

100 ЛУЧШИХ БЛЮД СОВРЕМЕННОЙ РУССКОЙ КУХНИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
С81

Составитель Г.С. Выдревич

С 81 100 лучших блюд современной русской кухни /
Сост. Г.С. Выдревич. - М: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. -
64 с.

Русская кухня формировалась на протяжении нескольких веков, постепенно вбирая в себя лучшее из различных кухонь мира. Теперь это своеобразный «букет» с особым национальным ароматом, который привлекает и гурманов, и тех, кто просто любит вкусно и сытно поесть.

В предлагаемой книге собрано множество рецептов — от простых, доступных каждому, до сложных, предназначенных для умелых рук.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-22395-4

© «Терция», составление, 2007
© «Терция», оформление, 2007
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современная русская кухня формировалась несколько веков и продолжает складываться до сих пор, заимствуя лучшее из кухонь других народов. Что-то в ней отходит на второй план (например, сейчас мало кто знает, что традиционная ботвинья готовилась с рыбой — осетриной, семгой), что-то быстро и надолго приживается (салаты, паштеты и др.), что-то остается практически неизменным (каши, пироги, щи, окрошки), что-то постепенно меняется по составу и способу приготовления.

Например, супы на Руси назывались варево, хлебово. Сначала готовили уху, щи, похлебки, несколько позже — рассольники, солянки. Теперь у нас в ходу и бульоны, и супы-пюре.

Значительно разнообразились и вторые блюда. И не только потому, что пополнился список продуктов, из которых они готовятся. На Руси готовили в печах, и потому пища практически не кипела, то есть не варилась и не жарилась, а парилась — томилась. Поэтому и вкус у каш или щей, например, получался совершенно особым. Сейчас на печи готовят разве что в редких деревнях. В наш скоростной век мы гораздо чаще пользуемся микроволновыми печами, грилями, газовыми и электрическими плитами. Создать вкус, похожий на тот, что давала печь, помогает лишь духовка — если готовить в керамической посуде под крышкой из теста.

Много нового в русскую кухню привнесли немецкие, голландские и французские повара, которые стали при-



езжать в Россию начиная с петровских времен. На столе начали появляться бутерброды, бифштексы, антрекоты, котлеты, соусы, желе, муссы, кремы. Менялись и названия блюд. Например, традиционно русская закуска из картофеля, свеклы и соленых огурцов стала именоваться винегретом, а позже разнообразился и его состав.

Займствовались блюда и у ближних соседей: дрожжевое тесто — из Причерноморья, чай и пельмени — с Востока, голубцы и борщи — от западных славян.

Русская кухня прошла долгий путь развития. Что-то в ней, увы, было утрачено, что-то новое прочно вошло в обиход. Но всегда одной из главных особенностей русского стола было и остается обилие. Связано оно с исконно национальной чертой — гостеприимством. Показать свое кулинарное мастерство, накормить гостей до отвала да еще и с собой завернуть кусок пирога — именно так по-прежнему принимают друзей во многих домах. И как бы ни менялась кухня, от этого обычая мы вряд ли скоро откажемся.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ



Винегрет с грибами

0,5 стакана соленых или маринованных грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, сахар, соль.

Картофель, морковь, свеклу и цветную капусту отварить отдельно друг от друга. Овощи очистить, остудить и мелко нарезать. Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить.

Овощи соединить, добавить горошек, нарезанные грибы, немного сахара, посолить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.

Готовый винегрет посыпать яйцом.



Винегрет с мясом

200 г отварного мяса, 2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 свекла, 2 яйца, сваренных вкрутую, 0,75 стакана майонеза, зелень, черный молотый перец, соль.



Картофель, морковь и свеклу отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, мелко нарезать. Так же нарезать огурцы и яйца. Мясо нарезать тонкой соломкой.

Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Готовый винегрет посыпать измельченной зеленью.



Винегрет с сельдью

2 филе малосоленной сельди, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 2–3 соленых огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 0,3 стакана майонеза, уксус, зелень.

Сельдь мелко порубить. Картофель, морковь и свеклу сварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать огурец. Яйцо порубить. Все ингредиенты (кроме яйца) соединить, заправить майонезом, добавить немного уксуса по вкусу и перемешать.

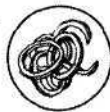
Готовый винегрет посыпать яйцом и измельченной зеленью.



Картофельный салат с хеком

400 г отварного филе хека, 4 отварных клубня картофеля, 1 вареная морковь, 2 соленых огурца, 0,5 стакана майонеза.

Все ингредиенты нарезать небольшими кубиками, соединить, заправить майонезом и перемешать.



Салат из краснокочанной капусты

1 кг краснокочанной капусты, 0,5 стакана уксуса, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соли.

Для отвара: 0,5 стакана воды, сахар, корица, гвоздика.

Приготовить отвар: в воду положить по вкусу сахар, корицу и гвоздику, довести до кипения, снять с огня, настоять под крышкой в течение 30 мин, процедить и охладить.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перемешать, выдержать 10–15 мин. Затем перетереть руками до образования сока, отжать, смешать с уксусом, полить отваром.



Салат «Русский»

3–4 отварных клубня картофеля, 2 вареные моркови, 1 стакан зеленого горошка, 4–5 свежих боровиков, 1–2 соленых огурца, 200 г вареной колбасы или ветчины, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 0,5 стакана майонеза, соль.

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде и мелко порубить. Картофель, морковь, огурцы, колбасу или ветчину, яблоко и сельдерей нарезать небольшими



кубиками. Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить майонезом и перемешать.



Салат из моркови и ледяной рыбы

400 г филе ледяной рыбы, 5 морковей, 1–2 ст. ложки уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки измельченной петрушки, соль.

Морковь отварить, очистить, нарезать кружочками. Рыбу припустить в небольшом количестве подсоленной воды, остудить, разобрать на небольшие кусочки. Рыбу смешать с морковью, посолить по вкусу, заправить смесью уксуса и масла, перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.



Салат из редьки с простоквашей

800 г редьки, 1 стакан простокваши, зелень, черный молотый перец, соль.

Редьку очистить, натереть на крупной терке, посолить и поперчить по вкусу, заправить простоквашей и посыпать измельченной зеленью.



Салат «Северный»

1 банка печени трески, 4 вареных яйца, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука.

Яйца очистить, белки отделить от желтков и порубить отдельно друг от друга. Белки смешать с печенью и размять вилкой. Желтки соединить с 2 ст. ложками масла от консервов и луком, перемешать. Все ингредиенты соединить и перемешать.



Салат из тыквы

300 г мякоти тыквы, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана уксуса, 0,5 стакана кипяченой воды, корица, гвоздика.

Из воды, уксуса и сахара приготовить маринад, добавив по вкусу корицу и гвоздику. Тыкву нарезать небольшими кубиками и отварить. Готовая тыква должна стать прозрачной.

Блюдо можно использовать и в горячем, и в холодном виде — как салат, закуску или гарнир к мясу и рыбе.



Салат из яблок и капусты

400 г квашеной капусты, 3 яблока, 2 огурца, 0,5 лимона, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана майонеза, сахар, белый молотый перец, соль.

Капусту отжать. Яблоки и огурцы нарезать небольшими кубиками. Ингредиенты перемешать, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара.



100 лучших блюд современной русской кухни

Из майонеза, растительного масла и лимонного сока приготовить заправку и полить ею салат.



Салат «Дачный»

2 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 0,5 стакана сметаны, листовой салат, укроп, петрушка, сахар, соль.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, яблоки — кубиками, зелень порубить. Ингредиенты соединить, добавить немного сахара, посолить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.

Готовое блюдо выложить на листья салата.

ЗАКУСКИ



Грибы по-селянски

250 г соленых грибов, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла или сметаны, зелень.

Лук нарезать тонкими полукольцами, грибы — ломтиками. Ингредиенты соединить, заправить маслом или сметаной, перемешать. Посыпать измельченной зеленью.



Куриные хлебцы

350 г куриного мяса, 50 г мякоти свинины, 2 ломтика черствого белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, масло, черный молотый перец, соль.

С хлеба срезать корки, мякоть размочить в молоке, а затем отжать.

Куриное мясо и свинину дважды пропустить через мясорубку, добавить хлеб и яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и еще раз пропустить через



мясорубку. Получившийся фарш взбить, выложить в смазанную маслом форму, разровнять, накрыть фольгой.

Готовить в нагретой до 160–170 °С духовке около 1 ч. Готовое блюдо подержать в форме 15–20 мин, затем вынуть из нее, охладить и нарезать ломтиками.



Грибы с квашеной капустой

250 г соленых грибов, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, зелень, белый молотый перец, сахар, растительное масло.

Капусту порубить, грибы мелко нарезать, лук тонко нашинковать. Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, добавить немного сахара, заправить маслом и перемешать. Посыпать измельченной зеленью.



Поросенок отварной

1 поросенок (около 3 кг), 0,5 стакана лимонного сока, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, соль.

Поросенка опалить, выскоблить, вымыть, завернуть в марлю, перевязать веревкой, положить в чугунную посуду брюшком вниз, залить холодной водой. Добавить лимонный сок. Варить на среднем огне около 2 ч. За полчаса до конца приготовления посолить, добавить очищенные коренья и лавровый лист.

Готового поросенка вынуть из бульона, положить в холодную кипяченую воду и охладить. Затем снять с него марлю, тушку обсушить, удалить голову, вырезать позвоночник. Половинки поросенка нарезать порционными кусками.



Помидоры, фаршированные грибами

4 помидора, 100 г соленых или маринованных грибов, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, зеленый лук, укроп.

Помидоры вымыть, обсушить, срезать с них верхушку, чайной ложкой удалить мякоть. Грибы, лук и укроп порубить, соединить, заправить сметаной или майонезом и перемешать. Получившейся смесью заполнить помидоры, накрыть срезами верхушками.



Рулетики из индейки

800 г мякоти индейки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 0,5 стакана молока, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Индейку нарезать порционными кусками, отбить их, посолить и поперчить по вкусу, полить маслом, положить в холодильник на 8–10 ч.

Яйца взбить с молоком, поджарить со сливочным маслом, нарезать, выложить на индейку. Сформовать



рулеты, перевязать их, сложить в сотейник и залить водой. Варить на слабом огне 1,5–2 ч.

Готовые рулеты охладить в бульоне, затем положить под пресс и выдержать в холодильнике 2–3 ч. Перед подачей нарезать.



Рубец в горчичной заправке

350 г отварного рубца, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложка хрена, 2 ст. ложки горчицы.

Рубец нарезать соломкой, добавить тонко нашинкованный лук и перемешать. Из масла, хрена и горчицы приготовить заправку и полить ею рубец. Дать настояться.



Рыба под маринадом

800 г филе любой рыбы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Для маринада: 2 стакана рыбного бульона или воды, 3–4 моркови, 1 корень петрушки, 3 луковицы, 1 стакан томат-пюре, 4 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, гвоздика, мускатный орех, черный перец горошком, сахар, уксус, соль.

Приготовить маринад. Морковь, петрушку и лук очистить, нарезать соломкой, обжарить в масле, добавить томат-пюре, перемешать и жарить, пока масло не станет такого же цвета, как томат. Затем влить бульон или воду, довести до кипения, добавить немного сахара, посолить



по вкусу, влить столько уксуса, чтобы маринад получился кисло-сладким, положить по вкусу лавровый лист, гвоздику, мускатный орех и перец. Кипятить на слабом огне 10–15 мин.

Рыбу нарезать, посолить и поперчить по вкусу, обвалять в муке и обжарить до готовности. После этого залить ее маринадом и выдержать 4–5 ч в прохладном месте.



Рыбный студень

500 г голов осетровых или судака, налима, щуки (либо 500 г рыбной мелочи), 500 мл воды, 1 ст. ложка желатина, 1 луковица, 1 морковь, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Желатин залить холодной кипяченой водой и оставить до набухания.

Головы или рыбную мелочь очистить, залить водой, довести ее до кипения, посолить по вкусу, добавить луковицу и морковь, лавровый лист и перец. Варить на слабом огне, пока рыба не разварится. Вынуть головы или рыбу из бульона, разобрать мякоть, бульон процедить, добавить в него желатин, довести до кипения но не кипятить.

В формочки или маленькие салатники разложить кусочки рыбы или мякоти из голов, залить бульоном и остудить.



Русский разносол

3 отварных клубня картофеля, 200 г квашеной капусты, 2–3 соленых огурца, 0,5 стакана соленых



грибов, 3–4 соленых помидора, 0,5 стакана маринованного лука, 1 отварная морковь, растительное масло, зелень.

Картофель и морковь очистить и нарезать кружочками, огурцы — дольками.

Картофель, морковь и соления разложить на блюде, полить маслом и посыпать зеленью.



Печеная репа

3–4 репы, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, зелень, красный молотый перец, соль.

Репу очистить, положить в сковороду, полить 0,5 стакана воды и запечь в духовке, пока репа не станет мягкой.

Готовую репу охладить, нарезать ломтиками, посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанный лук, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.



Холодец

2 кг говяжьих ушей, хвостов, губ, 2 моркови, 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 1 головка чеснока, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Субпродукты вымыть, залить 4 л холодной воды, довести ее до кипения, снять пену. Варить 4–5 ч на



слабом огне, снимая пену. Примерно за 1 ч до конца варки добавить лук, морковь, петрушку, лавровый лист, перец и соль.

Готовые субпродукты вынуть из бульона, мясо отделить от костей. Бульон процедить, положить в него мясо и варить еще около получаса. Затем добавить измельченный чеснок, перемешать и разлить бульон с мясом по формам. Остудить.



Творог с орехами и чесноком

200 г творога, 2–3 ст. ложки ядер грецких орехов, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Орехи истолочь, чеснок растереть с солью. В творог положить масло, орехи и чеснок, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

Готовую закуску можно посыпать зеленью.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Борщ сибирский

2 крупные свеклы, 200 г свежей или квашеной капусты, 1 клубень картофеля, 3 ст. ложки фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка топленого свиного сала, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1,5 л воды, соль.

Для фрикаделек: 250 г говядины, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды или молока, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымыть, залить холодной водой, накрыть посуду крышкой и варить на слабом огне, пока она не станет мягкой.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке или нарезать соломкой и слегка потушить. Морковь и лук нарезать соломкой и пассеровать на сале с томатом. Свежую капусту нашинковать (квашеную — отжать).

В другой посуде воду довести до кипения, положить в нее нарезанный кубиками картофель, варить 10–15 мин. Добавить свеклу, пассерованные овощи, капусту и варить до готовности капусты. За 10 мин до конца приготовления добавить готовую фасоль, сахар и чеснок, растертый с солью. Также положить фрикадельки.



Для приготовления фрикаделек мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с обжаренным на масле луком. Добавить яйцо, посолить и поперчить по вкусу, влить воду или молоко, тщательно перемешать. Сформовать некрупные шарики.



Свекольник с кефиром

2 вареные свеклы, 2 отварных клубня картофеля, 1–2 свежих огурца, 100 г редиса, 100 г зеленого лука, 50 г укропа, 2 вареных яйца, 1 л кефира, сахар, соль.

Картофель и огурцы нарезать маленькими кубиками, свеклу и редис натереть на крупной терке, зеленый лук и укроп мелко порубить, яйца мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить немного сахара, влить кефир и перемешать.



Московская солянка

200 г свежей семги, 200 г свежего судака, 200 г свежей или соленой осетрины, 500 г оливок без косточек, 3–4 ст. ложки маринованных белых грибов, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 0,5 лимона, 15 маслин без косточек, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 1 стакан огуречного рассола, 2 л рыбного бульона, укроп или петрушка, лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Лук мелко порубить и обжарить на масле. Добавить муку, перемешать, влить бульон и рас-сол, перемешать, довести до кипения. Положить мелко нарезанные грибы, каперсы, оливки, лавровый лист и перец по вкусу и опять довести до кипения.

Рыбу очистить, нарезать порционными кусками, ошпарить. Огурцы нарезать и припустить с томатом и маслом.

В бульон положить рыбу и огурцы. Варить на слабом огне до готовности рыбы. Посолить по вкусу.

Солянку разлить по тарелкам, положить в каждую ломтик лимона, маслины, измельченную зелень.



Мясная солянка

800 г говядины, 150 г телятины, 150 г куриной мякоти, 100 г ветчины, 2 сосиски, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 10 средних соленых рыжиков, 10–12 оливок без косточек, 1 ст. ложка каперсов, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Говядину вымыть, обсушить, положить в холодную воду, довести до кипения, добавить очищенные морковь и корень петрушки, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Сварить бульон. Мясо вынуть и использовать для другого блюда.

В бульон положить телятину, куриное мясо, ветчину и сосиски. Варить до готовности мяса. Затем телятину, курицу, ветчину и сосиски вынуть, очень мелко нарезать и снова положить в бульон.

Лук мелко порубить, обжарить вместе с мукой, добавить в солянку. Затем положить мелко нарезанные и слегка припущенные огурцы, измельченные рыжики,

каперсы и оливки. Перемешать, довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить 10–15 мин. Примерно за минуту до конца приготовления добавить сметану и перемешать.



Картофельный суп с грибами

5–6 крупных свежих грибов, 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка растительного или сливочного масла, 1 л воды, соль.

Картофель очистить и нарезать крупной соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами, помидор — дольками. Корень петрушки очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Грибы очистить, вымыть, отделить шляпки от ножек. Шляпки тонко нашинковать, ножки произвольно нарезать.

Морковь, лук, петрушку, помидор и ножки грибов обжарить на масле, посолить по вкусу.

Воду довести до кипения, опустить шляпки грибов, варить 35–40 мин при слабом кипении. Затем добавить картофель, обжаренные овощи и грибы. Варить до готовности картофеля. Минут за десять до конца варки посолить.



Рассольник из гусиных потрохов

Потроха и шея от 1 гуся, 300 г бараньей грудинки, 200 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луко-



вища, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана огуречного рассола, 2 л воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Потроха и шею тщательно промыть. Соединить с грудинкой, залить водой и сварить бульон. Вынуть потроха, шею и мясо, мелко нарезать и отложить.

Корни петрушки и сельдерея, морковь и лук очистить, нарезать тонкой соломкой, слегка обжарить в масле. Огурцы мелко нарезать и слегка припустить в небольшом количестве бульона. Картофель очистить и нарезать толстой соломкой, капусту нашинковать.

Мясной бульон довести до кипения, положить капусту. Когда жидкость снова закипит, опустить картофель, минут через пять — обжаренные овощи и припущенные огурцы. Варить до готовности капусты и картофеля. За 5–10 мин до конца варки посолить по вкусу, положить нарезанные мясопродукты, перец, лавровый лист и влить рассол.



Рассольник московский с почками

300 г говяжьих почек, 80 г листового салата, 80 г щавеля, 4–5 корней петрушки, 2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок или молока, 2 л воды, зелень петрушки или укропа, соль.

Почки очистить от жира и пленок, сделать на них надрезы, вымочить в холодной воде 2–3 ч. Затем почки промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить



2 л воды и варить до готовности. Бульон процедить. Почки нарезать.

Корни петрушки и сельдерея, лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить в масле. Огурцы мелко нарезать и слегка припустить в небольшом количестве бульона.

Бульон довести до кипения, положить в него обжаренные овощи и припущенные огурцы, варить 5–10 мин. Затем добавить нашинкованные щавель и салат, посолить по вкусу, положить перец и лавровый лист, влить рассол. Варить до готовности. В конце приготовления добавить почки.

Приготовить лезон: яйцо взбить с молоком или со сливками.

Готовый рассольник разлить по тарелкам, добавить в них по 1–2 ст. ложки лезона и измельченную зелень.



Рассольник питерский (вегетарианский)

5 клубней картофеля, 1 стакан перловой или овсяной крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томат-пюре, 0,5 стакана огуречного рассола, 2 л воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Крупу перебрать, промыть, залить 3 стаканами горячей воды, поставить на слабый огонь. Крупа должна распариться. Затем отвар слить, а крупу промыть.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать тонкими кружочками, лук — полукольцами.

Морковь, петрушку и лук обжарить в масле вместе с томатом.



Огурцы мелко нарезать и слегка припустить в небольшом количестве воды.

Воду (2 л) довести до кипения, положить крупу, перемешать и варить до готовности. За 15–20 мин до конца варки положить картофель, обжаренные овощи с томатом, огурцы. В конце приготовления влить рассол и посолить суп по вкусу.

Рассольник также может быть мясным (надо добавить около 500 г мяса или мясопродуктов) или грибным (500 г свежих или 50 г сушеных грибов).



Суп «Огородный»

300 г белокочанной капусты, 4 свежих огурца, 1 морковь, 1 луковица, 1 л воды, 500 мл кефира, зелень, сметана, черный молотый перец, соль.

Капусту нашинковать, морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Овощи залить двумя стаканами воды, припустить на слабом огне. Добавить оставшуюся воду, довести до кипения, варить 5 мин. Снять с огня, посолить по вкусу и остудить. Затем влить кефир.

Огурцы нарезать соломкой, разложить по тарелкам, влить суп, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью, поперчить по вкусу.



Суп «Крестьянский»

350 г белокочанной капусты, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 помидор, 1 луковица,

1 ст. ложка сливочного или растительного масла, 1,5–2 л воды, зелень, сметана, черный перец горошком, соль.



Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, морковь и корень петрушки — кружочками, лук — полукольцами, помидор — ломтиками.

Морковь, петрушку, лук и помидор обжарить в масле.

Воду довести до кипения, положить капусту, опять довести до кипения, добавить обжаренные овощи и картофель, перец. Варить на среднем огне 20–25 мин, посолить.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.



Уха из ершей

700 г ершей, 1 луковица, 2–3 вареных клубня картофеля, 1 яичный желток, 100 г корня петрушки и сельдерея, 1 маленькая морковь, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 л воды, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Ершей промыть в проточной воде, выпотрошить, опять вымыть, очистить от слизи.

Лук нарезать тонкими полукольцами, слегка обжарить. Коренья и морковь очистить и мелко нарезать.

Рыбу залить водой, добавить лук, морковь и коренья, лавровый лист и перец. Посолить по вкусу. Варить на среднем огне, пока рыба полностью не разварится. Вынуть ершей, откинуть на сито, отжать сок и влить его в уху. Перемешать, процедить. Желток растереть со сметаной и ввести в уху.



Муку обжарить на сухой сковороде, развести небольшим количеством бульона, влить в уху. Добавить нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения и снять с огня.



Уха рыбацкая

400 г рыбной мелочи, 250 г филе судака, 250 г филе налима, 5–6 мелких клубней картофеля, 2–3 маленькие луковицы, 1 корень петрушки, 2 л воды, зелень, лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль.

Рыбную мелочь выпотрошить, вымыть, поместить в марлевый мешочек, залить холодной водой, довести ее до кипения, снять пену, положить нарезанную петрушку, целые луковицы, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить около 1 ч на слабом огне. Затем мешочек удалить, в уху положить нарезанный ломтиками картофель и порционные куски судака и налима. Варить до готовности.

Уху разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью.



Холодник

10 средних помидоров, 100 г зеленого лука, 1 луковица, 50 г укропа, 10 клубней молодого картофеля, 1 л кипяченой воды, сметана, черный молотый перец, соль.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде.



Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, протереть через сито. Добавить мелко нарезанные укроп, репчатый и зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу, залить холодной водой и перемешать.

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной. Картофель подать отдельно.



Щи из свежей капусты

700 г мяса на кости, 600–700 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 помидора или 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла или жира, 2 л воды, 2–3 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца, соль.

Мясо залить холодной водой, довести ее до кипения, снять пену, влить 1 ст. ложку холодной воды. Повторять, пока пена не перестанет образовываться. Варить бульон 2–2,5 ч.

Затем положить нашинкованную капусту. Довести бульон до кипения, опустить нарезанный толстой соломкой картофель.

Корни петрушки, лук и морковь мелко нарезать и обжа- рить в жире с томатом или дольками помидоров. Смесью заправить щи. Варить 15–20 мин, положить лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить еще 5 мин.



Щи из квашеной капусты

500 г квашеной капусты, 1–2 моркови, 1–2 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст.



ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 30 г укропа или петрушки, 2 л мясного бульона, сметана, лавровый лист, черный перец горошком.

Из капусты отжать сок, добавить половину томата, влить 1 стакан воды, накрыть посуду крышкой, тушить 1,5–2 ч на слабом огне. За 10–15 мин до конца приготовления добавить измельченные и обжаренные в масле морковь, коренья, лук.

Бульон довести до кипения, положить овощную смесь, варить 30–40 мин. Муку обжарить на сухой сковороде, развести небольшим количеством воды или бульона, ввести в щи за 15 мин до конца варки. Добавить лавровый лист и перец по вкусу.

Готовые щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью.



Щи с головизной

600 г головизны (голов рыб осетровых пород), 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки кулинарного жира, 1 ст. ложка муки, 2 л воды, зелень.

У голов удалить жабры и глаза, разрубить головы на 4 части, ошпарить, промыть, залить холодной водой. На сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить 1 ч. Снимая пену, добавлять каждый раз по 1 ст. ложке холодной воды.

Готовые головы вынуть, отделить мякоть от хрящей, хрящи залить водой и варить, пока они не раз-

мягчатся. Бульон процедить, довести до кипения, опустить капусту. Варить около 40 мин.



Морковь и корень петрушки измельчить и обжарить в жире вместе с томатом. Смесь положить в щи. Варить еще 20 мин.

Муку обжарить на сухой сковороде, развести небольшим количеством воды, ввести в щи. Варить, помешивая, еще 5 мин.

Готовые щи разлить по тарелкам, положить в них кусочки рыбной мякоти и хрящи, посыпать зеленью. Можно заправить сметаной.



Щи с грибами

6 сушеных белых грибов, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л мясного бульона, 50 г зелени, сметана, лавровый лист, черный перец горошком.

Грибы отварить, нарезать, бульон процедить.

Капусту потушить на масле с измельченными луком, морковью, петрушкой, положить в кипящий бульон. Добавить обжаренную муку, лавровый лист и перец. Варить около 10 мин.

Готовые щи подавать со сметаной и измельченной зеленью.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Баклажаны с овощами

200 г баклажанов, 2–3 помидора, 5–6 вареных клубней картофеля, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана тертого сыра, зелень, черный молотый перец, соль.

Баклажаны и помидоры нарезать кружочками, лук — тонкими полукольцами, посолить, полить маслом и перемешать.

Форму смазать маслом, положить слой картофеля, нарезанного кружочками, на него — овощную смесь, затем — картофель. Посолить и поперчить, посыпать сыром. Запечь в горячей духовке в течение 20–30 мин.

Готовое блюдо посыпать зеленью.



Боровики в сметане

1 кг свежих боровиков, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль.



Грибы очистить, вымыть, нарезать дольками. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Грибы и лук потушить в небольшом количестве воды до готовности. Затем добавить сметану, посолить по вкусу, перемешать, посыпать смесью сыра и обжаренных в масле сухарей. Запекать в горячей духовке 5–7 мин.



Брюква с медом и орехами

800 г брюквы, 50 г сливочного масла, 150 г меда, 3–4 ст. ложки измельченных ядер любых орехов.

Брюкву очистить, нарезать кубиками, положить в форму или керамические горшочки, добавить немного воды, масло, накрыть посуду крышкой. Тушить в духовке до полуготовности, затем добавить мед, довести до готовности, вынуть из духовки и посыпать орехами.



Вымя с овощами

1 кг вымени, 3–4 моркови, 2 репы, 1 луковица, 4–5 клубней картофеля, 1,5 стакана сметаны, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Вымя промыть, нарезать, залить холодной подсоленной водой, добавить лавровый лист и перец по вкусу. Варить до готовности.

Готовое вымя мелко нарезать, положить в горшочки вместе с мелко нарезанными морковью, репой,



луком и картофелем, залить наполовину бульоном. Тушить в духовке до готовности овощей. За 10–15 мин до конца приготовления положить

в горшочки сметану.



Говядина по-строгановски

800 г говядины, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 стакана мясного бульона, 1 ч. ложка горчицы, 2 стакана сметаны, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать порционными тонкими кусками, отбить, а затем нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой и выдержать 1–1,5 ч.

Лук нарезать полукольцами и обжарить.

Муку обжарить на сухой сковороде, остудить, развести бульоном, добавить горчицу, слегка поперчить, перемешать и прокипятить.

Мясо обжарить в масле на раскаленной сковороде, добавить мучной соус, сметану, лук, перемешать. Кипятить 2–3 мин.



Голубцы с мясом

1 кг белокочанной капусты, 0,5 стакана муки, 50 г сливочного масла, 2 стакана сметаны.

Для начинки: 400 г мясного фарша, 1 стакан отварного риса, 1–2 луковицы, 2 вареных яйца, 100 г сливочного масла, соль.



Из кочана вырезать кочерыжку, опустить его в горячую воду, проварить 15–20 мин. Затем опустить кочан в холодную воду, откинуть на дуршлаг, обсушить, разобрать на листья, толстые части листьев отрезать.

Лук мелко порубить, обжарить на масле, соединить с фаршем, рисом и измельченными яйцами, посолить по вкусу, перемешать.

На каждый лист положить начинку, сформовать конвертики, обвязать их нитками, обвалять в муке и обжарить на масле. Заготовки сложить в кастрюлю, залить сметаной, накрыть посуду крышкой и тушить 25–30 мин.



Грибная солянка

500 г свежих грибов, 1 кг белокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки сахара, 4 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки уксуса, лавровый лист, соль.

Капусту порубить, добавить топленое масло, немного воды и тушить около 1 ч. Затем добавить томат, сахар, уксус, лавровый лист и соль. Перемешать и еще немного потушить.

Грибы очистить, вымыть, отварить, нарезать и обжарить. Отдельно обжарить измельченный лук и соединить его с грибами. Добавить мелко нарезанный огурец, перемешать и потушить под крышкой около 20 мин. При желании посолить.

В глубокую сковороду уложить слоями капусту и грибную смесь (сверху и снизу должна лежать капуст-



та). Посыпать сухарями и запечь в духовке в течение получаса.



Жареная брюква

1 кг брюквы, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, сливочное масло, зелень, черный молотый перец, соль.

Брюкву очистить, отварить до полуготовности, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон. Довести до готовности в духовке. За 5 мин до конца приготовления залить сметаной.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Кабачки, фаршированные репой

2 молодых кабачка, 2 репы, 2 яичных желтка, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 0,5 стакана панировочных сухарей, зелень, сметана, черный молотый перец, соль.

Кабачки очистить, разрезать пополам, удалить мякоть. Репу вымыть, сварить и очистить. Мякоть кабачков и репу пропустить через мясорубку, затем обжарить в масле. Лук мелко порубить и отдельно обжарить в масле. Желтки растереть, добавить обжаренные овощи, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Большое количество воды довести до кипения, посолить, положить кабачки, варить около 10 мин, затем кабачки вынуть и остудить. Начинить их овощным фаршем,



полить растопленным маслом и посыпать сухарями. Запечь в разогретой духовке в течение 40–50 мин.

Готовые кабачки посыпать измельченной зеленью. Отдельно подать сметану.



Запеканка из цветной капусты и творога

200 г цветной капусты, 100 г жирного творога, 2 яйца, 0,5 стакана тертого сыра, 20 г сливочного масла, сметана, соль.

Капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, порубить, добавить сыр, яйца, протертый творог, посолить по вкусу, взбить до состояния однородной массы.

Форму смазать маслом, выложить в нее массу. Запечь в разогретой духовке в течение 20–25 мин.

К запеканке подать сметану.



Капуста тушеная

1 кг квашеной или свежей капусты, 40 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 2 стакана воды или бульона, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Свежую капусту тонко нашинковать (квашеную отжать), залить водой или бульоном, добавить лавровый лист по вкусу, поставить на средний огонь.



Лук и морковь мелко нарезать, обжарить в масле вместе с томатом. В конце приготовления добавить уксус. Получившуюся смесь перемешать с капустой, накрыть посуду крышкой. Тушить до готовности, помешивая.

В конце приготовления добавить обжаренную муку, разведенную водой, с солью и сахаром.



Караси в сметане

500 г карасей, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стакан сметаны, зелень, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, посолить, выдержать в холодильнике 1 ч. Затем сложить в кастрюлю, добавить нарезанные лук, морковь и корень петрушки, залить водой. Варить 15–20 мин.

Готовых карасей выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.



Картофель, запеченный с луком и грибами

10 клубней картофеля, 7–8 свежих грибов, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 0,3 стакана тертого сыра, 2–3 ст. ложки топленого масла, зелень, соль.

36 Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать кружочками. Грибы очистить,



вымывать, нарезать, обжарить, измельчить. Лук мелко порубить, обжарить, смешать с грибами, посолить.

Форму смазать маслом, выложить в нее слой картофеля, на него — грибы с луком, сверху — картофель. Залить сметаной, посыпать сыром. Запечь в духовке, пока сыр не расплавится.



Картофель, тушеный с помидорами

10 клубней картофеля, 3–4 помидора, 0,25 стакана растительного масла, 2 луковицы, зелень, лавровый лист, соль.

Картофель очистить, каждый клубень разрезать на 4 части и отварить. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить, добавить лавровый лист, посолить, положить нарезанные дольками помидоры, вареный картофель. Накрыть посуду крышкой и тушить около 10 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Картофельная каша с салом

10–12 клубней картофеля, 2 луковицы, 150 г сала, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде. Воду слить, оставив примерно 1 стакан. Картофель растолочь до однородной массы.

Сало нарезать маленькими кубиками, обжарить вместе с мелко нарезанным луком до образования



шкварок. Получившуюся смесь положить в пюре, перемешать.

К этому блюду обычно подают квашеную капусту, соленые огурцы или грибы.



Каша пшенная с тыквой

1 стакан пшена, 3 стакана молока, 500 г тыквы, 2 ч. ложки сахара, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками, положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар, довести до кипения, затем всыпать промытое пшено и варить, пока каша не загустеет.

Готовую кашу поставить на 25–30 мин на водяную баню или в духовку, чтобы она упрела.



Каша «Дубинушка»

0,5 стакана риса, 0,5 стакана гречи, 0,5 стакана ячневой крупы, 1 стакан натертой тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 огурец, 5 помидоров, 3 стручка сладкого перца, 2 свеклы, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, 6 стаканов воды, соль.

38 Крупы перебрать и промыть. Лук, морковь и свеклу очистить от кожицы и вымыть. Морковь и свеклу



натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить. Огурец, помидоры и перец вымыть и нарезать ломтиками.

Кастрюлю с высокими стенками смазать маслом, обсыпать панировочными сухарями, положить в нее свеклу, на нее — пшено, затем морковь, рис, помидоры и перец, на них — гречу, потом лук и ячневую крупу. Сверху выложить тыкву.

Залить все горячей подсоленной водой, поставить кастрюлю на огонь, довести воду до кипения, а затем варить в течение 15–20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20 мин.



Котлеты «Пожарские»

1 средняя курица, 5–6 ломтиков белого хлеба, 0,5 стакана молока, 3–4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 2–3 моркови, 1 репа, 0,5 стакана зеленого горошка, 1,5 стакана молока, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Курицу выпотрошить, очистить от кожи, разделить мясо от костей. Мясо пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и отжатый хлеб, 50 г сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу и снова пропустить все через мясорубку. Молоко, в котором вымачивался хлеб, влить в фарш, перемешать и слегка взбить.

Из фарша сформовать котлеты, обмакнуть их во взбитые яйца, обвалять в сухарях и обжарить в оставшемся масле.

Приготовить соус. Масло растопить, обжарить в нем муку, влить 0,5 стакана молока, перемешать.



Морковь и репу очистить, мелко нарезать, добавить горошек, немного масла, оставшееся молоко, посолить по вкусу и припустить до готовности.

Котлеты подавать с соусом.



Куропатка, тушенная в сметане

2 куропатки, 100 г сливочного масла, 2–3 луковицы, 3–4 моркови, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Куропаток ощипать, выпотрошить, промыть, разрезать каждую пополам вдоль позвоночника, натереть солью. Обжарить в сливочном масле.

Лук и морковь мелко нарезать, обжарить в этом же масле. Выложить на овощи куропаток, поперчить, залить смесью сметаны с мукой, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне примерно 1 ч.



Лещ, запеченный с капустой

1–1,5 кг леща, 2 стакана квашеной капусты, 0,5 стакана тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть.

40 Капусту смешать с мелко нарезанным луком, слегка посолить, поперчить, обжарить в масле.



Получившейся начинкой нафаршировать леща, разрез зашить или закрепить. Выложить рыбу в сковороду, залить сметаной, посыпать смесью сыра и сухарей, запечь в духовке до готовности.



Морковная запеканка

600 г моркови, 300 г творога, 0,5 стакана манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 0,3 стакана панировочных сухарей, 1,5 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, соль.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, припустить с небольшим количеством воды, остудить, смешать с яйцом, творогом, сметаной и сахаром. Смесь выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, посыпать оставшимися сухарями, полить растопленным маслом и запечь в разогретой духовке.

Готовую запеканку разрезать на порционные куски и полить сметаной.



Морковь с тыквой

500 г моркови, 300 г мякоти тыквы, 2 ст. ложки измельченных ядер миндаля или грецких орехов, 2 стакана молока, 4 ст. ложки сливок, зелень, соль.

Тыкву нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Овощи соединить, добавить орехи и



перемешать. Смесь залить молоком, посолить, накрыть посуду крышкой, тушить около полу- часа.

Готовое блюдо полить сливками и посыпать измельчен- ной зеленью.



Печень, тушенная с грибами

800 г говяжьей печени, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ч. ложки сахара, 1–2 ст. лож- ки томата-пюре, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана муки, черный молотый перец, соль.

Печень нарезать небольшими ломтиками, посолить, по- перчить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле так, чтобы после прокола из куска печени выделялся красный сок.

Грибы размочить, отварить, мелко нарезать и обжарить вместе с измельченным луком. Печень вместе с грибами и луком разложить в два глиняных горшочка, влить в каждый горшок 0,5 стакана грибного отвара, положить по 0,5 стака- на сметаны, томат-пюре, поставить в духовку и готовить 15–20 мин.

В горшочек можно положить также жареные ломтики картофеля.



Почки в сметане

800 г почек, 6–8 клубней картофеля, 1 морковь, 42 1 репа, 4–5 соленых огурцов, 1 стакан сметаны, 3–

4 дольки чеснока, 1 ст. ложка томата-пюре, растительное масло, черный молотый перец, соль.



Почки разрезать пополам, залить холодной водой и вымачивать 2–3 ч, меняя воду. Затем положить их в кастрюлю, залить холодной водой (3 л) и довести до кипения. Отвар слить, залить почки чистой водой и снова довести до кипения. Опять сменить воду и варить почки до готовности.

Готовые почки вынуть из кастрюли, обмыть, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить. Морковь, репу, картофель очистить, нарезать дольками и тоже обжарить. Овощи и почки положить в горшочек, добавить очищенные и нарезанные огурцы, посолить и поперчить по вкусу, залить смесью сметаны с томатом, положить рубленый чеснок. Тушить в духовке до готовности овощей.



Рыбник с грибами

2,5 кг филе хека, 1 стакан сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 морковь, 300 г черствого белого хлеба, 100 г маргарина, 3 вареных яйца, черный молотый перец, соль.

Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать соломкой и слегка обжарить на маргарине. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить и соединить с грибами. Массу остудить, добавить два рубленых яйца.

Филе хека дважды пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в грибном отваре хлебом, рубленым яйцом, посолить, поперчить и перемешать.

Противень смазать маргарином, выложить на него половину рыбной массы, разровнять, положить гриб-



ную начинку, накрыть слоем оставшейся рыбной массы. Запечь в разогретой духовке.



Разварная осетрина

500 г филе осетрины, 1 морковь, 0,5 луковицы, 3–4 клубня картофеля, 1–2 корня петрушки, 0,5 стакана готового соуса с каперсами, зелень, соль.

Рыбу вымыть, положить в кастрюлю кожей вниз, добавить нарезанные морковь, лук и петрушку, залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену. Варить на слабом огне так, чтобы жидкость не кипела. Готовую рыбу остудить в бульоне, вынуть, нарезать, подогреть в бульоне.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде.

Рыбу выложить на блюдо, вокруг разместить картофель, полить соусом и посыпать измельченной зеленью.



Рыба, запеченная по-московски

800 г филе рыбы, 5–7 крупных свежих грибов, 2–3 вареных яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 6–7 клубней картофеля, 1,5 стакана сметаны, 0,5 стакана тертого сыра, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить и обжарить. Грибы очистить, отварить и нарезать. Картофель очистить, нарезать ломтиками, посолить и обжарить.



Лук нарезать колечками, посолить, обжарить. Яйца нарезать кружочками.

Сковороду смазать маслом. В середину положить рыбу, вокруг — картофель. На рыбу выложить лук, яйца и грибы. Залить сметаной, посыпать сыром и запечь в духовке до готовности.



Рыба, тушенная по-волжски

1 кг филе рыбы, 2 луковицы, 2 яблока, 1 лимон, 1,5 стакана сухого вина, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Филе нарезать порционными кусками, вымыть, обсушить, посолить. Цедру лимона натереть, из лимона выжать сок и полить им рыбу.

Яблоки и лук мелко нарезать, слегка обжарить, влить вино и дать смеси настояться. Затем переложить смесь в смазанную маслом форму, посолить и поперчить по вкусу, посыпать цедрой. Сверху выложить рыбу. Накрыть посуду крышкой и поставить в горячую духовку примерно на полчаса.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить смесью, в которой она тушилась, посыпать зеленью.



Рыба, тушенная по-русски

500 г филе рыбы, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1–2 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука,



1 стакан воды, сливочное масло, красный молотый перец, соль.

Рыбу нарезать кубиками. Лук порубить и обжарить. Картофель очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать ломтиками.

Лук выложить в горшочек, посолить и поперчить, добавить картофель, залить водой. Поставить в разогретую духовку. Готовить до полуготовности картофеля. Вынуть горшок, положить томат, огурцы и рыбу, влить сливки. Накрыть горшочек крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Готовое блюдо посыпать зеленым луком.



Судак в рассоле

500 г судака, 1 луковица, 1–2 корня петрушки, 2–3 соленых огурца, 5–6 свежих белых грибов или крупных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 0,5 лимона, 2 ст. ложки муки, 1 л воды или рыбного бульона, 1 стакан огуречного рассола, зелень, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками.

Куски рыбы залить бульоном или водой, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанные лук и корни петрушки, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

Приготовить соус. Растопить половину сливочного масла и спассеровать на нем муку так, чтобы она



едва пожелтела, а затем слегка охладить. Влить 0,5 стакана процеженного бульона с рассолом, перемешать. Варить на слабом огне, помешивая, пока смесь не загустеет. В конце приготовления посолить, влить лимонный сок, добавить оставшееся масло.

Готовую рыбу выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом. Рядом уложить зелень.

На гарнир можно подать отварной картофель.



Рыбная поджарка

1 кг рыбы, 3–4 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана муки, зелень, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем масле.

Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета.

Рыбу выложить на блюдо, посыпать луком. На гарнир можно подать жареный картофель.



Репа под соусом

8 шт. репы, соль.

Для соуса: 4 яйца, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сахара.



Репу очистить, нарезать кубиками, отварить в несоленой воде, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Приготовить соус. Яичные желтки отделить от белков. Белки взбить в крутую пену. Желтки, растереть с сахаром, добавить сливки, перемешать. Посуду с желтками поставить на водяную баню. Варить, непрерывно помешивая, пока смесь не загустеет, а затем взбить ее. Добавить взбитые белки.

Отварную репу выложить на тарелки и залить соусом.

Блюдо можно использовать как самостоятельное или как гарнир к отварному языку.



Сердце, тушенное с овощами

600 г сердца, 5 клубней картофеля, 3 моркови, 2 луковицы, 1 репа, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 2 стакана томатного соуса, 0,5 стакана сметаны, растительное масло, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Сердце вымыть, вымочить в холодной воде в течение 2–3 ч, ополоснуть, опустить в кипящую воду. Варить при слабом кипении до готовности. Примерно в середине варки посолить. Готовое сердце вынуть из бульона, опустить в холодную воду на полчаса, затем обсушить, нарезать ломтиками поперек волокон. Залить ломтики горячим томатным соусом, перемешать, добавить сметану. Тушить на слабом огне.

Картофель, морковь, лук, репу и корень петрушки очистить, нарезать и слегка обжарить. Огурцы очистить от семян и мелко нарезать. Подготовленные овощи добавить к сердцу, перемешать, добавить по вкусу лавровый лист

и перец, посолить, снова перемешать. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности овощей.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

При желании сметану и огурцы можно не добавлять.



Щу́чи головы

6–8 щучьих голов, 2 моркови, 1 луковица, 1–2 корня петрушки, 1 головка чеснока, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Из голов удалить глаза и жабры. После этого головы обдать кипятком, вымыть, залить холодной водой, добавить лавровый лист, перец, соль, крупно нарезанные лук, морковь и петрушку. Варить до готовности. Снять посуду с огня, положить мелко нарубленный чеснок, закрыть крышкой, дать настояться 5–7 мин.

Готовые головы выложить на блюдо и полить их бульоном, в котором они варились, вместе с чесноком и овощами.

На гарнир можно подать отварной картофель.



Тельное

500 г рыбного филе, 100 г белого хлеба, 1 стакан молока, 3–4 луковицы, 3 яйца, 20 г сушеных грибов, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, зелень, черный молотый перец, соль.



Хлеб вымочить в молоке, отжать и дважды пропустить через мясорубку вместе с рыбой. Фарш посолить, поперчить, перемешать и выбить.

Приготовить начинку. Грибы и 2 яйца отварить, мелко порубить. Лук мелко нарезать, обжарить. Зелень порубить. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.

Из рыбного фарша сформовать шарики размером с яйцо, размять их в лепешки, выложить на салфетку. На каждую лепешку положить начинку и с помощью салфетки согнуть лепешку пополам. Края лепешки крепко соединить и придать ей форму полумесяца.

Заготовки обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в глубокой сковороде с растительным маслом. Обжаренные изделия довести до готовности в духовке.

К тельному можно подать жареный картофель.



Телячи мозги, жаренные в сухарях

800 г мозгов, 1 луковица, 2 яйца, 50–70 г сливочного масла, 0,5 стакана уксуса, 1 стакан воды, 1 стакан панировочных сухарей, мука, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Воду смешать с уксусом, положить в смесь очищенную луковицу, лавровый лист и перец, посолить. Довести до кипения, опустить мозги и варить на слабом огне до полуготовности.

Вынуть мозги из отвара, обсушить, обвалять в муке, потом обмакнуть во взбитые яйца, а затем обвалять в сухарях.

Растопить сливочное масло, обжарить в нем мозги

На гарнир хорошо подать отварной картофель, зеленый горошек, помидоры, огурцы, зелень.



Тыквенная каша

1 кг тыквы, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом и стаканом молока до полуготовности.

Постоянно помешивая, всыпать манную крупу, сахар, слегка посолить и довести на слабом огне до готовности.

Разложить кашу по тарелкам, положив в каждую из них по кусочку сливочного масла.



Утка, жаренная с репой

1 средняя утка, 50 г сливочного масла, 8 шт. репы, 1 стакан лука-саженца, сельдерей, черный молотый перец, соль.

Утку выпотрошить, вымыть, обсушить, выложить в глубокий противень и запечь в духовке до полуготовности. Затем тушку разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю или горшок.

Лук-саженец очистить. Репу очистить и нарезать дольками. Лук и репу обжарить на масле, положить к утке. Залить соком, в котором запекалась птица, добавить



измельченную зелень сельдерея, посолить и поперчить по вкусу.

Накрыть посуду крышкой и поставить в разогретую духовку на 20–25 мин.



Ячневая каша с творогом

0,5 стакана ячневой крупы, 2 стакана творога, 3 яйца, 1–1,5 стакана воды, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, соль.

Крупу залить водой и отварить до полуготовности. Добавить творог, перемешать.

Положить яйца, сметану, посолить по вкусу и снова тщательно перемешать.

Форму смазать маслом, выложить в нее получившуюся смесь. Запечь в духовке в течение 30–35 мин.

К готовой каше можно подать сладкий соус.



Фазан, жаренный с грибами и луком

1 крупный фазан, 100 г сливочного масла, 6–7 крупных шампиньонов, 2 луковицы, 100 мл мадеры, 8–10 клубней картофеля, зелень, соль.

Фазана ощипать, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить, подрумянить на большой сковороде.



Когда птица зарумянится, добавить слегка обжаренные с луком грибы, накрыть посуду крышкой. Довести до готовности на слабом огне. В конце приготовления влить вино.

Картофель очистить, нарезать соломкой и поджарить.

Готового фазана выложить на блюдо, вокруг положить грибы и картофель, полить соком, в котором готовилась птица, и посыпать зеленью.

БЛИНЫ И ПЕЛЬМЕНИ



Блины из овсяных хлопьев

Для теста: 0,75 стакана муки, 2,5 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 2 яйца, 150 г сливочного масла, 0,25 стакана сахарной пудры, 0,25 ч. ложки разрыхлителя для теста (пекарского порошка).

Для жаренья: растительное масло.

Два стакана овсяных хлопьев соединить с мукой и сахарной пудрой, раздробить в миксере в течение 10–20 с. Добавить яйца, молоко, 100 г сливочного масла и взбивать еще 10–20 с. Всыпать разрыхлитель и оставшиеся хлопья, перемешать, накрыть посуду крышкой и оставить на 10 мин.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины. Готовые блинчики смазать растопленным сливочным маслом. Подавать с медом или вареньем.



Блины боярские

Для теста: 3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 стакан сливок,



1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яиц,
30 г свежих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль.

Для жаренья: растительное масло.

Вскипятить 2 стакана молока и остудить его до температуры парного. Отлить 0,5 стакана молока, развести в нем дрожжи, добавить гречневую муку и замесить опару. Поставить в теплое место на 1,5–2 ч.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки растереть со сметаной, маслом, солью и сахаром. Белки и сливки взбить в плотную пену отдельно друг от друга.

Когда опара подойдет, влить в нее оставшееся молоко. Добавить растертые яичные желтки и пшеничную муку, тщательно вымешать и снова поставить в теплое место. Когда тесто вновь поднимется, ввести сливки и яичные белки (их надо предварительно соединить). Осторожно перемешать тесто лопаточкой, выдержать 15–20 мин и выпекать блины на горячей сковороде, смазанной растительным маслом.



Блины со сгущенным молоком

Для теста: 500 г пшеничной муки, 1 л молока, 1 банка сгущенного молока, 3 яйца, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом, соль.

Для жаренья: растительное масло.

Сгущенное молоко отварить в течение 1,5 ч и остудить. Муку просеять, добавить свежее молоко и размешать так, чтобы не осталось комков. Затем добавить яйца, немного соли по вкусу и сгущенное молоко. Перемешать, положить соду и снова тщательно перемешать. Если



тесто получится слишком густым, добавить немного воды.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины.



Блины с грибами

Для теста: 1–1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль.

Для начинки: 100 г сушеных грибов, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 яичных желтка, соль.

Для жаренья: 500 г топленого или оливкового масла.

Из перечисленных ингредиентов приготовить тесто для блинов, накрыть его салфеткой и дать немного настояться. Грибы отварить и мелко порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и размять вилкой или порубить острым ножом.

Приготовить соус: муку и сливочное масло растереть на сковороде до образования однородной массы и, непрерывно помешивая, влить горячее молоко, посолить, добавить томат-пюре и проварить до тех пор, пока масса не загустеет.

После этого смешать соус с желтками, грибами и рублеными яйцами.

Поставить сковороду на слабый огонь и, помешивая, подогреть начинку, пока она не загустеет. Затем



посолить, поперчить, положить зелень укропа и петрушки, охладить.

Разогреть сковороду и поджарить блинчики в топленом или оливковом масле. На каждый блин положить по 1 ст. ложке начинки, свернуть его конвертиком, еще раз быстро обжарить.

Блины подавать горячими к грибному супу, к чаю или как закуску.



Блины с рыбой

Для теста: 250 г пшеничной муки, 1 л молока, 3 яйца, 0,5 пакетика разрыхлителя для теста (пекарского порошка), сахар, соль.

Для начинки: 300–400 г филе горбуши или трески, 2 яйца, 2 ст. ложки риса, 3–4 ст. ложки консервированного горошка, 1–2 соленых огурца, майонез, соль.

Для жаренья: растительное масло.

Муку просеять, соединить с молоком (лучше кислым), яйцами, разрыхлителем (см. блины из овсяных хлопьев), сахаром и солью и тщательно перемешать, чтобы не осталось комков.

Приготовить начинку. Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на маленькие кусочки. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко покрошить. Рис перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде и остудить, откинув на сито. Огурцы нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Соединить рыбу, яйца, рис, огурцы и зеленый горошек, перемешать и заправить майонезом. Майонеза должно быть столько, чтобы начинка получилась плотной.



Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины. На каждый блин положить начинку, блины сложить конвертиком.



Блины-скородумки

Для теста: 400 г пшеничной муки, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 1,2 л кислого молока, соль.

Для жаренья: растительное масло.

Муку просеять. Яичные желтки аккуратно отделить от белков. Желтки соединить с мукой, добавить растопленное сливочное масло, немного соли по вкусу и тщательно растереть. Затем влить в смесь кислое молоко и перемешать, чтобы не осталось комков. Белки взбить в крутую пену, ввести ее в тесто и снова перемешать.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины.

Подавать со сметаной, вареньем, джемом или любыми несладкими закусками.



Кружевные блины

Для теста: пшеничная мука, 3–4 стакана молока, 50 г сливочного масла или маргарина, 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка (без горки) соды, соль.



Один стакан молока вылить в глубокую эмалированную посуду, добавить сливочное масло (или маргарин), растительное масло, соль, сахар, перемешать и довести смесь до кипения. После этого положить соду, перемешать и снять посуду с огня. Влить оставшееся молоко и снова перемешать. В отдельной посуде взбить яйца и влить их в смесь, предварительно немного остудив ее, чтобы яйца не заварились. Добавить муку. Ее должно быть столько, чтобы тесто получилось очень жидким.

Разогреть толстостенную сковороду (лучше всего — чугунную), смазать ее растительным маслом и выпечь блины. Тесто надо наливать небольшими порциями, иначе блины не получатся тонкими. Сковороду смазать маслом только перед выпечкой первого блина.



Пельмени с грибами

Для теста: 2 стакана муки, 4 ст. ложки растительного масла, 0,4 стакана горячей воды.

Для отвара: 0,5 л грибного отвара, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Для начинки: 20 сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль.

Приготовить тесто. Масло смешать с кипятком, всыпать муку и быстро замесить тесто. Раскатать его в очень тонкий пласт, нарезать его квадратиками, положить на каждый начинку и сформовать пельмени.

Для начинки грибы отварить, мелко порубить, обжарить с измельченным луком, посолить по вкусу,



смешать с кашей и размять так, чтобы получилась однородная масса.

Пельмени выложить в один слой на смазанный маслом противень, запекать на среднем огне около 15 мин. Затем переложить в горшочек, залить грибным отваром, прокипяченным с чесноком, перцем и зеленью. Довести до готовности в духовке в течение 15 мин.



Пельмени уральские

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 0,75 стакана воды, соль.

Для фарша: 150 г мякоти говядины, 150 г мякоти свинины, 150 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки сливок, 1–2 луковицы, мускатный орех, черный или красный молотый перец, соль.

Для приправы: 1 яйцо, 3–4 дольки чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль.

Приготовить тесто. Муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать углубление, влить в него воду, яйцо, посолить по вкусу. Замесить тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 20–30 мин.

Приготовить начинку. Мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить и поперчить по вкусу, добавить сливки и мелко нарезанный лук, перемешать.

Из теста сформовать жгут, нарезать его одинаковыми кусочками, размять или раскатать их в лепешки. На каждую лепешку положить начинку, края плотно соединить и защепить. Взбить яйцо, смазать им пельмени, выложить

их на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод. Готовить пельмени на пару 10–15 мин.

Подать, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.



Пельмени московские

Для теста: 600 г муки, 1 яйцо, 250 мл воды, соль.

Для формования: 4 ст. ложки муки, 1 яйцо.

Для фарша: 450 г мякоти говядины, 500 г мякоти свинины, 1 луковица, 200 мл воды, сахар, черный молотый перец, соль.

Для подачи: 100 г сливочного масла, или 1 стакан сметаны, или смеси 0,5 стакана уксуса, 150 г сливочного масла и 100 г тертого сыра.

Из муки, яйца, воды и соли замесить пресное тесто, раскатать его в пласт, нарезать кружочками, выложить на них начинку и сформовать пельмени.

Приготовить фарш. Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить холодную воду, немного сахара, посолить и поперчить по вкусу. Тщательно перемешать.

Заготовки опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения. Когда пельмени всплывут, варить 3–5 мин, после чего выложить на блюдо.

Подать с одной из указанных добавок.



Пельмени с рыбой

Для теста: 320 г пшеничной муки, 1 яйцо, 120 мл воды, 20 г муки для подсыпки, соль.



100 лучших блюд современной русской кухни

Для фарша: 450 г рыбного филе, 1 луковица, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Для подачи: 100 г сливочного масла.

Муку насыпать горкой, сделать углубление, влить в него воду, вбить яйцо, посолить по вкусу. Замесить тесто, прикрыть его салфеткой и дать ему постоять около получаса.

Приготовить фарш. Рыбу дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить масло, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.

Из теста сформовать жгут, нарезать его одинаковыми кусочками, размять или раскатать их в лепешки. На каждую лепешку положить начинку, края плотно соединить и защепить.

Варить в кипящей подсоленной воде. Готовые пельмени полить растопленным маслом.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Салаты и винегреты	5
Закуски	11
Первые блюда	18
Вторые блюда	30
Блины и пельмени	54

100 ЛУЧШИХ БЛЮД СОВРЕМЕННОЙ РУССКОЙ КУХНИ

Художественный редактор **А.Г. Лютиков**

Верстка **А.Г. Вайник**

Корректор **И.Г. Иванова**

Художник **А.Г. Вайник**

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»

E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495)

745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт:

www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,

д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,

ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»

ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 07.05.2007.

Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2837

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org