки Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Тмин – 1 чайная ложка Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и капусту нашинковать соломкой, посолить, слегка обжарить в растительном масле, а затем добавить немного горячей воды и потушить до полуготовности под крышкой.

Курицу нарезать маленькими кусочками, посолить, обвалить в муке и слегка обжарить на сковороде с растительным маслом. Жареную курицу разделить на порции, каждую порцию по отдельности выложить на смазанные маслом большие куски фольги, положить пряности, на мясо

выложить тушеную капусту, посыпать тмином. Курицу с капустой завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Куриные окорочка фаршированные

Компоненты

Куриные окорочка без кожи – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Сыр тертый – 2-3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

С окорочков снять лишний жир. Морковь натереть на терке. Репчатый лук порубить. Нашинкованные овощи немного обжарить в растительном масле, добавить очищенный от семян и мелко нарубленный сладкий перец и тертый сыр, все перемешать до однородной массы.

У окорочков сделать сверху и снизу надрезы – кармашки, уложить в них приготовленную начинку. Затем окорочка посолить, обильно смазать сметаной, уложить на подготовленную для каждого окорочка фольгу, завернуть в нее и запекать на решетке гриля или духовки до готовности.

Курица, фаршированная грибами

Компоненты

Тушка курицы – 1 шт. Лесные грибы или шампиньоны – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и лук мелко нарезать, уложить на сковороду и немного прожарить в растительном масле. Затем к грибам добавить соль, зелень, несколько ложек сметаны, перемешать и еще немного прожарить.

Курицу посолить, нафаршировать приготовленным грибным фаршем, зашить брюшко, обильно смазать тушку сметаной и подрумянить ее в гриле или духовке. Во время жарения курицу смазывать сметаной и растительным маслом. Затем тушку завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь до готовности.

Курица, запеченная по-деревенски

Компоненты

Мясо курицы – 1,2 кг Сметана нежирная – 0,5 стакана Зелень петрушки, укропа и лука – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу разрубить на порционные куски, уложить в эмалированную посуду, посыпать рубленой зеленью, влить сметану, перемешать и поставить на 3–4 часа в холодильник. Затем мясо вместе с маринадом выложить на смазанную маслом фольгу, посолить, завернуть в фольгу и запечь.

Шашлык из курицы по-узбекски

Компоненты

Тушка курицы – 1,5 кг Лук репчатый – 2–3 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку птицы разрубить на кусочки, посолить и поперчить. Лук очень мелко порубить. В казан налить растительное масло, прокалить, положить в масло кусочки птицы, сверху насыпать лук, влить немного воды, закрыть казан крышкой и тушить мясо почти до готовности. Затем кусочки курицы выложить на решетку гриля и поджарить со всех сторон. Готовый шашлык выложить на блюдо, полить луковым соусом, полученным при тушении мяса, и посыпать рубленой зеленью.

Курица, фаршированная яблоками и гречневой кашей

Компоненты

Тушка курицы – 1,2 кг Яблоки кисло сладкие – 4 шт. Каша гречневая – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки разрезать на четвертинки, удалить сердцевину и смешать с гречневой кашей. Тушку курицы разделать, нафаршировать гречневой

кашей с яблоками, брюшко зашить белыми нитками. Нафаршированную курицу натереть солью, смазать растительным маслом, положить на решетку гриля и подрумянить со всех сторон. Затем курицу завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь до готовности.

Курица, фаршированная пшенной кашей с орехами

Компоненты

Тушка курицы – 1,2 кг Пшено – 0,5 стакана Грецкие орехи измельченные – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана нежирные – 4 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Измельченная зелень сельдерея – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено хорошо промыть. Вскипятить 2 стакана воды, в кипящую подсоленную воду всыпать пшено, сварить кашу и немного остудить.

Лук почистить и мелко порубить. Смешать пшенную кашу с грецкими орехами, луком, сыром, сельдереем, посолить по вкусу, добавить сырое яйцо и перемешать до однородной массы.

Тушку курицы промыть, обсушить снаружи и изнутри, начинить ее приготовленным фаршем и зашить брюшко прочными белыми нитками. Начиненную тушку обмазать сметаной, осторожно обжарить со всех сторон в гриле, а затем запечь в фольге.

Котлеты куриные диетические

Вариант 1

Компоненты

Отварное куриное мясо – 600 г Отварная телятина – 400 г Яйца сырые – 2 шт. Сметана нежирная – 0,75 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйца, растительное масло и полстакана сметаны, посолить, перемешать до получения однородной массы. Из приготовленного фарша сформировать котлеты и слегка поджарить их на решетке гриля, часто смазывая с обеих

сторон сметаной.

Вариант 2

Компоненты

Филе курицы – 600 г Филе индейки – 300 г Лук репчатый – 2–3 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Зелень укропа – 1 небольшой пучок Масло растительное – 1–2 столовые ложки Зелень огородная – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное мясо, индейку и репчатый лук пропустить через мясорубку. В фарш добавить мелко нарубленную зелень, лимонный сок, яйцо и соль. Фарш хорошо перемешать и сформировать из него небольшие котлеты. Котлеты смазать растительным маслом, положить на решетку гриля, слегка подрумянить с обеих сторон, затем выложить на выстланную зеленью решетку пароварки и довести до готовности на пару.

Вариант 3

Компоненты

Филе курицы – 600 г Хлеб с отрубями без корок – 2 маленьких ломтика Молоко нежирное – 0,5 стакана Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мякоть курицы без кожи дважды пропустить через мясорубку. В молоке размочить хлеб, слегка отжать, пропустить через мясорубку и добавить к куриному мясу. Фарш посолить, добавить яйцо и тщательно вымесить. Сформировать котлеты, положить их в корзину пароварки на зелень укропа. Включить прибор и готовить котлеты на пару 20–30 минут.

Котлеты куриные с крольчатинной

Компоненты

Филе курицы – 300 г Филе кролика – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Яйцо сырое – 1–2 шт. Вино сухое белое – 3 столовые ложки Хлеб пшеничный с отрубями – 2 ломтика Молоко нежирное – 0,25 стакана Мука с отрубями – 1 столовая ложка Уксус столовый – 1 столовая ложка Сухари панировочные – 3 столовые ложки Масло

растительное – 2-3 столовые ложки Мелко нарезанная зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину и куриное мясо хорошо промыть, нарезать на небольшие кусочки. Морковь натереть на терке. Лук мелко порубить. В эмалированную посуду сложить мясо, добавить лук, морковь и зелень, влить вино и уксус, перемешать вместе с мясом и поставить на 2 часа на холод.

Взбить яйца с молоком, добавить муку и все тщательно перемешать. Промаринованное мясо вынуть из маринада, пропустить его через мясорубку вместе с хлебом и овощами из маринада. Фарш посолить, добавить в него 1–2 столовые ложки растительного масла и вымесить до образования однородной массы. Из приготовленного фарша сформировать котлеты, каждую котлету окунуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях, сбрызнуть растительным маслом, положить на смазанную маслом решетку гриля и немного обжарить с обеих сторон. Жареные котлеты выложить на решетку пароварки и довести до готовности на пару.

Рулеты куриные запеченные

Компоненты

Куриные грудки без кожи – 3 шт. Сыр тертый – 4 столовые ложки Масло растительное – 0,25 стакана Сухари панировочные – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Вино сухое белое – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 4 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное мясо снять с кости, немного отбить и посолить. Смешать сыр с сухарями, добавить яйцо, зелень и соль, влить вино, сметану и растительное масло. Фарш вымесить до однородного состояния и равномерными порциями разложить на середину кусков мяса. Мясо с фаршем скатать в рулеты и закрепить белыми хлопчатобумажными нитками. Рулеты смазать растительным маслом, подрумянить на сковороде или в гриле, затем завернуть в смазанную маслом фольгу и запечь.

Рулет куриный многослойный

Компоненты

Куриное мясо без костей – 500 г Говяжья вырезка – 500 г Свинина постная без костей – 500 г Порошок базилика – 1 чайная ложка Тмин молотый – 1 чайная ложка Масло растительное – 1–2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу, свинину и говядину нарезать небольшими пластинами. Каждую пластину хорошо отбить, посолить и посыпать пряностями. Подготовленное мясо уложить слоями, чередуя каждый вид мяса, и осторожно свернуть рулетом. Мясной рулет завернуть в смазанную маслом фольгу, положить на решетку гриля и запечь до готовности. Готовый мясной рулет еще горячим положить под пресс и вынести на холод. Остывшее мясо нарезать кусочками и подать к столу.

Куриные колбаски

Компоненты

Филе курицы – 600 г Свинина постная – 200 г Лук репчатый – 2–3 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3–4 столовые ложки Яйцо сырое – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Фарш посолить, влить растительное масло, вбить сырое яйцо и вымесить до образования однородной массы.

Свинину нарезать тонкими пластинками по количеству предполагаемых колбасок, каждую пластинку хорошо отбить. Из подготовленного мясного фарша сформировать небольшие колбаски, завернуть их в свинину, обильно смазать растительным маслом и жарить на решетке гриля или над раскаленными углями до готовности.

Индейка паровая

Вариант 1

Компоненты

Мясо индейки – 800 г Масло оливковое – 3 столовые ложки Лимонный сок – 4 столовые ложки Гранатовый сок – 4 столовые ложки Зелень кинзы

– 1 пучок Кориандр молотый – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, обсушить полотенцем, нарезать порционными кусками, полить смесью фруктовых соков и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Затем маринованные куски индейки посолить и обжарить на сковороде в оливковом масле до образования золотистой корочки. Жареную индейку положить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью. В пароварку налить воду, в воду добавить кориандр, включить прибор и готовить мясо на пару до его мягкости.

Вариант 2

Компоненты

Мясо индейки – 800 г Сметана нежирная – 0,5 стакана Апельсиновый сок – 3–4 столовые ложки Лимонный сок – 3 столовые ложки Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем куски индейки посолить, обильно смазать растительным маслом и обжарить в гриле до образования золотистой корочки. Жареную индейку выложить в корзину пароварки на зелень сельдерея и готовить птицу на пару до полной готовности около 30–40 минут.

Готовые куски индейки выложить на блюдо. Смешать сметану со свежавыжатым апельсиновым соком и полить этим соусом индейку.

Вариант 3

Компоненты

Мясо индейки – 800 г Лимоны – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрезать на порционные куски, полить лимонным соком, выжатым из двух лимонов, и положить на 2–3 часа в холодильник. Затем куски промаринованного мяса посолить, подрумянить в гриле или на решетке духовки и выложить в корзину пароварки, предварительно выстланную зеленью петрушки. В пароварку налить воду, положить в нее лимонную цедру и готовить блюдо на пару примерно 40–50 минут.

Индейка, тушенная с помидорами

Компоненты

Филе индейки – 400 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Вино белое – 0,5 стакана Обезжиренный куриный бульон – 1 стакан Мука с отрубями – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать маленькими кусочками, посыпать мелко нарубленным чесноком, залить вином и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем мясо вынуть из маринада, обвалить в муке и немного обжарить в растительном масле. В этом же масле поджарить лук. Индейку с луком выложить в глубокий сотейник, сверху положить нарезанные дольками помидоры, влить горячий куриный бульон и маринад, в котором мариновалась индейка. Тушить индейку на небольшом огне до мягкости.

Индейка, запеченная с перцем

Компоненты

Мясо индейки – 600 г Перец сладкий – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Коньяк – 1–2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2–3 столовые ложки Сметана – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать небольшими кусочками, немного обжарить на сковороде с растительным маслом, сбрызнуть коньяком и посолить.

Морковь и лук почистить, нашинковать, слегка обжарить в растительном масле. Перец очистить от семян, нарезать тонкими кольцами. На смазанную маслом фольгу выложить мясо с жареными овощами, сверху положить кольца сладкого перца, посыпать зеленью, завернуть в фольгу и запечь в духовке. Перед окончанием приготовления мясо развернуть, смазать сметаной, посыпать сыром и, не заворачивая, запечь до образования румяной корочки.

Индейка, тушенная с яблоками

Компоненты

Мясо индейки – 800 г Яблоки антоновские крупные – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Кориандр молотый – 1 чайная ложка Вода – 1 стакан Зелень сельдерея – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, посолить, немного обжарить в глубокой сковороде с растительным маслом, затем в сковороду с мясом влить стакан горячей воды, положить лавровый лист и душистый перец и тушить индейку под крышкой почти до готовности.

Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. На мясо выложить обжаренный лук, затем уложить дольки яблок, посыпать кориандром и рубленой зеленью и на небольшом огне довести блюдо до готовности.

Индейка с гречневой кашей

Компоненты

Мясо индейки – 800 г Гречневая крупа – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Вода или овощной бульон – 3 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать на небольшие кусочки, уложить в сотейник, посолить, влить 1,5 стакана горячей воды, положить пряности и варить мясо на небольшом огне под крышкой до полуготовности.

Лук и морковь тонко шинковать, обжарить в растительном масле. Как только мясо будет наполовину готово, выложить овощи в сотейник с мясом, засыпать хорошо промытую гречку, влить 1,5 стакана горячей подсоленной воды и варить блюдо под крышкой на слабом огне до готовности мяса.

Индейка, жаренная в глазури

Компоненты

Тушка индейки – 2,5 кг Чеснок – 3–4 зубчика Лимонный сок – 3

столовые ложки Вино сухое красное – 1 бутылка Паприка —1 столовая ложка Сметана нежирная – 1–1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: чеснок растолочь, смешать с лимонным соком, залить вином, добавить паприку и перемешать.

Тушку индейки полить приготовленным маринадом, положить в холодильник и выдержать в нем не менее 10 часов. Промаринованную тушку натереть солью снаружи и изнутри, слегка присыпать паприкой, надеть на смазанный маслом вертел и жарить в гриле или духовке до готовности, периодически поливая мясо маринадом и обильно смазывая сметаной.

Индейка, запеченная с луком

Компоненты

Мясо индейки —1 кг Чеснок – 3 4 зубчика Лук репчатый – 3 4 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Яблочный уксус – 2 столовые ложки Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку натереть чесноком, разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную посуду, засыпать мелко нашинкованным луком и рубленой зеленью и залить смесью сметаны и яблочного уксуса. Кастрюлю с мясом поставить в холодильник на 3–4 часа. Затем мясо с маринадом выложить на смазанную маслом фольгу, плотно завернуть в нее, положить на решетку духового шкафа и запекать блюдо до готовности. Перед окончанием запекания фольгу приоткрыть и запечь мясо до румяной корочки.

Индейка, тушенная с капустой

Компоненты

Мясо индейки – 700 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Томатная паста – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 0,5 стакана Тмин молотый – 1 чайная ложка Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, смазать растительным маслом и обжарить на сковороде или в гриле до появления румяной корочки.

Лук порубить, положить в глубокую сковороду, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту и прожарить еще 5 минут, затем добавить отжатую квашеную капусту, влить оставшееся масло, перемешать и тушить под крышкой до полуготовности. На капусту выложить поджаренную индейку, положить пряности, влить немного горячей воды и сметану, перемешать и тушить под крышкой до готовности мяса.

Индейка фаршированная на вертеле

Компоненты

Тушка индейки – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Шампиньоны – 500 г Яйца сырые – 3 шт. Орехи грецкие измельченные – 1 стакан Чеснок – 3-4 зубчика Хлеб пшеничный с отрубями – 4 ломтика Рубленая зелень сельдерея – 3-4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку индейки выпотрошить, промыть и обсушить полотенцем.

Грибы нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок почистить и порубить. Хлеб раскрошить. Приготовить начинку: смешать подготовленные грибы, лук, хлеб, рубленый сельдерей и орехи, к этой смеси добавить 5 столовых ложек растительного масла и яйца, все перемешать и посолить. Тушку начинить приготовленной смесью и зашить ее прочными белыми нитками. Оставшееся масло смешать с чесноком и обмазать им индейку. Подготовленную тушку надеть на вертел и жарить в гриле до готовности, часто сбрызгивая стекающим на поддон соком.

Индейка с яблоками и перцем

Компоненты

Мясо индейки – 700 г Лук репчатый – 2-3 шт. Яблоки – 2-3 шт. Перец сладкий – 2 шт. Уксус столовый – 2 столовые ложки Масло

растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать кусочками, положить в эмалированную посуду, полить уксусом и выдержать 2–3 часа на холоде. Лук и яблоки нарезать кружочками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать кольцами. Затем мясо посолить, выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить кружочки лука, кольца перца и яблоки, полить маслом, плотно завернуть в фольгу и запекать в духовке.

Индейка, запеченная с овощами

Компоненты

Мясо индейки – 700 г Баклажаны – 3 шт. Перец сладкий красный – 1 шт. Кабачок молодой – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2–3 зубчика Лимон – 1 шт. Уксус столовый – 1 столовая ложка Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: из лимона отжать сок. Лук, лимонную цедру и чеснок пропустить через мясорубку, смешать с лимонным соком и уксусом.

Индейку нарезать кусочками, перемешать с приготовленной кашицей и выдержать 2–3 часа на холоде.

Баклажаны и кабачки нарезать небольшими ломтиками, по отдельности обжарить в растительном масле. Промаринованное мясо с маринадом выложить в смазанную маслом форму для запекания, полить растительным маслом, прикрыть фольгой и запечь в духовке до полуготовности. Затем на мясо выложить обжаренные овощи, посыпать тертой брынзой и запечь до полной готовности мяса. Готовое блюдо немного остудить и украсить кольцами сладкого перца.

Индейка, запеченная с грибами

Вариант 1

Компоненты

Мясо индейки – 700 г Грибы белые – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана нежирная – 4 столовые ложки Уксус столовый – 2 столовые

ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, сбрызнуть уксусом и положить на 1 час в холодильник. Свежие белые грибы хорошо промыть, нарезать кусочками. Лук почистить, нарезать кубиками.

Промаринованное мясо подрумянить на сковороде с растительным маслом, затем выложить на смазанную маслом фольгу, посолить, сверху положить грибы с луком, немного посолить, полить сметаной. Мясо с грибами плотно завернуть в фольгу и запекать до готовности.

Вариант 2

Компоненты

Мясо индейки – 1 кг Шампиньоны – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Вино белое – 0,5 стакана Масло растительное – 0,3 стакана Сметана нежирная – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрубить на порционные куски, полить вином и выдержать 2–3 часа в холодильнике. Затем мясо посолить, обильно обмазать маслом и запечь в гриле до появления золотистой корочки. Во время жарения мясо часто смазывать маслом. Грибы нарезать кусочками, положить на сковороду, посолить, смешать с мелко нарубленным луком, влить две столовые ложки масла и сметану, перемешать и тушить под крышкой до полуготовности.

Затем подрумяненное мясо выложить в смазанную маслом форму для запекания, сверху положить слой тушеных грибов, посыпать рубленой зеленью и сыром, полить сметаной и запекать в духовке до готовности. Чтобы грибы не подгорели, прикрыть форму фольгой.

Индейка, запеченная с апельсинами

Компоненты

Мясо индейки – 1 кг Свежеотжатый апельсиновый сок – 1 стакан Апельсин средний – 1 шт. Газированная вода – 1,5 стакана Паприка молотая – 0,5 чайной ложки Корень имбиря тертый – 0,5 чайной ложки Масло растительное – 2 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать апельсиновый сок с газированной водой и пряностями. Приготовленной смесью полить индейку и оставить на 2–3 часа в прохладном месте. Апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки и нарезать их кусочками. Промаринованные куски индейки вынуть из маринада, надрезать в нескольких местах кожу, оттянуть ее и засунуть глубоко под кожу кусочки апельсина. Затем мясо обильно смазать растительным маслом, положить на решетку гриля и обжарить до появления румяной корочки. Во время жарения мясо часто сбрызгивать маринадом. Затем мясо уложить на смазанную маслом фольгу, полить образовавшимся при жарении соком, плотно завернуть в фольгу и запечь в гриле.

Индейка, фаршированная фруктами

Компоненты

Небольшая тушка индейки – 1 шт. Апельсины – 2 шт. Яблоки кислые – 2–3 шт. Груши – 2 шт. Лимон – 1 шт. Измельченный корень сельдерея – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Из лимона отжать сок. Тушку индейки посолить, натереть молотым сельдереем, полить лимонным соком и выдержать 1,5–2 часа в холодильнике.

Апельсины очистить от кожуры, нарезать дольками, удалить семена. Яблоки и груши нарезать дольками и удалить сердцевину. Подготовленную тушку индейки начинить фруктами, брюшко зашить крепкими белыми нитками. Тушку обильно смазать растительным маслом, осторожно надеть на вертел и жарить в гриле, периодически смазывая маслом и стекающим на поддон соком. Перед окончанием приготовления индейку несколько раз смазать сметаной.

Рулеты из индейки и яиц

Компоненты

Филе индейки – 800 г Яйца сырые – 3 шт. Молоко нежирное – 0,5

стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Сметана нежирная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать порционными кусками, каждый кусок отбить, посолить и смазать сметаной.

Яйца взбить с молоком и пожарить на сковороде яичницу. Затем яичницу разрезать на кусочки по количеству кусков индейки. На каждый кусок мяса положить по кусочку яичницы, туго скатать в рулеты, закрепить прочной белой ниткой. Рулеты обильно смазать маслом, поджарить на решетке гриля до появления румяной корочки, а затем положить на решетку пароварки и довести до готовности на пару.

Индейка, запеченная в сметане

Компоненты

Индейка —1 кг Чеснок – 3 4 зубчика Лук репчатый – 2 шт. Сметана нежирная – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Яблочный уксус – 2 столовые ложки Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку обсушить, натереть чесноком, разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную посуду, засыпать мелко нашинкованным луком и рубленой зеленью и залить смесью сметаны и яблочного уксуса. Кастрюлю с мясом поставить в холодильник на 3–4 часа. Затем мясо с маринадом выложить на смазанную маслом фольгу, сбрызнуть растительным маслом, плотно завернуть в фольгу, положить на решетку гриля и запечь блюдо до готовности.

Индейка, тушенная по-азиатски

Компоненты

Мясо индейки – 1 кг Масло растительное – 0,5 стакана Чеснок – 3 4 зубчика Лук репчатый – 2–3 шт. Перец сладкий – 3 шт. Помидоры – 500 г Зелень кинзы – 1 пучок Лавровый лист – 2–3 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Тертый мускатный орех – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрубить на небольшие кусочки, посолить, посыпать тертым мускатным орехом и перемешать. В казан влить растительное масло, прокалить его на небольшом огне, положить в прокаленное масло подготовленную индейку, добавить нарезанный кольцами лук, лавровый лист и душистый перец и прожарить мясо с луком до тех пор, пока лук не подрумянится. Затем в казан положить нарезанный кольцами сладкий перец и нарезанные кружочками помидоры. Тушить мясо до готовности. Чеснок мелко порубить и добавить к мясу за 15 минут до готовности. Готовое блюдо подать с зеленью.

Первые блюда

Первые блюда лучше готовить на нежирных мясных и рыбных бульонах, а также на грибных бульонах и на отварах – овощных, крупяных, фруктовых, или на нежирном молоке, кефире и простокваше.

Наиболее вкусные рыбные бульоны получаются из рыб осетровых пород, судака, морского окуня, хека, зубатки, путассу. Грибной бульон варят из свежих или сушеных грибов – белых, шампиньонов, лисичек, опят. В бульоны кладут разнообразные продукты: овощи, крупы, макаронные изделия, грибы, а мясо или рыбу добавляют соответственно приготовленному бульону. Супы и бульоны обогащают различными ароматическими кореньями и зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но и обладают разнообразными комплексами соединений, стоящих на страже здоровья человека. Ароматические коренья, такие как лук, морковь, пастернак, петрушка, сельдерей улучшают вкус, аромат и внешний вид блюда. Для сохранения ароматических веществ коренья пассеруют, т. е. слегка обжаривают в растительном масле.

В первых блюдах широко используются зеленые приправы, самыми распространенными и ценными зелеными приправами являются петрушка, укроп, кинза и сельдерей. Пряности следует применять с осторожностью, нельзя применять острые пряности. В щи и супы можно вводить все овощи в любых сочетаниях. Для сохранения витаминов и других полезных веществ необходимо не допускать бурного кипения.

В качестве основной заправки для щей используется свежая или квашеная белокочанная капуста, можно приготовить щи и из щавеля, крапивы и шпината.

Борщ – суп, в состав которого обязательно входит красная свекла. Свеклу для борща предварительно тушат, пассеруют, варят или запекают. Лучше всего в свекле сохраняются красящие и ароматические вещества при пассеровании в масле. Борщи готовят на таких же бульонах, как и щи, а свекла придает борщу сладковатый вкус. Для сохранения цвета свеклы в процессе ее варки в борщ добавляют кислоту – столовый уксус, лимонную кислоту,

томатную пасту; поэтому приготовленный борщ приобретает кисловато-сладкий вкус.

Рассольники готовят на мясных, рыбных и грибных бульонах.

Главными составными компонентами рассольников являются соленые огурцы и белые коренья. В рассольники по вкусу можно добавить огуречный рассол.

Щи вегетарианские с фасолью

Компоненты

Фасоль – 0,5 стакана Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень пастернака – 1 шт. Вода – 1,5 л Масло растительное – 3–4 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1–2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить на ночь. Утром в эмалированную кастрюлю положить вымоченную фасоль, влить воду, довести до кипения и варить фасоль на небольшом огне около 15 минут. Затем в кастрюлю с фасолью добавить нашинкованную капусту. Морковь, лук, корень сельдерея и пастернака почистить, нашинковать соломкой, немного обжарить в растительном масле, добавить в кастрюлю с фасолью и капустой и проварить еще 20–25 минут. По истечении этого времени в щи положить пряности, зелень и соль и готовить блюдо еще около 10 минут.

Щи с грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Грибы свежие (белые, подберезовики, подосиновики) – 300 г Картофель – 1–2 шт. Вода – 2 л Лук зеленый – 1 пучок Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, хорошо промыть, нарезать кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне. Как только грибы будут почти готовы, в бульон положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. Перед окончанием приготовления в щи добавить рубленую зелень и рубленый зеленый лук, посолить по вкусу и довести до готовности.

Щи щавелевые по-деревенски

Компоненты

Щавель – 400 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Корень петрушки – 2 шт. Куриный бульон обезжиренный – 1,5 л Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками, положить в эмалированную кастрюлю, залить куриным бульоном и проварить на небольшом огне 10 минут.

Щавель мелко шинковать. Лук и корни петрушки почистить, шинковать соломкой, вместе со щавелем выложить на сковороду и тушить под крышкой в растительном масле, добавив немного горячей воды. Затем тушеные овощи добавить в кастрюлю с бульоном, проварить еще 5-10 минут, положить рубленую зелень, посолить по вкусу и довести до готовности.

Щи с весенней зеленью

Вариант 1

Компоненты

Крапива молодая – 300 г Щавель – 1 пучок Картофель – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Масло растительное – 2–3 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодую крапиву хорошо промыть, обдать кипятком и отварить в небольшом количестве воды до мягкости. Затем крапиву вместе с отваром протереть через сито. Картофель, морковь и лук почистить, нарезать кубиками, немного обжарить в растительном масле, выложить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и проварить почти до готовности. В щи добавить пюре из крапивы, нашинкованную щавель, рубленую зелень и соль. Проварить на небольшом огне несколько минут до готовности.

При подаче на стол в тарелки положить по половинке сваренных вкрутую яиц.

Вариант 2

Компоненты

Крапива молодая – 200 г Лебеда молодая – 100 г Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Вода – 1 л Лук зеленый – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить лук, нашинковать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, затем добавить муку, перемешать и прожарить еще 2–3 минуты.

Молодую крапиву обдать кипятком, дать воде стечь и мелко нарезать. Лебеду хорошо промыть, немного обсушить и также мелко нарезать.

В глубокий сотейник положить жареный лук и рубленую крапиву с лебедой, залить сметаной, поставить в духовку и тушить около 10 минут.

Затем тушеные овощи залить горячей подсоленной водой, довести до

кипения и проварить 3–5 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить по половинке сваренных вкрутую яиц и по 1–2 столовым ложка м рубленого зеленого лука.

Щи с лебедой

Компоненты

Лебеда молодая – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука с отрубями – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 1 стакан Яйца сырые – 2–3 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Зеленый лук – 1 пучок Лимонный сок – 1 столовая ложка Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, мелко нарезать, немного обжарить в растительном масле.

Хорошо промытые листья лебеды и зелень порубить, положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, довести до кипения и проварить 10 минут. Затем в щи добавить жареные овощи и варить на небольшом огне еще 10–15 минут.

Яичные желтки смешать со сметаной и мукой. Перед окончанием приготовления в щи тонкой струйкой влить приготовленную смесь и часто перемешивая довести до кипения.

Щи рыбные

Компоненты

Тушка судака – 400 г Вода – 1,5–2 л Сушеные белые грибы – 2–3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Мука с отрубями – 1 столовая ложка Масло растительное – 4 столовые ложки Квашеная капуста – 400 г Паста томатная – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, удалить жабры и плавники, очистить от чешуи, промыть, разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить предварительно размоченные сухие грибы и немного пряностей и варить до готовности. Готовую рыбу и грибы вынуть из бульона.

Почистить лук и морковь, нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле, затем добавить муку и томатную пасту и прожарить.

В глубокий сотейник положить отжатую квашеную капусту, жареные овощи, залить приготовленным и процеженным рыбным бульоном, добавить нарезанные отварные грибы, лавровый лист и перец. Сотейник накрыть, поставить в духовку и варить щи до готовности капусты.

Отваренные куски рыбы обвалить в муке и подрумянить со всех сторон на сковороде в растительном масле.

Перед окончанием приготовления положить в щи обжаренные куски рыбы и измельченную зелень петрушки.

Щи с осетриной

Компоненты

Осетрина – 500 г Картофель – 2 шт. Капуста белокочанная свежая – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Осетровую рыбу выпотрошить, удалить глаза, жабры и плавники, очистить от чешуи, промыть и разрезать на куски. В кастрюлю сложить куски рыбы, голову и плавники, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Готовые куски рыбы и голову вынуть, а плавники продолжать варить еще 1,5–2 часа.

С головы снять мякоть и присоединить к рыбе. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Капусту нашинковать, сложить в глубокий сотейник, добавить жареные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности и соль, залить горячим процеженным рыбным бульоном. Сотейник поставить в духовку и варить щи до готовности овощей.

Перед окончанием приготовления в щи положить куски рыбы и рубленую зелень.

На стол подавать со свежей зеленью и сметаной.

Щи с говядиной

Компоненты

Говядина постная – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 1–2 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Вода – 2 л Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне около 30–40 минут. По истечении указанного времени в бульон положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. Проварить около 15 минут.

Лук и морковь нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле и добавить в бульон. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять кожицу, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Затем перец с помидорами положить в щи и проварить 10 минут. Перед окончанием приготовления в щи добавить пряности и соль.

Щи на мясном бульоне

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Помидоры – 6 шт. Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Бульон мясной обезжиренный – 2 л Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5-6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон довести до кипения. Помидоры опустить на 1-2 минуты в кипяток, вынуть и снять кожицу, затем нарезать тонкими дольками.

Морковь и лук почистить и потушить в растительном масле до полуготовности.

В кипящий бульон положить нарезанный мелкими кубиками картофель, проварить до полуготовности, затем положить помидоры и нашинкованную соломкой капусту, проварить несколько минут, добавить тушеные овощи и варить 15-20 минут. Перед окончанием приготовления в щи положить специи, чеснок и зелень.

Щи сборные по-крестьянски

Компоненты

Говядина постная – 600 г Капуста квашеная – 500 г Белые грибы сухие – 5 шт. Морковь – 1 шт. Репка – 1–2 шт. Корень петрушки – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить очищенную луковицу и корень петрушки и варить до готовности. Перед окончанием приготовления бульон посолить.

Квашеную капусту положить на сковороду, полить растительным маслом, влить 1 стакан горячей воды и тушить под крышкой до мягкости.

Грибы и разрезанный на 4 части картофель залить небольшим количеством холодной воды и отварить. Отваренные грибы нарезать небольшими кусочками.

В глубокий сотейник или керамический горшок положить тушеную капусту, грибы, отварной картофель, нашинкованный лук с морковью и репой. Овощи залить горячим процеженным мясным бульоном, положить пряности и соль. Сотейник поставить в духовку, довести щи до кипения и томить 20–30 минут.

Зелень порубить, чеснок почистить и растолочь. Вынув готовые щи из духовки, заправить их зеленью и чесноком. Выдержать 15 минут.

Подавать со сметаной. Перед подачей в тарелки положить соленые грибы и по кусочку отварной говядины.

Борщ с говядиной

Компоненты

Говядина постная – 400 г Вода – 2,5 л Свекла красная – 1 шт. Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное 5 столовых ложек Перец душистый горошком – 7–8 шт. Лист лавровый – 1 шт. Соль– по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне около 35–40 минут. На сковороду налить 3 столовые ложки растительного масла, прокалить его, затем в масло опустить тонко нашинкованную свеклу, перемешать, слегка обжарить свеклу в масле, добавить томатную пасту, еще раз перемешать и прожарить свеклу с пастой еще несколько минут. Затем в сковороду со свеклой влить немного горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности.

На оставшемся масле отдельно обжарить морковь и лук. Как только мясо станет мягким, в горячий бульон с мясом положить тушеную свеклу и обжаренные овощи, нарезанный кубиками картофель и нашинкованную капусту и варить еще около 25 минут. По истечении этого времени в борщ добавить пряности, соль и толченый чеснок и довести его до готовности на небольшом огне. Подавать борщ со свежей зеленью и сметаной.

Борщ с фрикадельками

Компоненты

Свекла – 2 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 2–3 зубчика Уксус столовый – 1 столовая ложка Бульон говяжий обезжиренный – 1,5–2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Для фрикаделек

Мякоть постной говядины или свинины – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Вода – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку мясо и лук, в фарш добавить сырое яйцо, посолить и хорошо перемешать. Из фарша сформировать небольшие шарики, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и отварить до готовности.

Свеклу, лук и морковь почистить, нашинковать соломкой, прожарить в растительном масле, затем добавить уксус и томатную пасту и потушить под крышкой несколько минут.

Капусту нашинковать, положить в большой керамический горшок, добавить тушеные овощи, пряности и соль, залить бульоном от фрикаделек и, если нужно, долить кипящей водой. Заполненный горшок поставить в печь, довести борщ до кипения и затем варить 20 минут. Перед подачей на стол борщ заправить толченым чесноком, в тарелки положить фрикадельки, нежирную сметану и зелень.

Борщ со свининой и кореньями

Компоненты

Свинина постная – 400 г Капуста белокочанная – 250 г Картофель – 1–2 шт. Свекла небольшая – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень пастернака средний – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Вода – 2 л Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне. Минут через 20 к мясу добавить небольшую луковичу прямо с шелухой и нарезанный кусочками корень сельдерея.

Почистить свеклу, морковь, пастернак и оставшуюся луковичу, тонко нашинковать и обжарить все вместе в растительном масле, затем к жареным овощам добавить томатную пасту, перемешать и прожарить еще около 6–8 минут.

Как только мясо станет мягким, вынуть из бульона луковичу, а в бульон положить жареные овощи, нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и проварить еще 15–20 минут. Затем в борщ добавить толченый чеснок, рубленую зелень, пряности и соль и готовить еще около 15 минут.

Борщ по-болгарски

Компоненты

Свекла средних размеров – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки, сельдерея и пастернака – по 70 100 г Зеленые стручки фасоли – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Помидоры – 4 шт. Картофель – 2 шт. Вода – 1,5–2 л Молоко кислое нежирное – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Сыр тертый – 2 3 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и корешки петрушки, пастернака и сельдерея почистить, нашинковать.

Нарезать стручки фасоли, нашинковать соломкой капусту.

В эмалированную кастрюлю налить воду, довести до кипения, положить в нее подготовленные овощи и варить 10 минут.

Отдельно помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, немного остудить, снять с них кожицу, мякоть нарезать дольками.

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и нарезать полукольцами.

На сковороде в растительном масле потушить свеклу, добавить к ней лук и помидоры и тушить до полуготовности свеклы.

Затем в кипящий овощной бульон положить тушеные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности и соль, варить 15–20 минут.

Перед подачей на стол борщ заправить кислым молоком и тертым сыром.

Подавать на стол с гренками из черного или белого отрубного хлеба.

Легкий борщок

Компоненты

Куриное мясо – 400 г Вода – 2 л Свекла – 2 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Испечь одну свеклу в кожуре в печи или духовке (можно в микроволновке), затем ее почистить и нарезать соломкой.

Курицу нарезать кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, затем убавить огонь, снять пену и варить мясо около 30 минут. Готовое мясо вынуть из бульона, а в бульон положить печеную свеклу, добавить соль и лимонный сок. Варить борщок около 10 минут. Из оставшейся сырой свеклы отжать сок, добавить его по вкусу в горячий борщок, довести до кипения и проварить 5 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки отварной курицы.

Борщ вегетарианский из квашеной капусты

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г Свекла – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 2 шт. Рубленая зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1–2 столовые ложки Вода – 2 л Масло растительное – 2–3 столовые ложки Лист лавровый – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

В эмалированный чугунок положить отжатую квашеную капусту, залить горячей водой и варить на плите около 20 минут. Красную свеклу почистить, натереть на терке и по истечении 20 минут добавить к капусте, проварить еще 20 минут.

Почистить морковь, лук и коренья. Морковь натереть на терке, лук и коренья мелко нашинковать, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить до полуготовности. Затем к капусте добавить нашинкованный соломкой сладкий перец, дольки помидоров, жареные овощи, рубленую зелень и лавровый лист, варить борщ на небольшом огне еще около 10–15 минут. Подавать со сметаной.

Борщ с морской капустой

Компоненты

Свекла – 2 шт. Картофель – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морская капуста маринованная – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Паста томатная – 2–3 столовые ложки Уксус столовый – 1 столовая ложка Вода – 1,5–2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь, лук и корень пастернака почистить, нашинковать, выложить на сковороду в прокаленное растительное масло и прожарить, затем добавить томатную пасту и уксус, перемешать и тушить под крышкой около 20 минут. К тушеным овощам добавить маринованную морскую капусту и потушить еще некоторое время до мягкости.

Почистить картофель, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить до готовности. К картофелю добавить тушеные овощи с морской капустой и пряности, варить борщ до готовности. Перед окончанием приготовления борщ посолить по вкусу. Подавать на стол с нежирной сметаной и свежей зеленью.

Борщ с грибами

Компоненты

Свекла средняя – 1 шт. Грибы свежие – 200 г Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Перец сладкий – 1 шт. Картофель – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Масло растительное – 3–4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде до готовности, немного остудить, слить отвар и процедить. Грибы нашинковать.

В грибном отваре отварить до готовности нарезанный кубиками картофель.

Свеклу, морковь, лук и корень петрушки почистить, мелко нарезать, положить на сковороду с прогретым маслом, немного обжарить, затем добавить нашинкованные грибы и томатную пасту, перемешать и потушить под крышкой до мягкости овощей. В кипящий грибной отвар с картофелем добавить нашинкованную капусту и мелко нарезанный перец, проварить несколько минут, затем положить тушеные овощи с грибами и пряности с солью, проварить 5–7 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить рубленую зелень.

Борщ летний

Компоненты

Свекла – 2 шт. Морковь – 1 шт. Крапива молодая – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Уксус столовый – 1 столовая ложка Вода – 1,5 л Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь и лук почистить, мелко нарезать, прожарить в растительном масле, затем добавить уксус и потушить под крышкой 5–7 минут.

Крапиву обдать кипятком, отжать, нашинковать, сложить в эмалированную кастрюлю, добавить жареные овощи, посолить, залить кипящей водой, довести борщ до кипения и проварить несколько минут. Затем кастрюлю с борщом поставить в прогретую до 150 градусов духовку и дать борщу протомиться 15 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить рубленый укроп и по столовой ложке нежирной сметаны.

Борщ с кальмарами

Свекла – 1–2 шт. Капуста белокочанная – 200 г Кальмары – 300 г Картофель – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 50 г. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Уксус столовый – 1 столовая ложка Вода – 1,5–2 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров разморозить, очистить от пленок, выпотрошить, хорошо промыть проточной водой, отварить в подсоленной воде в течение 3 минут и остудить вместе с отваром. Затем кальмаров вынуть из отвара и нарезать соломкой.

Растительное масло прокалить на сковороде, положить в него нашинкованных кальмаров, очищенный и измельченный лук, нашинкованный корешок петрушки с морковью и все хорошо обжарить, добавить томатную пасту, перемешать и потушить под крышкой до мягкости овощей.

Свеклу отдельно отварить до готовности, добавив для сохранения ее цвета столовую ложку уксуса. Отваренную свеклу вынуть, остудить и нашинковать соломкой.

Отвар кальмаров процедить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения. Картофель почистить, нарезать кубиками, опустить в кипящий отвар и варить до готовности. Затем в отвар добавить нашинкованную капусту и свеклу. Перед окончанием приготовления в борщ положить обжаренных кальмаров с овощами, пряности и соль. Перед подачей на стол борщ заправить толченым чесноком.

Подавать с нежирной сметаной и свежей зеленью.

Свекольник

Вариант 1

Компоненты

Свекла – 2–3 шт. Корешки петрушки – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Паста томатная – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 0,25 стакана Вода – 2 л Уксус столовый или лимонный сок – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить, нашинковать тонкой соломкой, слегка обжарить в растительном масле, положить томатную пасту и прожарить еще около 10 минут. Затем добавить немного горячей воды и тушить под крышкой до полуготовности. Отдельно обжарить в растительном масле нарезанные соломкой коренья петрушки и пастернака.

В кипящую воду положить тушеную свеклу и жареные коренья, пряности и соль и проварить около 20 минут.

Готовый свекольник заправить уксусом или лимонным соком. Подавать с нежирной сметаной и свежей зеленью, в тарелки положить по половинке сваренного вкрутую яйца.

Вариант 2

Компоненты

Молодой свекольный лист – 400 500 г Лук репчатый – 3 4 шт. Мука с отрубями – 1 столовая ложка Уксус столовый – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 5 столовых ложек Зелень укропа – 1 пучок Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свекольный лист и репчатый лук мелко порубить, отварить в подсоленной воде до мягкости.

Муку смешать со сметаной, разбавить небольшим количеством свекольного отвара, осторожно тонкой струйкой влить в кипящий борщ, перемешать и снять с огня.

Перед подачей на стол свекольник заправить уксусом, в тарелки положить рубленый укроп.

Свекольник с яблоками

Компоненты

Свекла – 2 шт. Яблоки – 2 шт. Лук порей – 1 стебель Корень сельдерея – 100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Уксус столовый – 1 столовая ложка Чеснок – 2–3 зубчика Сметана нежирная – 1 неполный стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить, натереть на крупной терке, потушить под крышкой в растительном масле, добавив немного горячей воды и уксус.

Яблоки очистить от кожицы, нарезать кубиками. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Лук-порей нарезать тонкими кружочками.

В сотейник выложить тушеную свеклу, добавить к ней яблоки с подготовленными овощами, залить сметаной и тушить в прогретой духовке около 5–7 минут. Затем овощи залить кипящей водой, посолить по вкусу и проварить 3–4 минуты.

Горячий свекольник заправить толченым чесноком.

Суп чечевичный

Компоненты

Чечевица – 1 стакан Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Вода – 2 л Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в холодной воде. Затем воду слить, чечевицу положить в эмалированную кастрюлю, влить свежую воду и варить 20–25 минут.

Лук и морковь почистить и нашинковать. Картофель почистить, нарезать кубиками. Все подготовленные овощи добавить к чечевице и варить суп еще около 20 минут. Затем горячую чечевицу с овощами протереть через сито, соединить с бульоном, в котором варились овощи, посолить по вкусу и проварить еще 5 минут. Подавать со свежей зеленью.

Суп гороховый деревенский

Компоненты

Говядина постная с косточкой – 300 г Свинина постная – 300 г Вода – 2,5 л Горох сухой – чуть больше 0,5 стакана Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Петрушка сухая измельченная – 1 столовая ложка Перец душистый – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и замочить на ночь, утром воду слить.

Мясо нарезать кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить до полной готовности. Горячий бульон процедить, разлить в порционные горшочки, добавить в каждый горшочек размоченный горох, горшочки поставить в духовку, довести бульон до кипения, затем убавить температуру духовки до 150 градусов и прогревать 25–30 минут. По истечении этого времени в горшочки добавить нашинкованные овощи, мясо, соль и пряности. Проварить суп еще 10–15 минут.

Подавать суп в горшочках и со свежей зеленью.

Суп гороховый с фасолью

Компоненты

Горох – 0,5 стакана Фасоль – 0,5 стакана Вода – 2,5 л Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 3 столовые ложки Капуста белокочанная – 250 г Перец душистый – 5–6 горошин Укроп сухой – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, залить свежей водой, отварить в ней до мягкости, откинуть на сито и протереть. Если получилась густая масса – разбавить кипятком, перемешать, разлить в порционные горшочки, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь, лук и корень сельдерея почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. Капусту нашинковать соломкой, положить в дуршлаг и обдать кипятком.

В горшочки с кипящим пюре равномерно добавить обжаренные овощи, капусту, пряности, соль и укроп. Варить 10–15 минут.

Подавать суп в горшочках с ржаными сухариками или гренками.

Суп фасолевый с мятой

Компоненты

Фасоль белая – 1 стакан Вода – 2 л Лук репчатый – 1 шт. Корешок сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мята – 2 веточки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 7–8 часов. Размоченную фасоль положить в большой глиняный горшок, залить свежей водой, горшок с фасолью накрыть, поставить в духовку и довести до кипения.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать, добавить в горшок с фасолью, варить до полуготовности фасоли.

Помидоры очистить от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток, нарезать дольками и в конце варки добавить в суп. Варить еще 10–15 минут.

Готовый суп посолить и заправить измельченной мятой.

Суп щавелевый вегетарианский

Компоненты

*Щавель – 300 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1–2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки
Вода – 2 л Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Картофель нарезать маленькими кубиками, залить горячей водой, довести до кипения и варить около 15 минут. Почистить морковь, лук и корень петрушки, нашинковать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле. Щавель хорошо промыть, немного обсушить и нашинковать. Жареные овощи со щавелем положить в кипящий картофельный отвар, посолить и проварить 5 минут. Готовый суп подавать со сметаной.

Суп луковый на курином бульоне

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Лук порей – 1 стебель Бульон куриный обезжиренный – 1,5 л Масло растительное – 3–4 столовые ложки Укроп сушеный – 1 столовая ложка Лист лавровый – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук репчатый и коренья почистить, нашинковать соломкой, обжарить до золотистого цвета в растительном масле, выложить в эмалированную посуду, залить горячим куриным бульоном, добавить нарезанный кольцами лук-порей, посолить и проварить около 15 минут. Затем в суп добавить рубленую зелень и пряности и проварить еще 5-10 минут. Подавать суп с гренками из черного хлеба.

Суп со шпинатом

Компоненты

Шпинат – 250 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репка – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Кабачок маленький – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Корень петрушки – 2–3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Вода – 1,5–2 л Молоко нежирное – 1–1,5 стакана Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и корешки петрушки почистить, нашинковать тонкой соломкой и прожарить в растительном масле. Репу и картофель почистить, нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. Все подготовленные овощи выложить в эмалированный чугунок, залить горячей водой и варить около 15 минут.

Очищенный от кожицы молодой кабачок и огурец также нарезать маленькими кубиками.

Шпинат тонко нашинковать. В кипящий овощной бульон добавить кабачок, огурец, шпинат и рубленую зелень, посолить, влить горячее молоко и варить суп на небольшом огне еще около 10 минут. Подавать со сметаной.

Суп весенний с крупой

Компоненты

Крапива молодая – 200 г Щавель – 200 г Крупа ячневая – чуть больше 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ячневую крупу хорошо прокалить на сухой сковороде, залить кипящей подсоленной водой и варить до готовности.

Щавель промыть, нашинковать. Крапиву обдать кипятком, немного остудить и нашинковать. Лук почистить и мелко порубить. Затем лук с крапивой обжарить в растительном масле в течение 2–3 минут и добавить к разваренной крупе, положить в суп нашинкованный щавель и проварить еще 2–3 минуты.

Суп овсяный с отрубями и черносливом

Компоненты

Геркулес – 1 стакан Любые отруби – 0,5 стакана Чернослив сушеный – 100 г Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив замочить в небольшом количестве горячей воды до размягчения, затем воду слить, но не выливать! В дальнейшем ее использовать для приготовления супа. Размоченный чернослив разрезать на половинки и удалить косточки.

Отруби насыпать в чашу пароварки, залить кипятком и проварить на пару около 10–12 минут. Затем к отрубям добавить геркулес, посолить и варить на пару 15–20 минут. По истечении этого времени в суп добавить размоченный чернослив, влить горячую воду, в которой он вымачивался, перемешать и проварить суп еще 5–7 минут. Подавать на стол с нежирной сметаной или 10 % сливками.

Суп тыквенный

Вариант 1

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Бульон куриный обезжиренный – 1,5 л Сливки 10 % – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать небольшими кусочками, положить в чашу пароварки, добавить мелко нашинкованный лук и рубленую зелень, залить горячим куриным бульоном и готовить на пару около 20–30 минут. Затем в суп влить горячие сливки, посолить и проварить на пару еще 5–7 минут.

Вариант 2

Компоненты

Тыква очищенная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 1–2 шт. Бульон овощной – 1 л Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и картофель почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Тыкву нарезать маленькими кубиками, отварить вместе с жареными овощами в овощном бульоне до мягкости. Затем тыкву взбить блендером, в суп добавить лимонный сок, посолить по вкусу, довести до кипения и снять с огня.

Суп из проросшей пшеницы

Проросшая пшеница очень полезна, она укрепляет иммунную систему и оказывает стимулирующее действие на физиологические функции организма, увеличивая его энергетiku. В результате проращивания пшеницы содержание витаминов в ней увеличивается во много раз, особенно витамина Е, одновременно увеличивается и концентрация необходимых человеку микроэлементов.

Чтобы получить проросшие зерна, пшеницу нужно перебрать, промыть и обсушить салфеткой, затем зерна насыпать в 2–3 слоя в широкую тарелку и увлажнить (но не заливать водой), сверху накрыть влажной салфеткой. Через 1–2 дня появляются ростки. Употреблять в пищу целесообразнее ростки, не превышающие в длине 1–2 мм, в противном случае целебные свойства проростков ослабевают.

Компоненты

Пшеница проросшая – 0,5 стакана Бульон овощной – 1,2 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Картофель – 1–2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой и слегка прожарить в растительном масле. Картофель нарезать маленькими кубиками. Все овощи и проросшую пшеницу выложить в чашу пароварки, залить горячим овощным бульоном, посолить и готовить суп на пару около 25–30 минут. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп-жульен

Компоненты

Морковь – 100 г Репка – 100 г Лук репчатый – 100 г Лук порей – 100 г Горох – 100 г Стручки фасоли – 100 г Бульон мясной обезжиренный – 2 л Капустная кочерыжка – 1 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох предварительно замочить на ночь в холодной воде.

Все остальные овощи – морковь, репу, лук репчатый и лук-порей, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нарезать и при постоянном перемешивании слегка обжарить в растительном масле. Затем жареные овощи сложить в большой глиняный горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить процеженный горячий мясной бульон, посолить. Заполненный горшок поставить в печь, довести суп до кипения и томить на небольшом огне около 45 минут.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп грибной с горохом

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Горох сухой – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень пастернака – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Душистый перец – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох хорошо промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить холодной водой и отварить до готовности в небольшом количестве воды.

Грибы предварительно размочить и отварить также до готовности в небольшом количестве воды.

Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать и потушить в растительном масле. Гороховый и грибной бульоны слить в одну кастрюлю и перемешать. Горох, грибы и овощи соединить вместе, порубить блендером и довести до пюреобразного состояния. Пюре переложить в бульон, влить немного горячей воды, посолить по вкусу, добавить пряности, довести до кипения и проварить 5–7 минут на небольшом огне.

Подавать суп со свежей зеленью.

Суп с опятами

Компоненты

Опята свежие – 300 г Вода – 1,5 л Мука с отрубями – 1 столовая ложка Молоко нежирное – 0,5 стакана Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в чугунок и варить около 25–30 минут. Муку развести в горячем молоке. Как только грибы будут готовы, добавить в бульон молоко с мукой, положить обвязанные чистой белой ниткой пучки зелени и проварить еще около 10 минут. Подавать суп со сметаной.

Суп с лисичками

Компоненты

Лисички – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Зелень укропа – 2 пучка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до полной готовности.

Картофель почистить, нарезать кубиками и положить в суп.

Лук и морковь почистить, нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить в суп и проварить еще около 20 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить рубленую зелень, соль и пряности.

Суп грибной с кабачками

Компоненты

Лисички – 500 г Кабачок небольшой – 1 шт. Вода – 2 л Масло растительное – 3–4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 2–3 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лисички хорошо промыть, нарезать, положить в сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и тушить до готовности в собственном соку.

Отдельно на сковороде в растительном масле обжарить нашинкованный лук и корешки.

В эмалированную кастрюлю налить воду, довести до кипения, в кипяток опустить очищенный и нарезанный кубиками кабачок, проварить 10 минут, затем добавить тушеные грибы и обжаренные овощи, проварить еще 10–15 минут, затем положить лавровый лист и зелень и проварить 5 минут.

Суп грибной с крольчатиной

Компоненты

Мясо кролика – 500 г Грибы белые свежие – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Мука с отрубями – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне. Грибы почистить, обдать кипятком, нашинковать. Как только мясо будет наполовину готово, опустить подготовленные грибы в суп.

Нашинкованный лук и морковь обжарить в растительном масле, добавить муку и томатную пасту, перемешать, прожарить все вместе еще раз и положить в суп. Затем в суп добавить нашинкованный соломкой болгарский перец. Перед окончанием приготовления суп посолить по вкусу и добавить пряности.

Суп перловый с грибами по-крестьянски

Компоненты

*Грибы сушеные – 50 г Вода – 2 л Крупа перловая – 0,5 стакана
Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 4 шт.
Масло растительное – 3–4 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль –
по вкусу*

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка и поставить в открытой посуде на небольшой огонь для набухания.

Грибы предварительно размочить и отварить, во время варки к грибам добавить разбухшую перловую крупу, варить до полуготовности крупы.

Овощи и коренья почистить, нашинковать и обжарить на сковороде в растительном масле.

В большой глиняный горшок выложить крупу с грибами и обжаренные овощи, залить грибным бульоном, посолить и томить в печи до готовности.

Подавать суп со сметаной.

Суп с бараниной

Компоненты

Баранина – 400 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь среднего размера – 1–2 шт. Картофель – 1–2 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец душистый – 5–6 горошин Лист лавровый – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, слегка подрумянить в собственном жире, выложить в эмалированный чугунок, залить холодной водой и варить около 30–40 минут.

Овощи почистить, нашинковать соломкой. Морковь и лук немного обжарить в жире, полученном при обжаривании баранины. Затем картофель и жареные овощи добавить в бульон с бараниной и варить на небольшом огне около 15–20 минут. По истечении этого времени в суп добавить мелко нарубленный чеснок, соль и пряности и готовить еще 7–8 минут.

Суп из брокколи

Компоненты

*Капуста брокколи – 400 г Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Картофель – 1–2 шт. Помидоры – 3 шт. Масло растительное – 2–3
столовые ложки Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Лук и морковь нашинковать и обжарить в растительном масле. Картофель и брокколи нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Перед окончанием приготовления в суп положить нарезанные дольками помидоры и жареные овощи.

Шурпа

Компоненты

Говядина постная – 400 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Мясной бульон обезжиренный – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения на большом огне, затем огонь убавить, снять пену и варить мясо почти до готовности. Лук почистить, нашинковать и немного обжарить в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе около 5–7 минут.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В бульон с мясом положить картофель, жареные овощи, пряности и соль и готовить блюдо еще около 15–20 минут.

Суп с говядиной и зеленой фасолью

Компоненты

Говядина постная – 400 г Зеленые стручки фасоли – 200 г Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 2 л Душистый перец – 5–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой и готовить на слабом огне около 30–40 минут.

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Как только мясо станет мягким, положить в суп картофель и фасоль и продолжить приготовление блюда еще 15 минут. За это время почистить лук, нарезать кольцами и обжарить в масле. Затем жареный лук положить в суп, добавить пряности и соль и готовить еще около 10 минут. Подавать суп со свежей рубленой зеленью.

Суп с клецками из говядины

Компоненты

Говядина постная – 350 г Вода – 2 л Яйцо сырое – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Мука с отрубями – 1–2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить до мягкости, немного остудить и пропустить мясо через мясорубку. В фарш добавить яйцо и соль, фарш хорошо перемешать и вылепить из него маленькие клецки, обвалять их в муке и слегка обжарить на сковороде в масле.

Лук почистить, нашинковать соломкой и подрумянить в масле.

Мясной бульон процедить, довести до кипения, положить в него обжаренный лук, проварить 5 минут на небольшом огне, затем положить в суп клецки и соль, влить лимонный сок и проварить еще около 15 минут.

Суп с мясом и гречкой

Компоненты

Говядина постная с косточкой – 500 г Вода – 1,5–2 л Картофель – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Гречневая крупа – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до полной готовности. Как только мясо будет наполовину готово, положить в бульон хорошо промытую гречку и нарезанный кубиками картофель, проварить 10–15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки нашинковать, обжарить в растительном масле и добавить в суп. За 10 минут до окончания приготовления в суп положить рубленую зелень и пряности. Чеснок очень мелко порубить, добавить в суп, перемешать, выключить плиту и выдержать суп на горячей плите 10 минут.

Рассольник по-домашнему

Компоненты

Говядина постная с косточкой – 500 г Картофель – 2 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на куски, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности.

Лук, морковь и коренья почистить, измельчить и слегка обжарить в растительном масле.

Картофель почистить, нарезать кубиками, капусту нашинковать, соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать соломкой.

В кипящий бульон положить нарезанный картофель и нашинкованную капусту, варить до мягкости картофеля, затем добавить жареные овощи и огурцы. Перед окончанием приготовления в суп добавить пряности, заправить огуречным рассолом, посолить по вкусу. Варить суп до готовности овощей.

На стол подавать со сметаной и зеленым укропом.

Рассольник с грибами

Компоненты

Грибы сушеные – 50 70 г Лук репчатый – 1–2 шт. Картофель – 2 шт. Корень петрушки – 3 4 шт. Корень пастернака – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Морковь – 1 шт. Огурцы соленые – 2–3 шт. Рассол огуречный – 1 стакан Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы хорошо промыть, замочить в воде на 3 часа, затем воду слить, залить свежей водой, отварить грибы в течение 40 минут и нашинковать соломкой.

Грибной бульон довести до кипения, положить в него нарезанный кубиками картофель и варить его до мягкости. Как только картофель будет готов, положить в суп нарезанные маленькими кубиками огурцы. Лук, морковь и белые коренья почистить, нашинковать, обжарить в растительном масле и добавить в суп. Затем в суп положить нашинкованные грибы, влить огуречный рассол, посолить по вкусу и варить рассольник около 10–15 минут.

Суп по-старинному с рубцом

Компоненты

*Рубец – 500 г Вода – 2 л Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт.
Мука пшеничная с отрубями – 2 столовые ложки Масло растительное – 2
3 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Вода – 2
л Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рубец хорошо зачистить и промыть, выдержать в холодной воде 7–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем снова промыть. Положить рубец в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, затем воду слить, рубец снова залить холодной водой, посолить, довести до кипения и на медленном огне варить около 4–5 часов. По мере упаривания воды нужно периодически подливать кипятка.

Отварной рубец нарезать соломкой. Бульон процедить, налить в большой глиняный горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь и лук почистить, нашинковать, обжарить в масле, добавить на сковороду муку и прожарить овощи еще раз вместе с мукой.

В кипящий бульон положить обжаренные овощи и рубец и томить около 20 минут.

Подавать суп с зеленью, чесноком и ржаными сухариками.

Суп со свиной

Компоненты

Свинина постная – 400 г Вода – 1,5 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и проварить около 30 минут.

Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой, немного обжарить в растительном масле.

Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками. Как только мясо станет мягким, положить в суп подготовленные овощи и влить горячую сыворотку, добавить пряности и соль и готовить суп на небольшом огне еще около 10–15 минут.

Суп подавать с гренками из ржаного хлеба.

Кулеш

Компоненты

*Свинина постная – 350 г Вода – 1,5–2 л Масло растительное – 50 г
Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея –
по 50 г Пшено – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и проварить около 30 минут. Пшено тщательно промыть.

Нашинкованные соломкой лук и коренья слегка обжарить в растительном масле. Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками. Как только мясо будет готово, положить в бульон пшено и подготовленные овощи, посолить по вкусу и варить суп еще около 15–20 минут.

Кулеш грибной

Компоненты

Грибы свежие – 400 г Пшено – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Вода – 1,5–2 л Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, ошпарить кипятком, немного остудить, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой и отварить почти до готовности. Пшено тщательно промыть. Картофель почистить и нарезать кубиками. Когда грибы будут почти готовы, добавить к ним картофель и пшено и проварить около 15–20 минут. Лук и морковь шинковать соломкой, немного обжарить в растительном масле и добавить в суп. Незадолго до окончания приготовления положить в суп пряности и соль.

Суп-пюре с крупой

Компоненты

Говядина постная – 500 г Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Крупа ячневая – 5–6 столовых ложек Вода – 2 л Огородная зелень – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками, отварить до готовности. Как только мясо будет готово, вынуть его из бульона. В кипящий мясной бульон положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованный лук и крупу, проварить 15–20 минут на небольшом огне. Затем излишки бульона слить, овощи с крупой взбить блендером или миксером, добавить пропущенное через мясорубку отварное мясо, вновь влить бульон, перемешать, положить пряности, рубленую зелень и соль, довести до кипения и проварить 5–7 минут на небольшом огне.

Суп кукурузный

Вариант 1

Компоненты

Бульон говяжий обезжиренный – 1,5–2 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Корень сельдерея – 70–100 г Масло растительное – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Тмин молотый – 0,5 чайной ложки Базилик сухой – 1 чайная ложка Рубленая зелень петрушки и кинзы – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вскипятить бульон, засыпать в него хорошо промытые зерна кукурузы и проварить около 15 минут. Морковь, лук и корни петрушки и сельдерея почистить, нашинковать и немного обжарить в растительном масле. Картофель почистить, нарезать маленькими кубиками.

Затем в суп добавить картофель и прожаренные овощи, положить зелень, пряности и соль и проварить еще около 10 минут.

Вариант 2

Компоненты

Говядина постная – 500 г Зерна кукурузы – 1 стакан Картофель – 1–2 шт. Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Помидоры – 3–4 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вода – 2 л Огородная зелень – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать кусочками и отварить до готовности. Морковь и лук почистить, нашинковать, немного обжарить в масле, добавить томатную пасту и прожарить около 10 минут. Картофель почистить, нарезать кубиками, положить в бульон вместе с кукурузой и варить до мягкости. Затем в суп положить жареные овощи и нарезанные дольками помидоры. Перед окончанием приготовления в суп добавить рубленую зелень и по вкусу положить соль.

Суп-пюре из кукурузы

Компоненты

Зерна кукурузы молочной спелости – 2 стакана Молоко нежирное – 1,5 л Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Мука пшеничная с отрубями – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кукурузу отварить в подсоленной воде до готовности. Лук и морковь почистить, нашинковать, обжарить в растительном масле. К жареным овощам добавить вареную кукурузу, подлить немного кукурузного отвара и тушить под крышкой около 30 минут.

Затем тушеные овощи протереть через сито или взбить миксером. В пюре влить 1 л горячего молока, довести до кипения и варить на небольшом огне около 15 минут.

Приготовить соус: в 0,5 л молока развести муку и довести до кипения. Перед окончанием приготовления в суп влить молочный соус и посолить по вкусу.

Суп овощной по-кубански

Компоненты

Капуста квашеная – 500 г Картофель – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Пшено – 4–5 столовых ложек Чеснок – 2–3 зубчика Масло растительное – 4 столовые ложки Паста томатная – 1–2 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Огородная зелень – 1 пучок Вода – 2,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать соломкой и обжарить в растительном масле. К жареному луку добавить томатную пасту, прожарить 7-10 минут, добавить капусту, влить оставшееся масло, перемешать и еще немного прожарить. Затем в капусту с луком влить немного горячей воды, перемешать и потушить под крышкой около 15 минут.

Вскипятить 2,5 л воды, положить в нее нарезанный кубиками картофель и хорошо промытую крупу, проварить около 15 минут, затем добавить тушеную капусту, посолить по вкусу и варить около 30 минут на небольшом огне.

Перед окончанием приготовления суп заправить толченым чесноком, рубленой зеленью и сметаной, довести до кипения и снять с огня.

Суп овощной на курином бульоне

Компоненты

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г
Капуста цветная – 200 г Сладкий перец – 2 шт. Помидоры – 2 шт.
Картофель – 1–2 шт. Кабачок молодой маленький – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Консервированный зеленый горошек – 3 столовые ложки
Небольшие корешки сельдерея и петрушки – по 2 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовой ложке Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный обезжиренный – 2 л Масло растительное – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриный бульон процедить. Морковь, лук и корни почистить, нарезать и слегка обжарить в масле. Белокочанную капусту нашинковать соломкой, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать.

Почистить картофель и кабачок и нарезать кубиками. Помидоры положить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками.

Болгарский перец разрезать вдоль, очистить от семян и нарезать соломкой.

В кипящий куриный бульон положить белокочанную и цветную капусту, картофель, помидоры, жареные овощи и варить 10 минут, затем добавить болгарский перец, кабачок и зелень и варить еще 10 минут.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в кипящий суп, туда же положить консервированный зеленый горошек и растертый с солью чеснок.

Довести до кипения, плиту выключить и выдержать суп еще 10 минут. Подавать со сметаной.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Куриное мясо – 400 г Вода – 1, 5–2 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вермишель из пшеницы твердых сортов – 50 г Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Лист лавровый – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, сложить в чашу пароварки, влить воду и готовить на пару около 35 минут. Овощи почистить и нашинковать. Как только мясо станет мягким, положить в бульон овощи и варить на пару около 15 минут. Затем в суп добавить вермишель, посолить, положить пряности и зелень и готовить суп еще около 15 минут.

Суп куриный с фрикадельками

Компоненты

Филе курицы – 300 г Бульон куриный обезжиренный – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Мука с отрубями – 1 столовая ложка с верхом Масло растительное – 3 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе пропустить через мясорубку, в фарш добавить муку и соль по вкусу. Фарш перемешать и сформировать из него маленькие шарики. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и обжарить в растительном масле. Сладкий перец и помидоры мелко нарезать.

Вскипятить куриный бульон, положить в него фрикадельки и все подготовленные овощи, добавить зелень и пряности, посолить и варить суп на небольшом огне. Как только фрикадельки всплывут на поверхность – суп готов.

Суп куриный с шампиньонами

Компоненты

Куриное мясо – 400 г Шампиньоны – 200 г Вода – 1,5–2 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука пшеничная с отрубями – 1–2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок Сметана нежирная – 4–5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу и грибы нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить около 25 минут. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле. Картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Как только мясо с грибами будут почти готовы, положить в бульон картофель с обжаренными овощами и проварить около 10 минут.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком. Приготовленную смесь влить в кипящий суп, добавить рубленый укроп, соль и пряности и готовить суп еще около 10–15 минут. Готовый суп подавать с гренками из белого хлеба.

Суп из курицы с овощами

Компоненты

Мясо цыпленка – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Репка – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста цветная – 300 г Зелень петрушки – 1 маленький пучок Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и готовить на маленьком огне около 20 минут. Репу и морковь почистить, нарезать маленькими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать кусочками. Лук нашинковать соломкой. Все подготовленные овощи положить по очереди в кипящий бульон, проварить 10 минут, затем добавить рубленую петрушку и соль и проварить суп еще около 10–15 минут.

Суп-харчо куриный

Компоненты

Мясо куриное – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 200 г Масло растительное – 2 столовые ложки Мука с отрубями – 1 столовая ложка Ядра грецких орехов – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Зелень кинзы – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарубить небольшими кусочками, залить холодной водой и варить около 20–30 минут. Лук почистить, обжарить вместе с мукой в растительном масле. Помидоры бланшировать в кипятке, немного остудить, снять с них кожицу, а мякоть нарезать маленькими кусочками.

Отлить полстакана куриного бульона, а в суп добавить лук и помидоры и проварить еще около 10–15 минут.

Грецкие орехи растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый куриный бульон, кашницу тщательно перемешать и добавить в суп вместе с мелко нарубленным чесноком, положить пряности, зелень и соль и готовить суп еще 15 минут.

Суп с дикой уткой

Компоненты

Утка дикая – 0,5 тушки Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Грибы сушеные – 3 4 шт. Крупа перловая – 0,5 стакана Сметана нежирная – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в воде. Утку разрубить на небольшие кусочки, сбрызнуть лимонным соком и выдержать около 1 часа в холодильнике. Затем мясо сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 15–20 минут, периодически снимая пену.

Затем в бульон добавить измельченные корешки петрушки и сельдерея и проварить еще 10 минут. Размоченные грибы нарезать маленькими кусочками, опустить их в суп, проварить 15 минут и положить в суп хорошо промытую перловую крупу. Варить до мягкости утки. Перед окончанием приготовления добавить пряности и соль, влить сметану и довести суп до кипения.

Суп с индейкой

Компоненты

Филе индейки – 300 г Вода – 1,5–2 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 1 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку нарезать маленькими кусочками, залить холодной водой и варить около 20–30 минут. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой, обжарить в растительном масле и добавить в кипящий бульон. Перед окончанием приготовления в суп положить рубленую зелень, соль и пряности и проварить суп около 10 минут.

Уха

Компоненты

Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 700 г Камбала – 400 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Вода – 2 л Лавровый лист – 1-2 шт. Перец душистый – 5-6 горошин Зелень петрушки с корешками – небольшой 1 пучок Зеленый лук – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелкую рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить и удалить жабры. Камбалу подготовить так же, как и мелкую, нарезать кусками. Подготовленную рыбу уложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, убавить огонь, снять пену и проварить около 10 минут. Затем к рыбе добавить очищенную луковицу, пряности и перевязанный белой ниткой пучок зелени, проварить уху на небольшом огне около 10 минут. Оставшуюся луковицу и корень пастернака нашинковать соломкой и подрумянить в растительном масле. Готовую рыбу и пучок зелени осторожно вынуть из бульона, а бульону дать отстояться 5 минут и процедить. В горячий процеженный бульон положить обжаренные овощи и нашинкованный соломкой картофель и варить уху еще около 10 минут. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки рыбы, налить уху и посыпать рубленым зеленым луком.

Суп с карпом

Компоненты

Карп – 700 г Вода – 1,7 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа обдать кипятком, очистить от чешуи, удалить жабры, выпотрошить, разрезать поперек тушки на кусочки, залить холодной водой, положить пряности и соль по вкусу и проварить около 15–20 минут, периодически снимая пену.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Как только рыба будет готова, осторожно вынуть ее из бульона и отделить от костей. Бульон процедить, довести до кипения, добавить нарезанный соломкой картофель и жареные овощи и варить суп около 10 минут. Перед окончанием приготовления в суп положить рубленую зелень.

Суп рыбный с фрикадельками

Компоненты

Рыба морская – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 70 г Хлеб белый с отрубями – 2 ломтика Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2-3 столовые ложки Перец душистый – 6-7 горошин Лавровый лист – 1-2 шт. Огородная зелень – 1 пучок Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, удалить голову, плавники, хвост и кости. Из костей и головы сварить бульон и процедить.

Через мясорубку пропустить филе рыбы, вымоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, а также очищенный репчатый лук. Фарш посолить, добавить в него сырое яйцо, тщательно вымесить до образования однородной массы и мокрыми руками сформировать небольшие шарики – фрикадельки.

Морковь и корень сельдерея почистить, натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Процеженный бульон довести до кипения, положить в него фрикадельки, жареную морковь с сельдереем, рубленую зелень, пряности и соль, варить около 10–15 минут. Как только фрикадельки всплывут на поверхность – суп готов.

Суп с рыбой и грибами на курином бульоне

Компоненты

Филе окуня – 300 г Шампиньоны – 300 г Бульон куриный обезжиренный – 2 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Хорошо промытые грибы нарезать небольшими кусочками, залить куриным бульоном и проварить около 15 минут. Филе рыбы нарезать также небольшими кусочками, добавить в бульон и проварить еще около 15 минут. Морковь и лук почистить, нашинковать, подрумянить в растительном масле, положить в кипящий бульон, добавить рубленую зелень, соль и пряности. Готовить суп еще около 10–15 минут.

Суп из судака

Компоненты

Судак – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Гречневая крупа – 0,25 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5–2 л Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить хвост, плавники и жабры, разрезать на порционные куски, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и готовить на небольшом огне около 20 минут.

Морковь и лук почистить, нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле до полуготовности.

Как только рыба будет готова, вынуть ее из бульона. Горячий бульон процедить и вновь довести до кипения, засыпать в него хорошо промытую гречневую крупу и проварить около 10 минут. Затем в суп положить куски рыбы, рубленую петрушку и лавровый лист и варить еще около 10 минут.

Суп осетровый

Компоненты

Брюшки осетровые – 300 г Рыба морская – 300 г Вода – 1,5–2 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки – 2–3 шт. Огурец соленый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу и брюшки осетров очистить от чешуи, рыбу нарезать кусочками и вместе с брюшками выложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне около 15–20 минут. Затем в суп добавить очищенную луковицу, пряности и соль и проварить около 10–15 минут. Готовую рыбу вынуть из бульона. Горячий бульон процедить и вновь довести до кипения, положить в него обжаренную в растительном масле морковь с корешками петрушки, очищенный от кожицы и нарезанный мелкими кубиками соленый огурец и рубленую зелень и варить суп около 10–15 минут.

Рассольник рыбный

Компоненты

Салака свежая – 400 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Крупа перловая – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2–3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Вода – 2,5 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу промыть, замочить на ночь в холодной воде, утром крупу отварить до полуготовности в небольшом количестве воды. Лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Рыбу очистить от голов, хвостов и костей.

Затем к крупе добавить нарезанную соломкой морковь, картофель и жареный лук, залить кипящей водой и немного проварить. В кипящий суп положить подготовленную рыбу, нарезанный кубиками соленый огурец, пряности и соль, варить до готовности крупы. Готовый суп хорошо протомить в духовке в течение 10–15 минут и подать на стол со сметаной и зеленью.

Рассольник с соленой рыбой

Компоненты

Килька – 100 г Хамса – 100 г Салака – 100 г Рыбный бульон – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 2–3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари панировочные – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Соленую мелкую рыбу – кильку, салаку и хамсу разделать: удалить головы и хвосты, выпотрошить, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.

Овощи почистить, мелко нарезать. Морковь, лук и корень петрушки немного обжарить в растительном масле.

В эмалированную кастрюлю налить процеженный рыбный бульон, довести до кипения, положить в него нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности.

Затем в суп положить жареные овощи, мелко нарезанные огурцы и пряности, посолить. Варить до готовности овощей. В конце варки добавить обжаренную рыбу, довести суп до кипения и выключить плиту.

Суп с треской

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 2 шт. Вино сухое белое – 0,5 стакана Вода – 1,5–2 л Масло растительное – 2 столовые ложки Мука пшеничная с отрубями – 1 столовая ложка Петрушка и сельдерей – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле.

Рыбу почистить, нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне. В кипящий суп положить жареные овощи и нарезанный маленькими кубиками картофель. Перед окончанием приготовления в суп добавить рубленую зелень и соль, муку развести в вине и влить в суп. Варить суп до готовности рыбы.

Суп рыбный со щавелем

Компоненты

*Рыба морская – 1 кг Вода – 2–2,5 л Щавель – 200 г Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт. Овсяные хлопья – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. В порционные горшочки разложить рыбу, жареные овощи, нашинкованный щавель, овсяные хлопья и залить процеженным рыбным бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и варить суп около 30 минут. Подавать на стол со сметаной и свежей зеленью.

Суп рыбный с шампиньонами

Компоненты

*Филе пикши – 500 г Шампиньоны свежие – 300 г Вода – 1,5–2 л
Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые
ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу*

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, варить на небольшом огне, не забывая снять пену. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Грибы нарезать маленькими кусочками и тоже слегка прожарить в масле. Затем в кипящий суп добавить овощи и грибы, проварить 10–15 минут, добавить рубленую зелень и варить суп до готовности.

Суп с кальмарами

Вариант 1

Компоненты

Кальмары – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вермишель из пшеницы твердых сортов – 50 г Вода – 1,5–2 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, положить в кипяток на несколько минут, затем вынуть, немного остудить и удалить пленки снаружи и стволики изнутри, тушки нашинковать соломкой.

В сковороде прогреть растительное масло, положить в масло нашинкованный соломкой лук и морковь и обжарить до полуготовности.

Вскипятить воду, опустить в нее жареные овощи, вермишель, лавровый лист и соль, варить около 10–15 минут. Затем добавить нашинкованных кальмаров и варить еще около 10 минут. Подавать суп со свежей зеленью.

Вариант 2

Компоненты

Кальмары – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 1–2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Вода – 1,5–2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров подготовить, как в предыдущем варианте. Лук и морковь нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанные помидоры и потушить овощи под крышкой 3–4 минуты.

Картофель нарезать кубиками, сладкий перец нашинковать соломкой.

Вскипятить воду, опустить в нее картофель, отварить до полуготовности, добавить тушеные овощи и перец, проварить несколько минут, положить в суп нашинкованных кальмаров, пряности и соль и проварить 2–3 минуты.

Суп подавать на стол со свежей зеленью.

Рассольник с кальмарами

Компоненты

Кальмары – 300 г Картофель – 2 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень пастернака – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 2–3 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Вода или рыбный бульон – 1,5–2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров разморозить, очистить от пленок, вывернуть и выпотрошить, отварить в подсоленной воде в течение 35 минут, затем остудить вместе с отваром. Тушки кальмаров вынуть из отвара, нарезать соломкой, а отвар процедить в эмалированную кастрюлю и довести до кипения.

Картофель почистить, нарезать кубиками, опустить в кипящий отвар и варить до мягкости, затем добавить нашинкованную капусту. Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать, обжарить в масле и также положить в суп. Как только овощи станут мягкими, положить в суп нарезанные кубиками соленые огурцы и пряности. Перед окончанием приготовления в суп положить нашинкованных кальмаров, заправить огуречным рассолом, при необходимости посолить, довести до кипения и проварить 2–3 минуты.

Суп с креветками

Компоненты

Креветки отварные очищенные – 400 г Бульон куриный обезжиренный – 1,5 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Мука пшеничная с отрубями – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Креветок мелко нарезать, смешать с лимонным соком и выдержать 15 минут.

Лук и чеснок почистить, мелко порубить, обжарить в масле, добавить муку, перемешать и прожарить до золотистого цвета.

Куриный бульон вскипятить, добавить в него подготовленных креветок, положить жареные овощи, рубленую зелень и соль. Готовить суп около 10 минут.