

365

РЕЦЕПТОВ
ДЕТСКОЙ
КУХНИ





365

РЕЦЕПТОВ
ДЕТСКОЙ
КУХНИ



ЭКСМО
МОСКВА • 2012

УДК 641/642
ББК 36.997
Т 68

Серийное оформление переплета *А. Мусина*

365 рецептов детской кухни. – М. : Эксмо, 2012. – 128 с. : ил. –
Т 68 (365 вкусных рецептов).

ISBN 978-5-699-55189-7

Правильное и здоровое питание ребенка является основой не только хорошего детства, но и будущей жизни взрослого человека. Чтобы вырасти здоровым, нужно, чтобы в организме ребенка все основополагающие жизненные элементы были сбалансированы. Поэтому в детском рационе обязательны овощи и фрукты с их витаминами и минералами, мясо, птица, рыба с белками, молочные продукты с жирами и т.д. Детям нужны и углеводы, но в разумных пределах. В этой книге вы найдете все эти продукты в разнообразных блюдах: холодных и горячих, соленых и сладких, легких и сытных.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-55189-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Введение

От того, как будет питаться человек с самого первого дня его жизни, зависит практически все: его здоровье, умственное и физическое развитие, даже настроение. Если ребенок получает вместе с едой много витаминов, то организм лучше сопротивляется болезням. Поэтому детская кухня — это не самый трудный, но, несомненно, важный раздел в кулинарии.

Первым и самым главным правилом в приготовлении пищи для детей является абсолютная чистота и соблюдение правил гигиены, ведь иммунитет у малыша намного слабее, чем у взрослого. У него должны быть свои тарелки, ложки, вилки и прочее. Особенно строго это правило распространяется на малышей до трех лет, так как в этом возрасте у них еще недостаточно зрелые органы и любая инфекция проникает очень легко. Также у маленьких детей обязательно всю посуду следует стерилизовать, что, впрочем, не повредит и детям постарше.

Очень важно, чтобы питание у ребенка было всегда сбалансированным, был установлен четкий режим. Именно тогда организм развивается полноценно. Например, кальций является одним из самых важных для растущего организма элементом, так что молоко и все производные от него продукты должны ежедневно присутствовать на столе. И уж, конечно, можно не напоминать, что малыши должны есть только свежеприготовленную пищу. Исключение составляют лишь те блюда, которые по рецептуре своей предполагают долгое хранение.

При приготовлении пищи ребенку следует отдавать предпочтение паровой варке, запеканию и тушению. Так как именно при таких способах приготовления еда сохраняет наибольшее количество витаминов. Жареную пищу можно давать только детям старше трех лет и в небольших количествах. При этом следует помнить: если вы жарите что-либо для ребенка, стоит добавлять больше рафинированного масла, обжаривать все довольно тщательно. Также следует обращать внимание на консистенцию приготовленного блюда. Для грудничков, например, следует протирать все через сито или взбивать в блендере. Подрастающих деток следует постепенно приучать к «взрослой пище».

Еще следует помнить, что ребенок должен есть с желанием. Еду надо сделать не только вкусной (что безусловно), но и внешне интересной. Вам никогда не приходилось замечать, как малыш отказывается от утренней манной каши, но с радостью начинает есть, если в нее положить ягоды в виде рожицы или какой-либо фигурки? У детей очень хорошо развита фантазия, ей постоянно требуется выход. Маленьким гурманам нравятся красиво нарезанные овощи, макароны в виде зверюшек или звездочек, различные интересные формы.

Если у вашего ребенка ослаблен иммунитет, важно помнить, что еда не должно быть в избытке, и она должна быть максимально обогащена витаминами. В основном следует давать фрукты, овощи, каши, горячие супы и питье.

Помимо сказанного выше, надо помнить, что ребенок — это растущий организм, ему требуется много энергии, следовательно, много калорийной и обогащенной витаминами пищи. В ней должны присутствовать белки, углеводы, жиры, минеральные вещества. И самое главное — еда не должна содержать никаких химических добавок. Любые консерванты и генномодифицированные продукты могут вызвать у малыша в лучшем случае аллергию. Хотя в наше время сложно совсем исключить такую «химию», но нужно постараться снизить риск до минимума.



Высококалорийное



Быстрого приготовления



Низкокалорийное



Для нестрогих вегетарианцев

1 Салат с пчелками на лужайке

6 оливок, 6 маслин, 2 помидора, несколько ломтиков репчатого лука, зелень петрушки.

Оливки и маслины нарезать кольцами и сформовать из них пчелок. Из репчатого лука вырезать крылья. Выложить пчелок на кружки помидоров и украсить зеленью петрушки.

2 Картофельный салат с зеленым луком



800 г картофеля, 80 г зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить и нарезать. Посолить, полить маслом и уксусом. Лук измельчить, смешать с зеленью укропа и посыпать картофель.

3 Картофельный салат с яйцом

1 кг картофеля, 8 вареных яиц, 100 г сливочного масла, 50 мл сливок, зелень укропа, соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде. Картофель и яйца нарезать ломтиками, перемешать. Добавить масло, измельченную зелень укропа.

4 Салат с редисом и зеленью



600 г зеленого салата, 200 г редиса, 80 мл сметаны, зеленый лук, зелень укропа, соль по вкусу.

Редис натереть на крупной терке, измельчить зеленый салат. Сметану смешать с зеленью укропа, посолить. Залить сметаной редис и салат, перемешать. Посыпать измельченным луком. Подавать с вареными яйцами.

5 Салат «Весенняя поляна» с языком



2 свиных языка, 400 г ветчины, 6 яиц, 400 г сыра, 400 г шампиньонов, 400 мл майонеза, 100 г маслин, 2 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки.

Язык отварить, нарезать тонкими ломтиками. Ветчину измельчить. Яйца отварить, отделить желтки от белков, белки натереть на терке. Шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить вместе с измельченным репчатым луком. Сыр и желтки натереть на терке. Выложить ингредиенты слоями: сначала язык, затем грибы, белки, ветчина, сыр, желтки, — смазывая каждый слой майонезом (верхний слой не смазывать). Края посыпать измельченным зеленым луком. Оставить на ночь. Перед подачей на стол украсить маслинами, дольками помидоров и зеленью петрушки.

6 Овощной салат «Зайчик»

1 кг картофеля, 4 моркови, 4 яблока, 4 соленых огурца, 400 г консервированного зеленого горошка, 4 яйца, 2 ст. л. майонеза, 400 мл сметаны, 200 г зеленого лука, несколько зерен граната, листья салата, соль по вкусу.

Картофель и морковь отварить, нарезать кубиками. Огурцы, лук измельчить. Яблоки натереть на терке. Все смешать, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом. Смеси придать форму зайчика, уложить на листья салата, залить сметаной. Яйца отварить, отделить желток от белка. Посыпать измельченным желтком зайчика. Из белка сделать зайцу уши и хвост, из граната — глаза.



САЛАТ С ПЧЕЛКАМИ НА ЛУЖАЙКЕ

7 Салат «Черепашка»



300 г куриного филе, 2 головки репчатого лука, 400 г грибов, 500 г картофеля, 8 яиц, 200 г сыра, 50 мл лимонного сока, 100 г грецких орехов, 120 мл майонеза, 0,5 соленого огурца, 2 бутона гвоздики, кусочек моркови.

Курицу отварить, измельчить, выложить кругом и смазать майонезом. Измельченный лук замариновать в лимонном соке, выложить поверх курицы, смазать майонезом. Грибы нарезать ломтиками, обжарить, выложить на лук. Картофель отварить, мелко нарезать, выложить сверху, смазать майонезом. Яйца отварить, нарезать, одно оставить целым. Измельченные яйца выложить на салат, сверху — майонез и тертый сыр. Выложить грецкие орехи в виде панциря, из огурцов сделать лапки для черепахи, из яйца — голову. Глаза сделать из гвоздики, язычок — из моркови.

8 Огуречный салат с яйцом и творогом



2 огурца, 2 яйца, 2 ст. л. творога, кервель по вкусу.

Яйца отварить. Огурцы очистить, удалить семечки, натереть на терке. Кервель вымыть, удалить стебли, мелко нарезать. Огуречную массу смешать с творогом, добавить кервель и измельченные яйца. Все перемешать и подавать на стол.

9 Салат из свеклы и моркови



2 свеклы, 2 моркови, 40 мл майонеза, сок 1 лимона, 2 зубчика чеснока, зелень по вкусу.

Морковь и свеклу отварить, натереть на терке. Добавить толченый чеснок, лимонный сок, майонез, измельченную зелень. Все перемешать и подавать на стол.

10 Салат «Детская забава»



2 банки консервированной кукурузы, 2 банки консервированного зеленого горошка, 600 г вареной колбасы, 500 г сыра, 200 мл майонеза.

Кукурузу, зеленый горошек перемешать. Колбасу и сыр нарезать небольшими кубиками, добавить к салату вместе с майонезом, перемешать.

11 Салат «Принцесса на горошине»

1 банка консервированного зеленого горошка, 1 банка гороха нут, 2 огурца, 500 г шампиньонов, 300 г курицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Грибы нарезать ломтиками, обжарить на растительном масле. Курицу обжарить, нарезать кубиками. Огурцы натереть на терке. Смешать горошек и нут, добавить курицу, огурцы, грибы, посолить, заправить майонезом.

12 Салат куриный слоеный

2 куриные грудки, 2 яйца, 100 мл детского йогурта, 100 г мягкого сыра, белый виноград для украшения.

Грудку отварить, мелко нарезать. Яйца отварить, отделить желток. Сыр натереть на терке. Все ингредиенты выложить слоями: сначала курицу, затем йогурт, тертый желток, сыр, йогурт. Посыпать желтком и украсить ягодами винограда.



САЛАТ «ЧЕРЕПАШКА»

13 Салат «Мышки на поляне»

3 яйца, 1 банка консервированного тунца, 2 ломтика твердого сыра, 1 морковь, 2 ст. л. майонеза, 2 помидора черри, зелень петрушки, гвоздика, черный перец горошком по вкусу.

Яйца отварить, разрезать пополам, удалить желток. Желтки размять в масле вместе с тунцом и майонезом. Получившимся пюре заполнить половинки белков и перевернуть на лист салата. Из моркови вырезать мышатам ушки и хвосты, из перца сделать носики, из гвоздики — глазки. Перед мышатами положить по кусочку сыра. Украсить зеленью петрушки, морковью и помидорами черри.

14 Салат «Тигренок»

800 г картофеля, 400 г колбасы, 5 огурцов, 300 г лука-порея, 6 яиц, 800 г моркови, 2 ст. л. майонеза, маслины, соль по вкусу.

Картофель и морковь отварить, натереть на терке по отдельности. Колбасу и огурцы нарезать кубиками. Лук-порей измельчить. Яйца отварить, натереть на терке. На дно блюда выложить картофель, посолить, смазать майонезом, придать форму головы тигра. Сверху выложить колбасу, смазать майонезом. Затем выложить огурцы, лук, яйца, смазать майонезом. Выложить морковь. Из белков яиц сделать глаза и мордочку тигра. Из маслин выложить нос, ресницы и зрачки, из колбасы — язычок. Маслины нарезать и выложить полоски тигру. Усы сделать из лука-порея.

15 Салат «Рыжик»

300 г корейской моркови, 500 г куриной грудки, 4 огурца, 200 г твердого сыра, 60 мл майонеза.

Курицу и огурцы нарезать соломкой, смешать с морковью. Натереть сыр на терке, добавить к салату. Все смешать с майонезом.

16 Салат «Фантазия»



600 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 400 г сыра, 8 яиц, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. уксуса, листья салата, зелень по вкусу.

Куриное филе и шампиньоны отварить по отдельности, нарезать. Лук нарезать полукольцами, замариновать в уксусе. Сыр натереть на терке. Яйца отварить и измельчить. Выложить на листья салата сначала курицу, затем маринованный лук, грибы, яйца, сыр. Все слои смазать майонезом. Украсить зеленью.

17 Салат «Витаминный»

4 свеклы, 4 редьки, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 300 г твердого сыра, 60 мл майонеза, соль по вкусу.

Свеклу отварить, натереть на терке. Редьку и морковь натереть на терке, смешать со свеклой. Лук мелко нарезать, добавить в салат. Посолить. Чеснок измельчить, смешать с майонезом. Получившимся соусом залить салат. Посыпать тертым сыром.

18 Салат из языка и грибов

2 говяжьих языка, 10 соленых огурцов, 600 г грибов, 2 головки репчатого лука, 350 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Языки отварить, нарезать кусочками и обжарить на масле. Грибы отварить и нарезать ломтиками. Лук измельчить и обдать кипятком. Огурцы нарезать кружками. Все ингредиенты смешать. Заправить майонезом, посолить.



САЛАТ «МЫШКИ НА ПОЛЯНЕ»

19 Салат с макаронами и курицей

180 г отваренных макарон, 6 помидоров черри, 1 головка репчатого лука, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 80 г отварной курицы, 6 маслин, сушеный орегано, соль по вкусу.

Макароны смешать с нарезанными помидорами и луком. Лимонный сок смешать с солью, орегано и маслом, взбить. Заправить салат получившимся соусом, добавить измельченную курицу и маслины. Украсить зеленью петрушки. Подавать охлажденным.

20 Лодочки с куриной начинкой

2 куриные грудки, 2 пучка зеленого салата, 60 мл томатной пасты, 4 ст. л. сметаны.

Грудки отварить, нарезать. Салат разделить на листья. Взять 16 листьев большого размера, каждый лист наполнить куриной начинкой, залить томатной пастой и сметаной.

21 Бургеры «Счастливая семейка»

200 г белого хлеба, 500 г говяжьего фарша, 500 г фарша из индейки, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 6 булочек для гамбургеров, 12 листьев зеленого салата, 2 моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, сухой майоран по вкусу.

Лук измельчить с хлебом в блендере. Фарш из говядины и индейки смешать, добавить майоран, яичные желтки. Массу взбить, сформовать котлеты и обжарить их на масле. Булочки разрезать пополам, положить на половинку лист зеленого салата, котлету. Из моркови вырезать бургеру ушки, из гороха — глаза, из помидора — рот.

22 Сэндвич «Весельчак»



200 г белого хлеба, 200 г твердого сыра, 100 г грецких орехов, 6 яблок, 50 мл детского йогурта, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Орехи истолочь, сыр натереть на терке, все смешать с йогуртом, посолить. Яблоки нарезать кусками. На каждый кусок хлеба выложить по кусочку яблока, полить ранее приготовленной смесью, добавить мускатный орех и накрыть другим куском хлеба.

23 Бутерброды «Весенние»



8 ломтиков хлеба, 8 листьев салата, 2 помидора, 2 огурца, сок 1 лимона, зелень укропа.

Помидоры и огурцы нарезать кружками. На каждый кусочек хлеба положить лист салата, сверху — помидоры и огурцы. Полить лимонным соком, украсить зеленью укропа.

24 Полосатые бутерброды



200 г ржаного хлеба, 800 г вареной колбасы, 200 г плавленого сыра, 250 г сливочного масла, 100 г зелени укропа.

Сыр и масло взбить, добавить измельченную зелень укропа. Колбасу нарезать кружками. Хлеб очистить от корочек и нарезать кусочками. Каждый кусочек обваливать в масляно-сырной массе. На один кусок хлеба уложить колбасу, накрыть его другим кусочком. Слои колбасы и хлеба повторить. Подержать бутерброды под грузом 30 мин, затем нарезать ломтиками.



САЛАТ С МАКАРОНАМИ И КУРИЦЕЙ

25 Горячие бутерброды с сосисками, сыром и помидорами

8 ломтиков хлеба, 8 сосисок, 8 кусочков сыра, 4 помидора, 2 яйца, соль по вкусу.

Яйца взбить, посолить. Смазать массой с двух сторон ломтики хлеба. Хлеб выложить на противень, сверху — разрезанные пополам сосиски, нарезанные помидоры, ломтики сыра. Запекать, пока сыр не расплавится. Бутерброды подавать горячими.

26 Горячие бутерброды с яблоком

12 ломтиков сдобной булки, 6 яблок, 2 яйца, 200 мл молока, 100 г муки, 50 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Яйца взбить с молоком, посолить. У яблок удалить кожицу и сердцевину, нарезать ломтиками. Противень смазать маслом. Обвалять булки в яичной смеси, муке, выложить на них яблоки и положить на противень. Посыпать сахаром и запекать 10 мин. Бутерброды подавать горячими.

27 Горячие бутерброды с сыром и яблоком

8 ломтиков белого хлеба, 4 ст. л. сливочного масла, 8 кусочков сыра, 4 яблока, 4 ст. л. грецких орехов.

У яблок удалить сердцевину и кожицу, нарезать ломтиками. Хлеб смазать маслом, сверху положить яблоки, сыр. Выложить на противень и запекать 5 мин. Готовые бутерброды посыпать измельченными орехами и сахаром. Подавать горячими.

28 Бутерброды с творогом и черешней



12 ломтиков сдобной булки, 100 г творога, 2 ст. л. сметаны, 200 г черешни, 2 ст. л. сахара.

Из черешни удалить косточки. Творог растереть с сахаром, добавить сметану, перемешать. Полученной массой смазать булки, сверху выложить черешню.

29 Бутерброды с творогом «Вук»

4 ломтика белого хлеба, 200 г творога, 200 г твердого сыра, 200 мл сметаны, 6 зубчиков чеснока, 4 помидора черри, 100 г маслин без косточек, зелень укропа, листья зеленого салата, соль по вкусу.

Хлеб поджарить в тостере. Сыр натереть на терке, смешать с творогом, посолить, добавить измельченную зелень укропа, толченый чеснок. Все перемешать, добавить сметану. Получившейся массой намазать хлеб, сверху положить лист зеленого салата. Из помидоров черри сделать божьих коровок, голову и черные точки сделать из маслин. Божьих коровок посадить на хлеб.

30 Омлет «Секрет»



8 яиц, 100 г вермишели, 200 г твердого сыра, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 50 г жира, сок 1 свеклы, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, 200 г вареной колбасы, соль по вкусу.

Вермишель обжарить на сухой сковороде. Сыр и морковь натереть на терке отдельно, лук измельчить. Свекольный сок смешать с майонезом. Яйца взбить, добавить сметану. Колбасу нарезать кубиками и обжарить. Сковороду смазать жиром, разогреть. Положить в сковороду лук, затем морковь, вермишель, колбасу, яичную смесь, посолить. Когда омлет будет почти готов, посыпать тертым сыром. Затем выключить огонь, накрыть крышкой, оставить на 10 мин. Украсить омлет свекольным майонезом.



ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СОСИСКАМИ, СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

31 Омлет с вареньем



8 яиц, 100 г муки, 60 мл молока, 100 г сахара, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. варенья, соль по вкусу.

Яйца взбить, добавить молоко, муку, соль и 50 г сахара. Все перемешать. Сковороду смазать маслом, разогреть, вылить в нее приготовленную смесь. Готовый омлет смазать вареньем, свернуть трубочкой и посыпать оставшимся сахаром.

32 Омлет с картофелем



250 г картофеля, 1 болгарский перец красного цвета, 2 яйца, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 50 мл растительного масла.

Картофель и болгарский перец нарезать кубиками и обжарить на масле. Залить взбитыми яйцами овощную смесь. Омлет обжарить с двух сторон. Отдельно обжарить измельченный лук. Подавать омлет горячим с нарезанными помидорами и луком.

33 Омлет с тертой морковью

8 яиц, 150 мл молока, 300 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке, обжарить на масле. Молоко и яйца смешать, взбить, залить морковь, посолить. Когда омлет немного загустеет, завернуть к середине его края в форме пирожка. Подавать горячим.

34 Омлет паровой

1 л воды, 4 яйца, 4 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Воду в кастрюле довести до кипения. Яйца взбить с молоком, посолить. Форму смазать маслом, вылить в нее получившуюся смесь. Поставить форму в кипящую воду, накрыть кастрюлю крышкой. Готовить 7 мин. Подавать горячим.

35 Омлет в микроволновой печи

4 яйца, 1 помидор, 100 мл молока, 100 г твердого сыра, зелень, соль по вкусу.

Яйца взбить с молоком, посолить. Помидор нарезать кубиками, добавить к общей смеси. Вылить смесь в форму. Готовить в микроволновой печи 5 мин. Украсить омлет тертым сыром и зеленью. Подавать горячим.

36 Омлет-блинчик



8 яиц, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 4 перышка зеленого чеснока, 400 г шпината, зелень, соль по вкусу.

Нарезать шпинат, чеснок и зелень. Масло растопить на сковороде, обжарить зелень. Яйца взбить с молоком, посолить и добавить к зелени. Сделать блинный омлет, поджаренный с двух сторон. Нарезать и подавать горячим со сметаной.



ОМЛЕТ С ВАРЕНЬЕМ

37 Сырники



500 г творога, 2 яйца, 6 ст. л. сахара, 200 г муки, 100 мл сметаны, 100 мл варенья.

Творог, яйца, сахар смешать до получения однородной массы. Сформовать сырники, обваливать их в муке, немного обжарить. Подавать горячими с вареньем и сметаной.

38 Пышные оладьи с фруктами

4 яйца, 0,5 ч. л. соды, 200 г муки, 200 мл кефира, 50 г изюма, 1 яблоко, 100 г вишни, 100 г персиков, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сахара, сахарная пудра, соль по вкусу.

Яйца взбить, посолить, добавить сахар. Кефир нагреть, добавить соду, смешать с яйцами. Добавить муку, замесить тесто. Яблоко натереть на терке. Изюм замочить в кипятке на 1 ч. Персики измельчить. Из вишни удалить косточки. Тесто раскатать, вырезать небольшие кружки, выложить фрукты и ягоды, положить на разогретую и смазанную маслом сковороду и обжарить с двух сторон. Подавать горячими, посыпав сахарной пудрой.

39 Оладьи морковные



2 кг моркови, 6 яиц, 100 г муки, 100 г сахара, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке. Яйца взбить, добавить к ним морковь, муку, сахар, соль. Все перемешать до получения однородной массы. Сковороду смазать маслом, раскалить и жарить оладьи. Подавать горячими со сметаной.

40 Оладьи из кабачков и картофеля

2 кг картофеля, 2 кг кабачков, 100 г муки, 4 яйца, 200 мл сметаны, 2 щепотки соды, соль по вкусу.

Картофель и кабачки натереть на терке. Яйца взбить, добавить картофель, кабачки, муку, соль, соду и замесить тесто. Сковороду разогреть, жарить оладьи. Подавать горячими со сметаной.

41 Оладьи овсяные



150 г овсяных хлопьев, 2 банана, 4 ст. л. муки, 50 мл растительного масла, молотая корица, соль по вкусу.

Овсяные хлопья на ночь замочить в воде. Бананы размять, смешать с хлопьями. Добавить муку, корицу, посолить. Все перемешать до получения однородной массы. Разогреть масло на сковороде и жарить оладьи. Оладьи подавать горячими.

42 Лепешки с брынзой и зеленью

6 головок репчатого лука, 600 мл воды, 400 г брынзы, 100 г муки, 2 ст. л. сливочного масла, 50 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Зелень и брынзу измельчить. Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, затем добавить зелень и брынзу. Воду посолить, добавить муку, замесить тесто. Охлаждать в холодильнике 1,5 ч, затем раскатать. Из теста вырезать круги. На середину каждого круга положить начинку из брынзы, сформовать пирожки. Обжарить на растительном масле с двух сторон.



СЫРНИКИ

43 Блины манные

150 г манной крупы, 100 г муки, 1 л молока, 2 яичных желтка, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

400 мл молока вскипятить, добавить манную крупу и масло. Приготовленную кашу охлаждать 1 ч. Смешать муку, оставшееся молоко, яичные желтки, посолить. Замесить тесто и смешать его с кашей. Из полученной массы выпекать блины. Подавать горячими с вареньем.

44 Блины на кефире со шпинатом «Шрек»



200 г шпината, 800 мл кефира, 200 г сыра, 450 г муки, 2 яйца, 2/3 ч. л. соды, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

У шпината отделить листья. Измельчить листья в блендере вместе с яйцами. Смешать получившуюся смесь с кефиром. Добавить соду, сыр, муку, перемешать до получения однородной массы. Разогреть масло на сковороде и выпекать блины. Подавать горячими.

45 Блинчики овощные



300 г замороженных овощей, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Овощи отварить 5 мин в воде, затем измельчить в блендере. Яйца взбить, смешать с овощами, посолить. Добавить муку, перемешать. Разогреть масло на сковороде и выпекать блины. Подавать горячими.

46 Блинчики из печени



2 кг печени, 100 г муки, 60 мл сметаны, 4 яйца, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Печень пропустить через мясорубку, смешать с мукой, сметаной, яйцами, посолить. Масло разогреть на сковороде и выпекать блины. Подавать горячими.

47 Блины из яблок

4 яйца, 10 яблок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока, 100 г овсяной муки, 30 г сахарной пудры, молотая корица по вкусу.

Яйца взбить с сахаром, добавить масло, молоко, муку. Замесить тесто. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать кружками. Кусочки яблок обмакнуть в тесто и выпекать на сковороде, смазанной маслом. Подавать горячими, посыпав сахарной пудрой и корицей.

48 Творожные блинчики

100 г муки, 400 г творога, 4 ст. л. молока, 4 яйца, 40 г сливочного масла, 80 г сахара, 30 г ванильного сахара, цедра 1 лимона, сахарная пудра, соль по вкусу.

Масло смешать с сахаром, посолить, добавить 4 яичных желтка, ванильный сахар, измельченную цедру лимона, творог. Все перемешать до получения однородной массы, залить молоком, добавить муку. Белки взбить и добавить к общей массе, замесить тесто. Масло разогреть на сковороде и выпекать блины. Подавать горячими с сахарной пудрой.



БЛИНЫ МАННЫЕ

49 Апельсиновые блины с начинкой из творога

800 мл молока, 6 яиц, 500 г муки, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г сахара, 2 апельсина, 600 г творога, 2 ст. л. манной крупы, соль по вкусу.

Муку смешать с 4 ст. л. сахара, посолить, добавить 4 взбитых яйца, масло, залить молоком и замесить тесто. Натереть цедру апельсина, выжать сок. Смешать сок с цедрой, настоять 30 мин и добавить в тесто. Творог размять, смешать с оставшимися яйцами, манной крупой, сахаром, дольками апельсина. Блины выпекать, хорошо зарумянив с одной стороны. На менее зарумяненную сторону выложить апельсиново-творожную начинку, завернуть. Блины с начинкой обжарить. Подавать горячими.

50 Блины с вишней

100 г муки, 100 г вишни, 2 яйца, 400 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сахара, 2 ст. л. крахмала, 4 ст. л. воды, 0,5 ч. л. разрыхлителя.

Вишню засыпать 4 ст. л. сахара, дать настояться 30 мин. Добавить к вишне разведенный и загустевший в воде крахмал, нагреть и размешать. Все перемешать, охладить. Смешать молоко, яйца, муку и оставшийся сахар. Взбить все в блендере. Дать тесту постоять 15 мин, добавить разрыхлитель. Разогреть масло на сковороде, выпекать блины. Подавать горячими, смазав вишневой смесью.

51 Блинчики на ряженке



500 мл ряженки, 6 яиц, 150 г муки, 2 ч. л. соды, 4 ст. л. растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Ряженку смешать с яйцами, посолить, добавить сахар, соду, муку, взбить. Разогреть на сковороде масло и выпекать блины. Подавать горячими.

52 Блины с клубникой и шоколадным соусом



2 яйца, 600 мл молока, 250 г муки, 2 ст. л. оливкового масла, 500 г клубники, 100 г шоколада, 1 кг мороженого, 100 мл десертного соуса.

Яйца смешать с молоком, добавить муку, взбить. Дать настояться смеси 10 мин. Разогреть масло на сковороде и выпекать блины. Блины остудить. Шоколад растопить и смешать с клубникой и мороженым. Получившуюся начинку завернуть в блинчики и полить десертным соусом.

53 Блины тыквенные

1,2 кг муки, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г дрожжей, 1,6 л молока, 800 г тыквы, 100 г жира, 50 г сахара, соль по вкусу.

Тыкву запечь, натереть на терке. Дрожжи развести в молоке, добавить к тыкве. Добавить муку, замесить тесто. Затем добавить масло, яйца, сахар, соль, все перемешать. Разогреть на сковороде жир и выпекать блины. Подавать горячими.

54 Блины с карамельным кремом

250 г муки, 2 апельсина, 2 яйца, 600 мл молока, 50 г сливочного масла, 600 мл сливок, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. ванильного сахара, 350 г сахара.

Натереть цедру 1 апельсина, смешать с ванильным сахаром, яйцами, молоком и сливочным маслом, все взбить, добавить муку и замесить тесто. Блины выпекать на растительном масле. Отжать сок 1 апельсина, добавить к нему сахар и немного воды, помешивая, довести до карамельного состояния на слабом огне, затем остудить. Сливки разогреть, добавить к карамели и взбить. Блины подавать горячими с карамельным кремом.



АПЕЛЬСИНОВЫЕ БЛИНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТВОРОГА

55 Блины с бананом и шоколадом

2 яйца, 200 г муки, 600 мл молока, 4 банана, 200 мл натурального йогурта, 50 г шоколада, 100 г творога, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Яйца смешать с молоком, солью, мукой, замесить тесто. Дать массе настояться 30 мин. Разогреть на сковороде масло и выпекать блины. Шоколад растопить на водяной бане, смешать в миксере с бананами, йогуртом и творогом. На блины выложить начинку. Подавать горячими.

56 Блинчики со сливками и клубникой



200 мл кефира, 150 г муки, 100 мл сливок, 200 г клубники, 3 ст. л. растительного масла, щепотка соды, 50 г ванильного сахара, 100 г сахара, соль по вкусу.

Муку смешать с кефиром, добавить гашеную уксусом соду, посолить. Замесить тесто. Разогреть масло на сковороде и выпекать блины. Сливки взбить с сахаром и ванильным сахаром. Полить приготовленным соусом блины, сверху выложить целые ягоды клубники и опять полить соусом. Накрывать блинчиком и повторить слои несколько раз. Подавать горячими.

57 Блины с карамелизованной клубникой

200 г клубники, 300 мл молока, 150 г муки, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 80 г сахара, соль по вкусу.

Молоко смешать с солью, частью сахара, мукой, приготовить тесто. Выпекать блины на растительном масле. Клубнику нарезать. Разогреть сливочное масло на сковороде,

добавить клубнику, засыпать оставшимся сахаром, держать на огне, помешивая, до получения сиропа. Подавать блины горячими, полив клубничным сиропом.

58 Блины с творогом и вишней

2 яйца, 200 г муки, 600 мл молока, 600 г творога, 200 г вишни без косточек, 2 ст. л. меда, 200 мл воды, ванилин, соль по вкусу.

Яйца смешать с молоком, солью и мукой, замесить тесто. Испечь блины. Творог растереть, смешать с ванилином. Мед растворить в воде, довести до кипения, сделать сироп. Добавить в сироп вишню, варить 5 мин. Затем вишню вынуть и смешать с творожной массой. Начинку завернуть в блины. Подавать горячими, полив сиропом.

59 Вареники сливовые

1 кг сливы, 150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 200 г сахара, соль по вкусу.

Смешать яйца, воду, соль, добавить муку. Замесить тесто. Сливы очистить от косточек, засыпать сахаром, оставить на 30 мин, разложить начинку. Сформовать вареники, отварить.

60 Вареники с печенью



150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 1,2 кг говяжьей печени, 4 головки репчатого лука, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовить тесто для вареников (см. рецепт 59). Печень отварить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить, смешать с печенью, посолить. Разложить начинку, сформовать вареники, отварить. Подавать горячими со сметаной.



БЛИНЫ С БАНАНОМ И ШОКОЛАДОМ

61 Вареники с картофелем



150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 150 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовить тесто для вареников (см. рецепт 59). Картофель отварить. Лук измельчить и обжарить на масле. Картофель размять, смешать с луком, посолить. Разложить начинку, сформовать вареники, отварить. Подавать горячими со сметаной.

62 Вареники с вишней

150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 1 кг вишни, 300 г сахара, соль по вкусу.

Приготовить тесто для вареников (см. рецепт 59). Вишню очистить от косточек, засыпать сахаром. Настоять 3 ч. Слить сок, разложить начинку, сформовать вареники, отварить. Подавать горячими с вишневым сиропом.

63 Вареники с черникой

150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 1 кг черники, сахар, соль по вкусу.

Приготовить тесто для вареников (см. рецепт 59). Чернику засыпать сахаром, перемешать. Дать настояться, разложить начинку, сформовать вареники, отварить. Подавать горячими.

64 Вареники с капустой

150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 1 кг квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Приготовить тесто для вареников (см. рецепт 59). Капусту отжать, потушить. Добавить через некоторое время в сковороду измельченные зелень петрушки, морковь и лук, сахар, соль. Все перемешать, тушить. Разложить начинку, сформовать вареники, отварить. Подавать горячими.

65 Вареники с творогом



150 г муки, 2 яйца, 200 мл воды, 1,4 кг творога, 4 яйца, 4 ст. л. сахара, 120 мл сметаны, соль по вкусу.

Приготовить тесто для вареников (см. рецепт 59). Творог растереть, смешать с яйцами, сахаром и солью. Начинку разложить, сформовать вареники, отварить. Подавать горячими со сметаной.

66 Каша в тыкве

1 тыква, 600 г риса, 250 г моркови, 600 г кураги, 200 мл сливок, сахар, соль по вкусу.

У тыквы удалить верхушку, вынуть мякоть. Засыпать в тыкву рис, курагу. Морковь натереть на терке, добавить к общей смеси. Влить сливки, добавить сахар и соль, перемешать, закрыть отверстие тыквы. Запекать в духовке при температуре 200 °С. Кашу подавать горячей с сахаром.



ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

67 Овсяная каша с яблоками



350 г овсяных хлопьев, 1 л молока, 6 яблок, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, молотая корица, соль по вкусу.

Молоко вскипятить, посолить, добавить половину сахара, овсяные хлопья, сварить кашу. Яблоки очистить от сердцевин и кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Сковороду смазать маслом, добавить яблоки, оставшийся сахар, обжарить 5 мин. Смешать кашу с яблоками и приправить корицей.

68 Каша кукурузная с черносливом

4 ст. л. кукурузной крупы, 200 мл молока, 100 г чернослива, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара.

Чернослив промыть и варить 3 мин, затем протереть через сито. В воду из-под чернослива добавить крупу и 200 мл воды, варить 20 мин на слабом огне. Влить молоко, добавить сахар и довести до готовности. Готовую кашу перемешать в блендере с черносливом и маслом.

69 Каша гречневая, запеченная с грибами



150 г гречневой крупы, 2 яйца, 120 г шампиньонов, 3 головки репчатого лука, 250 мл сметаны, 100 г твердого сыра, 50 г жира, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовить гречневую кашу, добавить сливочное масло. Грибы и лук измельчить, смешать на сковороде, добавить растительное масло, влить 100 мл воды, посолить, тушить. Противень смазать жиром, выложить на него кашу, сверху — тушеные грибы. Яйца взбить со сметаной, посолить. Сметанным соусом полить кашу и грибы. Посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

70 Каша тыквенная

2 кг тыквы, 1,5 л молока, 200 г риса, 50 г сливочного масла, 100 мл густых сливок, сахар, соль по вкусу.

Мякоть тыквы нарезать, залить 800 мл молока, варить на слабом огне. Протереть все через сито. Оставшееся молоко посолить, залить им рис, сварить. Кашу смешать с тыквенным пюре, добавить масло и слегка запечь в духовке. Блюдо подавать горячим со взбитыми сливками.

71 Купеческая каша

400 г гречневой крупы, 800 г шампиньонов, 6 яиц, 4 головки репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Приготовить гречневую кашу. Лук и грибы измельчить, обжарить. Яйца отварить, натереть на терке. Все смешать с кашей, посолить и заправить майонезом.

72 Овсяная каша с медом



200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 400 мл воды, 300 г меда, 150 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Смешать молоко и воду, вскипятить. Добавить овсяные хлопья, сахар, соль, приготовить кашу. Разложить кашу в горшочки и запекать 15 мин в духовке при температуре 180 °С. Мед растопить. К каше добавить масло и полить медом.



ОВСЯНАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ

73 Рисовая каша с курагой



400 г риса, 1,2 л молока, 100 г кураги, 2 ст. л. меда, 2 апельсина.

Приготовить рисовую кашу на молоке. С апельсинов снять цедру, измельчить ее, выжать сок. Мед смешать с соком, подогреть на слабом огне, пока мед не растворится, добавить курагу и варить 3 мин. В кашу добавить апельсиновую цедру, медовый соус, перемешать. Кашу украсить тонкими ломтиками апельсина и курагой.

74 Рисовая каша с грушей



100 г риса, 2 груши, 50 г сливочного масла, 400 мл воды, 200 мл молока.

Рис отварить в воде, измельчить в блендере. Добавить молоко, масло. Груши натереть на терке, смешать с кашей.

75 Пшеничная каша с яблоком

200 г пшеничной крупы, 500 мл воды, 200 мл молока, 2 ч. л. сливочного масла, 2 яблока.

Крупу отварить, протереть через сито. Влить горячее молоко, варить 5 мин. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на терке. Смешать кашу с яблоками и маслом.

76 Пшенная каша с тыквой и курагой



200 г пшенной крупы, 200 г тыквы, 200 мл молока, 400 мл воды, 4 ст. л. сливочного масла, 100 г кураги, соль по вкусу.

Тыкву натереть на терке. Крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, варить 5 мин, затем добавить тыкву и влить молоко. Довести кашу до готовности, дать упариться 15 мин, подавать теплой с курагой.

77 Манная каша с тыквой

200 г манной крупы, 1,2 л молока, 1 кг тыквы, 4 ст. л. сахара.

Приготовить манную кашу. Тыкву нарезать кубиками, засыпать сахаром, варить на слабом огне. Когда тыква размякнет, смешать ее с кашей и довести до кипения. Кашу подавать горячей.

78 Манная каша с фруктовым пюре

20 г манной крупы, 200 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яблоко, 1 груша, 30 мл сахарного сиропа.

Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу, варить 15 мин, помешивая. Фрукты натереть на терке и залить сахарным сиропом. Подавать кашу горячей с сиропом из фруктов и маслом.



РИСОВАЯ КАША С КУРАГОЙ

79 Гурьевская каша



2 л сливок, 400 г манной крупы, 200 г орехов, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 300 г сахара, соль по вкусу.

Орехи измельчить. 1 л сливок влить в емкость, поставить в духовку, постоянно снимать пенку. Остальные сливки посолить, добавить сахар, манную крупу, сварить кашу. Охладить. Добавить яйца, перемешать. Смазать форму для выпекания, выложить туда часть каши, пенки, затем орехи и снова кашу. Посыпать сухарями, выпекать в духовке при температуре 200 °С. Кашу подавать горячей с вареньем, украсив нарезанными фруктами.

80 Суп молочный «Бабушкин»

500 г картофеля, 500 г моркови, 1 л молока, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь и картофель нарезать, отварить. Не сливая воду, добавить молоко. Посолить, добавить масло. Подавать горячим.

81 Суп из лисичек

200 г лисичек, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 400 мл сливок, 2 ст. л. муки, 300 г картофеля, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Лисички нарезать, довести в воде до кипения. Воду слить, налить другую, варить 1 ч. Лук измельчить и обжарить на масле с мукой. Морковь натереть на терке, добавить к луку, влить сливки и тушить 2 мин. Картофель нарезать, добавить в кастрюлю с грибами, варить 10 мин. Посолить, добавить измельченные зеленый лук и зелень укропа. В готовый суп добавить сливки с луком, подавать горячим.

82 Суп молочный с овощами



1 л молока, 200 мл воды, 700 г цветной капусты, 1 кг картофеля, 4 моркови, 400 г стручковой фасоли, 2 ст. л. растительного масла, 80 г сливочного масла, соль по вкусу.

Молоко разбавить водой, довести до кипения. Морковь натереть на терке, обжарить на растительном масле. Капусту обдать кипятком. Картофель и капусту нарезать, вместе с морковью положить в кипящее молоко, посолить. Добавить нарезанную фасоль. Суп подавать горячим с маслом.

83 Суп-крем из цветной капусты



500 г цветной капусты, 300 мл сливок, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 мл овощного бульона, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. оливкового масла, 50 г сухарей, 40 г сыра, соль по вкусу.

Лук и чеснок измельчить, обжарить на масле. Капусту разделить на соцветия, сварить в бульоне. Сливки смешать с мукой, влить в бульон и варить 5 мин. Добавить лук, посолить. Суп подавать горячим с сухарями и сыром.

84 Суп-пюре грибной

1 кг шампиньонов, 2 моркови, 200 мл сливок, 1 л воды, 300 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, зелень, соль по вкусу.

Грибы, лук, зелень, чеснок и картофель нарезать. Морковь натереть на терке. Все смешать в кастрюле, залить водой, посолить. Готовить суп, помешивая. Дать настояться 30 мин, измельчить в блендере, добавить сливки. Подавать горячим.

85 Суп-пюре из зеленого горошка

600 г консервированного зеленого горошка, 60 г сливочного масла, 4 ст. л. муки, 1,2 л молока, гренки, соль по вкусу.

Горошек протереть через сито. Муку обжарить на масле, влить горячее молоко, варить 15 мин. Посолить. Смешать с горошком. Подавать суп горячим с гренками.

86 Суп-пюре из картофеля с гренками



400 г пшеничного хлеба, 4 л овощного бульона, 1 кг картофеля, 50 г муки, 100 мл растительного масла, гренки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель отварить, хлеб покрошить. Все смешать, добавить растертую в масле муку, залить водой, посолить и довести до кипения. Протереть через сито, влить овощной бульон, вскипятить. Добавить измельченную зелень петрушки. Подавать суп горячим с гренками.

87 Суп-пюре из лука-порей и картофеля



10 стеблей лука-порей, 500 г картофеля, 500 г мяса, 5 л воды, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 4 яичных желтка, 200 мл сливок, гренки, соль по вкусу.

У лука-порей отобрать белую часть и мелко нарезать. Картофель и мясо нарезать кубиками. Смешать лук, картофель, мясо, залить водой. Посолить, варить на слабом огне 2 ч. Мясо вынуть, лук с картофелем протереть через сито, отвар процедить. Масло разогреть в другой кастрюле, обжарить муку, добавить отвар и кипятить 10 мин. Яичные желтки взбить, добавить сливки, заправить суп. Подавать суп горячим с гренками.

88 Суп-пюре из шпината



1 кг шпината, 4 головки репчатого лука, 200 г картофеля, 1,2 л молока, 300 мл воды, 50 г сливочного масла, гренки, соль по вкусу.

Шпинат нарезать. Лук измельчить, обжарить на масле, смешать с кубиками картофеля. Все обжарить. Добавить шпинат и залить водой. Варить 20 мин. Готовые овощи измельчить в блендере, влить молоко, посолить. Довести до кипения и варить 5 мин. Подавать суп горячим с гренками.

89 Суп-пюре молочный из тыквы с гренками

1,5 л молока, 800 г тыквы, 200 мл сливок, 50 г сливочного масла, гренки, соль по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками, залить кипящим молоком, посолить, варить на слабом огне. Готовую тыкву протереть через сито, добавить сливки, масло. Подавать суп горячим с гренками.

90 Суп-пюре с тыквой

4 моркови, 200 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. оливкового масла, 400 мл молока, 400 г мякоти тыквы, 1 л воды, зелень, гренки, соль по вкусу.

Морковь нарезать тонкой соломкой, картофель — кубиками. Лук измельчить, обжарить на масле. Вскипятить воду, добавить лук, морковь, картофель. Варить 15 мин. Добавить нарезанную тыкву, отварить. Затем снять с огня и измельчить в блендере. Влить молоко и снова довести до кипения, посолить. Подавать суп горячим с зеленью и гренками.



СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

91 Суп куриный с вермишелью

2 л воды, 500 г курицы, 2 моркови, 4 головки репчатого лука, 300 г картофеля, 200 г вермишели, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Сварить куриный бульон. Вынуть из него курицу. Мясо нарезать кусочками, положить обратно в бульон. Картофель нарезать кубиками, добавить в бульон. Морковь натереть на терке, лук измельчить, все обжарить на масле, затем добавить в бульон вместе с вермишелью, посолить. Варить до готовности вермишели. Подавать суп горячим с зеленью укропа.

92 Суп рисовый с цветной капустой и кабачком

100 г риса, 2 ст. л. сливок, 300 г цветной капусты, 100 г кабачков, 1 л воды.

Рис отварить. Цветную капусту разобрать на соцветия. Кабачок нарезать кубиками. Все смешать, залить водой и варить 25 мин. Затем все протереть через сито. Разбавить смесь бульоном из этих же овощей, довести до кипения. Заправить сливками.

93 Суп с фрикадельками



3 л мясного бульона, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 болгарский перец, 3 ст. л. растительного масла, 300 г картофеля, 600 г мясного фарша, 2 яйца, зелень укропа, соль по вкусу.

В фарш добавить яйца, посолить. Сформовать фрикадельки. Морковь, перец, лук нарезать, обжарить на масле. Бульон довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, убавить огонь. Варить 20 мин. Добавить фрикадельки. Варить до тех пор, пока фрикадельки не всплывут, затем добавить обжаренные овощи. Варить 5 мин. Посыпать измельченной зеленью укропа.

94 Суп со стручковой фасолью



300 г стручковой фасоли, 1 л говяжьего бульона, 500 г картофеля, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Лук измельчить, морковь натереть на терке. В бульон добавить лук, морковь, нарезанные картофель и фасоль, посолить. Варить до готовности овощей. Посыпать измельченной зеленью. Суп подавать горячим.

95 Свекольник



300 г картофеля, 500 г свеклы, 2 моркови, 4 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 200 мл сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 ст. л. сахара, зелень, соль по вкусу.

Свеклу отварить, натереть на терке. Картофель нарезать, положить в кастрюлю, поставить варить. Лук и морковь измельчить, обжарить на масле, добавить в кастрюлю к картофелю. Затем добавить свеклу с толченым чесноком, сахар, лавровый лист, лимонный сок, посолить. Довести до кипения и варить 10 мин. Подавать свекольник охлажденным со сметаной и зеленью.

96 Рассольник

1 кг курицы, 3 л воды, 300 г картофеля, 200 г перловой крупы, 5 соленых огурцов, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 300 г помидоров, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 50 мл сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Крупу сварить. Курицу залить водой, варить 30 мин. Посолить, добавить лавровый лист, варить еще 30 мин. Курицу вынуть, нарезать кусочками. Кубики картофеля добавить в бульон вместе с крупой. Лук нарезать, обжарить на масле, добавить тертую морковь, нарезанные огурцы, размятые помидоры и тушить. Когда картофель сварится, добавить в бульон тушеные овощи, кусочки курицы, толченый чеснок, довести до кипения. Подавать рассольник горячим со сметаной и зеленью укропа.



БОРЩ

97 Борщ

200 г говядины, 1 свекла, 200 г капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 20 мл томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 1 л воды, 40 мл сметаны, соль по вкусу.

Мясо залить водой, сварить бульон. Свеклу нарезать соломкой, потушить на масле с томатной пастой. Измельчить капусту, лук, морковь и добавить к свекле. Влить к овощам немного бульона, тушить под крышкой. Затем добавить в бульон овощи и варить 20 мин. Подавать борщ горячим со сметаной.

98 Щи зеленые

200 г говядины, 2 моркови, 100 г щавеля, 100 г шпината, 100 г картофеля, 30 мл сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 яичный желток, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Мясо залить водой, сварить бульон. Шпинат и щавель нарезать, потушить. Картофель нарезать кубиками, добавить в кипящий бульон, затем положить шпинат и щавель. Варить 20 мин. Лук измельчить, морковь натереть на терке, обжарить на масле, добавить в щи, посолить. Яичный желток растереть со сметаной. Подавать щи горячими, заправив сметанно-яичным соусом.

99 Овощной суп



6 болгарских перцев, 2 помидора, 2 головки репчатого лука, 200 г капусты, 4 ст. л. томатной пасты, 30 мл соевого соуса, 200 г консервированной кукурузы, 1 л воды, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Лук, перец, помидоры, капусту нарезать, залить водой. Варить в кастрюле. Добавить кукурузу, томатную пасту, соевый соус, лавровый лист, посолить, варить 40 мин. Подавать суп горячим.

100 Картофельно-тыквенный крем-суп



500 г картофеля, 500 г мякоти тыквы, 2 зубчика чеснока, 100 мл сметаны, 50 г тыквенных семечек, зелень, соль по вкусу.

Картофель и тыкву нарезать, залить водой, отварить. Вареные овощи измельчить блендером, добавить к ним бульон, снова взбить блендером. Добавить толченый чеснок, измельченную зелень, посолить. Еще раз вскипятить массу. Подавать суп горячим с тыквенными семечками и сметаной.

101 Суп из гречневой крупы



3 л воды, 250 г гречневой крупы, 300 г картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, зелень, соль по вкусу.

Картофель нарезать кубиками, лук измельчить, морковь натереть на терке. В кипящую воду положить картофель, через 5 мин — гречневую крупу, морковь, лук, зелень. Посолить. Готовить 30 мин. Подавать суп горячим.

102 Котлеты из телятины



500 г телятины, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1 корень сельдерея, 0,5 батона, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, соль по вкусу.

Телятину пропустить через мясорубку, смешать с яйцами и измельченным репчатым луком. Батон размочить в холодной воде, покрошить. Посолить фарш. Сформовать котлеты, обвалять их в муке. Морковь и сельдерей натереть на терке, обжарить на масле. Котлеты положить в сотейник, засыпать морковью и сельдереем, добавить воды. Затем положить измельченные укроп и зеленый лук, тушить 30 мин.



ШАРИКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В МОРКОВНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

103 Шарики из телятины в морковно-сливочном соусе

500 г телятины, 300 г белого хлеба, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 200 мл сливок, 100 г плавленого сыра, 4 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить яйца, размоченный в воде хлеб, посолить. Сформовать из фарша шарики, положив внутрь плавленый сыр. Растительное масло разогреть на сковороде и обжарить шарики. Лук измельчить, морковь натереть на терке, обжарить на сливочном масле, влить сливки, тушить 5 мин. Шарики выложить на противень, залить соусом. Готовить в духовке при температуре 200 °С.

104 Телятина с овощами

600 г телячьей вырезки, 2 головки репчатого лука, 4 свеклы, 2 моркови, 200 г картофеля, 4 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сливочного масла, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.

Лук нарезать и мариновать 40 мин в уксусе, разбавленном водой. Картофель отварить. Вырезку нарезать полосками, посолить, обжарить на растительном масле. Морковь и свеклу натереть на терке, посыпать сахаром, тушить на сливочном масле. Картофель нарезать кубиками, уложить в салатницу, заправить майонезом. Сверху выложить мясо, затем лук, морковь со свеклой. Жидкость от тушения вылить в салат. Залить майонезом, украсить зеленью укропа.

105 Телятина «Вишневый сад»

300 г телятины, 400 г вишни без косточек, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. муки, 400 мл сметаны, 400 мл мясного бульона, соль по вкусу.

В мясе сделать надрезы, нашить его вишней, натереть солью. Выложить мясо в смазанную маслом форму для запекания.

Запекать в духовке при температуре 180 °С 20 мин. В сотейнике растопить масло, обжарить муку, затем влить сметану и бульон, довести до кипения. Мясо залить приготовленным соусом и готовить в духовке еще 30 мин.

106 Телятина «Пальчики оближешь»

300 г телятины, 4 болгарских перца, 800 г спаржи, 4 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 100 мл соевого соуса, соль по вкусу.

Телятину нарезать кусочками и замариновать в соевом соусе. Посолить, обжарить на масле. Лук нарезать полукольцами, смочить в соусе, добавить к мясу. Перец нарезать кубиками, добавить к мясу вместе со спаржей, тушить 30 мин. Блюдо подавать горячим.

107 Фрикадельки, запеченные в духовке



500 г говяжьего фарша, 5 яиц, 400 мл молока, 100 г панировочных сухарей, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Молоко смешать с яйцами, добавить сухари. Все взбить. Лук измельчить, добавить к общей массе, посолить. Все смешать с фаршем и сформовать фрикадельки. Противень смазать маслом, выложить фрикадельки и выпекать в духовке при температуре 170 °С 30 мин.

108 Мясные шарики



300 г мясного фарша, 2 яйца, 250 г панировочных сухарей, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Яйца взбить и смешать с фаршем, посолить. Сформовать шарики, обвалять в сухарях. В кастрюле растопить масло, положить шарики, накрыть пергаментом. Готовить на среднем огне 20 мин. Подавать горячими.



ЕЖИКИ С РИСОМ

109 Ежики с рисом



500 г мясного фарша, 100 г риса, 2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, соль по вкусу.

Фарш смешать с рисом, добавить яйца, посолить. Сформовать шарики, обжарить на масле. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, добавить к шарикам, тушить. Подавать горячими.

110 Мясные колобки с сыром

300 г мясного фарша, 200 г твердого сыра, 200 г пшеничного хлеба, 200 мл молока, 2 яйца, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 20 шт. черного перца горошком, зелень укропа, соль по вкусу.

Хлеб размочить в молоке, смешать с фаршем, яйцами, толченым чесноком, посолить. Сыр нарезать ломтиками. Сделать из фарша лепешку, в середину выложить сыр, скатать в шарик и украсить зеленью укропа. Из перца горошком сделать глаза, из болгарского перца — рот. Противень накрыть пергаментом и уложить колобки. Выпекать 40 мин при температуре 170 °С. Подавать горячими.

111 Суфле из мяса



300 г телятины, 400 мл молока, 400 мл сливок, 4 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо нарезать кусками. Готовить в пароварке 30 мин. Измельчить в комбайне. Яйца взбить, добавить к мясу, затем влить молоко и сливки, посолить. Перемешивать в комбайне всю массу 5 мин. Форму смазать маслом, вылить туда полученную массу. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 30 мин.

112 Котлетка «Паучок»

500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 300 г батона, 2 яйца, 200 г тертого сыра, 50 г макарон, 30 мл сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Батон нарезать на сухари. Лук измельчить, смешать с фаршем, добавить сухари, тертый сыр, посолить. Яйца взбить, зелень укропа измельчить и добавить к фаршу. Все хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обваливать в сухарях и запекать в духовке при температуре 200 °С 30 мин. Из вареных макарон на тарелке выложить паутину, в центр положить котлетку-паучка. Из сметаны сделать глазки и ротик, из укропа — ножки.

113 Тефтели «Карлсон»

500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 100 г риса, 2 яйца, 3 ст. л. майонеза, 4 ч. л. яблочного уксуса, 2 моркови, 2 болгарских перца, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 50 мл растительного масла, 1 лавровый лист, зелень, соль по вкусу.

Рис отварить. Лук измельчить, морковь натереть на терке, смешать с фаршем. Яйца отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и добавить к фаршу, посолить. Все перемешать до получения однородной массы. Сформовать тефтели, обваливать в муке и обжарить на масле. Уксус и майонез смешать, добавить немного воды, нарезанный болгарский перец, лавровый лист, измельченную зелень. Тефтели залить приготовленным соусом и тушить 30 мин. Подавать горячими.

114 Мясной кекс



300 г копченой грудинки, 4 охотничьи колбаски, 250 г сыра, 2 головки репчатого лука, 200 г консервированной фасоли, 200 г муки, 4 яйца, 4 ст. л. майонеза, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, сода на кончике ножа, зелень, соль по вкусу.

Яйца взбить со сметаной и майонезом, посолить, добавить соду, муку, замесить тесто. Лук измельчить, обжарить на масле. Зелень и грудинку нарезать, смешать с луком. Все обжарить, добавить нарезанные охотничьи колбаски, фасоль, тертый сыр, посолить. Тесто положить в форму, выложить начинку, выпекать в духовке.



«ОСЬМИНОЖКИ»

115 «Осьминожки»



500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 12 помидоров, 100 г спагетти, зелень укропа, соль по вкусу.

Лук измельчить, смешать с фаршем, посолить, добавить 2 ст. л. масла. Из фарша сформовать шарики, воткнуть в них по кругу спагетти. На сковороде разогреть масло, добавить дольки помидоров, тушить 5 мин. Выложить на сковороду осьминожек, долить немного воды, тушить 20 мин. Подавать горячими с зеленью укропа.

116 Баранина с кус-кусом



500 г баранины, 300 г кус-куса, 200 мл оливкового масла, 2 пучка кинзы, 8 помидоров, 4 моркови, 4 репы, 200 г капусты, 2 болгарских перца, 4 цукини, 4 баклажана, шафран, соль по вкусу.

Кус-кус слегка залить водой и маслом, оставить на 20 мин. Баранину залить водой, приправить маслом, солью и шафраном, варить 25 мин. Морковь, репу, помидоры, капусту, болгарский перец нарезать, тушить 15 мин. Затем добавить нарезанные цукини, баклажаны, варить еще 30 мин. Кус-кус выложить, полить соусом из мяса и овощей. Овощи и мясо уложить рядом с кус-кусом. Блюдо подавать горячим, посыпав измельченной зеленью укропа.

117 Битки из говяжьего сердца

150 г говяжьего сердца, 10 г манной крупы, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. топленого масла, 50 мл воды.

Сердце пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, воду. Все перемешать, сформовать битки и обвалять их в муке. Обжарить на растительном масле, затем запекать в духовке при температуре 170 °С. Подавать горячими, полив топленым маслом.

118 Бифштекс говяжий



250 г говяжьего фарша, 0,5 головки репчатого лука, 50 г грибов, 200 г замороженных картофельных палочек, 2 помидора, 4 булочки с кунжутом, 3 ст. л. кетчупа, соль по вкусу.

Лук и грибы измельчить, смешать с фаршем, посолить. Сформовать 4 бифштекса, жарить 10 мин в духовке при температуре 200 °С вместе с картофельными палочками, предварительно все завернув в фольгу. Булочки разрезать пополам, слегка обжарить. Смазать внутри кетчупом. Помидоры нарезать и уложить в булочки. На помидоры уложить бифштексы и накрыть их другой половинкой. Подавать горячими, вместе с картофельными палочками.

119 Говядина, запеченная в молочном соусе с картофелем

150 г говядины, 300 г картофеля, 100 г твердого сыра, 200 мл молочного соуса, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо и картофель отварить, нарезать, посолить, обжарить на масле. Залить молочным соусом, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 200 °С. Блюдо подавать горячим.

120 Сосиски «Спиральки»



16 сосисок, 300 г слоеного теста, 50 г сливочного масла.

Края сосисок надрезать. Тесто нарезать полосками и обернуть сосиски. Смазать все маслом и готовить в духовке 30 мин при температуре 170 °С. Подавать горячими.



СОСИСКИ «ПОДВОДНОЕ ЦАРСТВО»

121 Сосиски «Подводное царство»

300 г сосисок, 1 ст. л. майонеза, 1 помидор, листья зеленого салата, зелень укропа.

Сосиски отварить. Листья зеленого салата разложить на тарелке. Помидор нарезать в форме короны, положить в углубление майонез, украсить зеленью. Сосиски надрезать с одной стороны, чтобы получилось подобие осьминога. Водоросли сделать из зелени укропа.

122 Сосиски в картофельном тесте

15 сосисок, 500 г картофеля, 100 г манной крупы, 4 яйца, 300 г муки, 100 г сыра, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Картофель отварить, пропустить через мясорубку. 3 яйца взбить, добавить манную крупу, муку, соль. Все смешать и добавить картофель. Тесто раскатать, нарезать прямоугольниками. Завернуть сосиски в тесто. Противень смазать маслом, выложить пирожки, смазать их яйцом, посыпать тертым сыром. Выпекать при температуре 200 °С.

123 «Бантики» с сосисками и горошком

8 сосисок, 300 г замороженного зеленого горошка, 200 мл томатного соуса, 500 г макарон («бантиков»), 2 ст. л. растительного масла, 4 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Лук, чеснок измельчить, обжарить на масле. Сосиски нарезать кружками и обжарить вместе с луком и чесноком. Добавить горошек, залить томатным соусом, посолить, тушить 10 мин. Макароны отварить, полить их приготовленным соусом. Подавать горячими.

124 Кус-кус «Вулкан»

300 г кус-куса, 500 мл бульона, 300 г брокколи, 200 г изюма, 400 г твердого сыра, 100 г кукурузы, 4 моркови, 300 мл томатного соуса, 30 г сливочного масла.

Масло растопить, положить в него кус-кус, залить бульоном. Кипятить 5 мин, затем накрыть крышкой и оставить на 10 мин. Перемешать. Брокколи разобрать на соцветия и отварить вместе с морковью. Изюм, тертый сыр, кукурузу, нарезанную морковь, брокколи смешать с кус-кусом и запекать в духовке при температуре 200 °С. Готовое блюдо выложить горкой в форме вулкана и полить томатным соусом. Блюдо подавать горячим.

125 Брокколи с мясом и вермишелью



200 г брокколи, 100 г мясного фарша, 100 г вермишели, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Брокколи разобрать на соцветия, отварить, приготовить пюре, смешать с мясным фаршем. Вермишель отварить и добавить к общей массе. Посолить, добавить масло. Блюдо подавать горячим.

126 Тефтели из курицы с зеленью

200 г куриного филе, 50 г белого хлеба, 1 яичный желток, 30 мл растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Хлеб размочить в воде. Куриное филе с хлебом пропустить через мясорубку. Зелень измельчить, смешать с яичным желтком, добавить масло, посолить. Все смешать с фаршем, сформовать тефтели. Готовить в духовке при температуре 170 °С 20 мин.



КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

127 Куриные рулетики с морковью и сыром



500 г куриного филе, 1 морковь, 200 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Филе разрезать на части и отбить. Натереть кусочки солью и толченым чесноком. Морковь нарезать соломкой, сыр натереть на терке. Выложить все на отбивные, свернуть в рулетики и готовить в пароварке 25 мин. Подавать горячими.

128 Отварная курица с рисом

1 курица, 200 г риса, 200 г сливочного масла, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 л воды, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Курицу нарезать кусками и положить в горячую воду. Морковь, корни петрушки и сельдерея натереть на терке, добавить к курице вместе с лавровым листом и варить на слабом огне 1 ч. За 10 мин до готовности посолить. Готовую курицу вынуть и разобрать на мелкие кусочки, залить растопленным маслом. Рис отварить и подавать как гарнир к курице.

129 Куриная печень с рисом

700 г куриной печени, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 200 г риса, 1 л воды, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, тимьян, чабер, соль по вкусу.

Печень отварить, нарезать кусочками. Лук измельчить, морковь натереть на терке, обжарить на масле. Толченый чеснок добавить к моркови и луку. Все посолить, перемешать, добавить специи. Тушить, постоянно помешивая. В форму для запекания выложить сначала овощную смесь, затем — печень и рис. Залить все кипятком, накрыть крышкой. Готовить в духовке при температуре 180 °С 45 мин. Блюдо подавать горячим.

130 Куриные котлеты с плавленым сыром

500 г куриного фарша, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 3 кусочка пшеничного хлеба, 400 г плавленого сыра, 40 мл растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Лук измельчить и обжарить. Фарш смешать с сыром, добавить яйца, зелень, лук, раскрошенный хлеб, посолить. Охлаждать фарш 40 мин в холодильнике, затем сформовать котлеты и обжарить на масле.

131 Котлеты из индейки

200 г индейки, 100 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. молока, соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в воде и молоке, добавить к мясу. Посолить, еще раз пропустить через мясорубку. Сформовать котлеты и обжарить на масле. Подавать горячими.

132 Куриная печень, тушенная в сметане



400 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 200 мл сметаны, 1 лавровый лист, зелень, соль по вкусу.

Печень мелко нарезать. Лук измельчить и обжарить. Добавить к луку печень, обжарить. Выложить все в кастрюлю, подлить воды, довести до кипения, добавить сметану, лавровый лист, посолить. Тушить 15 мин. Блюдо подавать горячим с зеленью. В качестве гарнира подойдет гречневая каша.



КОТЛЕТЫ «ПОЖАРСКИЕ»

133 Котлеты «Пожарские»

1 кг куриных окорочков, 300 г пшеничного хлеба, 500 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, 60 мл растительного масла, соль по вкусу.

Мясо отделить от костей. Хлеб замочить в молоке. Мясо и хлеб пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, яйца, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

134 Куриные фрикадельки на пару

150 г куриного филе, 2 ст. л. риса, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, соль по вкусу.

Куриное филе пропустить через мясорубку. Рис отварить, остудить, смешать с филе. Толченый чеснок добавить к общей массе. Все измельчить в блендере, посолить. Затем добавить яйцо, перемешать. Сформовать фрикадельки и готовить в пароварке 20 мин. Перед подачей посыпать измельченной зеленью укропа.

135 Куриный брусочек



1,2 кг куриного филе, 400 г творога, 4 яйца, 4 головки репчатого лука, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку. Лук измельчить, обжарить на растительном масле. Яйца смешать со сливочным маслом, добавить к фаршу. Затем добавить творог, посолить. Зелень нарезать, смешать с луком и добавить в фарш. Смазать форму растительным маслом и посыпать сухарями. Фарш выложить в форму, посыпать тертым сыром. Готовить в духовке при температуре 200 °C 30 мин. Блюдо подавать горячим.

136 Нежная куриная грудка в горшочках

4 куриные грудки на кости, 300 г кабачков, 4 помидора, 2 болгарских перца, 50 мл сметаны, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, базилик, соль по вкусу.

Толченый чеснок, соль, базилик, сметану смешать, натереть грудки. Оставить на 30 мин. Горшочки смазать маслом, налить немного воды. Кабачки, помидоры, перец нарезать, посолить, добавить лавровый лист, перемешать. Выложить половину овощей в горшочки, затем курицу, потом снова овощи. Готовить в духовке при температуре 200 °C 40 мин.

137 Филе цыпленка с яблоками и черносливом



800 г цыпленка, 500 г яблок, 250 г чернослива, 800 мл сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Цыпленка разделить на части, посолить, обжарить на масле. Положить мясо в горшочек. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, положить в горшочек. Затем положить чернослив, залить все сметаной, готовить 15 мин.

138 Куриное суфле



2 куриные грудки, 4 яйца, 2 ст. л. муки, 400 мл сливок, 100 г сливочного масла, 3 моркови, соль по вкусу.

Муку слегка обжарить, влить сливки. Грудки измельчить в блендере, добавить масло. Яйца взбить, добавить к курице. Затем добавить муку со сливками, посолить. Морковь натереть на терке. Форму смазать маслом, уложить слоями курицу, морковь, потом опять курицу. Запекать в духовке при температуре 200 °C 20 мин. Блюдо подавать горячим.



НЕЖНЫЙ ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

139 Нежный паштет из куриной печени



1 кг куриной печени, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 1 пучок зеленого салата, соль по вкусу.

Печень мелко нарезать. Лук измельчить, морковь натереть на терке, обжарить. Затем добавить печень, посолить и тушить под крышкой 10 мин. Пропустить все обжаренные продукты через мясорубку, добавить масло, перемешать. Яйца отварить, яичные желтки вынуть. Заправить белки паштетом. Выложить яйца на листья зеленого салата.

140 Печень в сметанном соусе

150 г куриной печени, 50 г сливочного масла, 250 мл сметаны, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

Печень нарезать кусочками, обвалять в муке, обжарить на масле, посолить. Переложить печень в сотейник, добавить сметану, тушить 20 мин под крышкой. Блюдо подавать горячим.

141 Печень с овощами

200 г куриной печени, 50 г капусты, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 200 мл молока, соль по вкусу.

Печень нарезать кусочками, морковь, лук, капусту — тонкой соломкой. Сковороду смазать маслом, положить печень, посыпать овощами, посолить, влить молоко. Тушить в духовке при температуре 200 °С 30 мин. Блюдо подавать горячим.

142 Пюре из курицы с цветной капустой и кабачками

300 г куриного филе, 150 г цветной капусты, 600 мл воды, 200 г кабачков, соль по вкусу.

Куриное филе и кабачки нарезать кусочками, цветную капусту разобрать на соцветия, посолить, залить водой, варить 30 мин. Измельчить все в комбайне. Блюдо подавать горячим.

143 Котлеты из кролика



200 г мяса кролика, 30 г хлеба, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. молока, соль по вкусу.

Мясо кролика нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке, смешать с фаршем, посолить, пропустить через мясорубку. Сформовать из фарша котлеты и обжарить на масле. Подавать горячими.

144 Кролик фаршированный

1 кролик, 150 г шпика, 2 ст. л. топленого сала, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 50 г пшеничного хлеба, 200 мл сметаны, соль по вкусу.

Из кролика вынуть внутренности, отрезать лопатки. Хлеб размочить в воде. Лопатки, печень, почки, селезенку, сало, лук, морковь пропустить через мясорубку, смешать с хлебом. Позвоночник разрезать, посолить. Задние лапки нашпиговать шпиком. Брюхо начинить фаршем. Положить кролика спиной на противень и готовить в духовке при температуре 200 °С. Подавать горячим, полив сметаной.



ПЛОВ ИЗ КРОЛИКА

145 Плов из кролика

1 кг мяса кролика, 4 моркови, 6 головок репчатого лука, 200 г риса, 4 ст. л. топленого масла, соль по вкусу.

Кусочки мяса посолить, обжарить на масле, добавить немного воды. Морковь натереть на терке, лук измельчить, обжарить, добавить к мясу. Рис выложить на мясо с овощами, залить водой. Тушить под крышкой на слабом огне 30 мин.

146 Биточки из кролика

1 кг мяса кролика, 50 г хлеба, 100 мл молока, 4 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 6 помидоров, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Хлеб вымочить в молоке, смешать с мясом, посолить. Сформовать биточки и обжарить на масле. Лук, баклажаны, перец, помидоры без кожицы нарезать кубиками, обжарить на масле. Половину смеси выложить в сотейник, затем положить биточки, засыпать овощной смесью, сбрызнуть лимонным соком. Тушить на слабом огне 40 мин.

147 Кролик, тушеный с овощами

1 кг мяса кролика, 50 мл лимонного сока, 1 л воды, 500 мл сметаны, 400 мл бульона, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, базилик, перец горошком, соль по вкусу.

Кролика разделить на части, положить в кастрюлю, залить водой, добавить лимонный сок. Поставить в холодильник на ночь. Чеснок, лук измельчить. Мясо кролика вынуть, натереть чесноком, посолить. Морковь натереть на терке, смешать с луком, обжарить на масле. Мясо обжарить отдельно, выложить на противень и покрыть жареным луком и морковью, положить лавровый лист, перец горошком и базилик. В кастрю-

лю налить бульон, добавить сметану, измельченный чеснок и перемешать. Приготовленным соусом полить мясо, накрыть. Готовить в духовке при температуре 180 °С.

148 Кролик, тушеный в молоке

1 кг мяса кролика, 4 головки репчатого лука, 500 мл молока, 50 мл растительного масла, зелень укропа, душистый перец горошком, соль по вкусу.

Кролика разделить на части, посолить, обжарить на масле. Лук измельчить. Молоко вскипятить. На кролика выложить лук, залить молоком, посолить, добавить душистый перец. Тушить. Подавать горячим, посыпав зеленью укропа.

149 Кролик отварной с соусом

1 кг мяса кролика, 200 г овощей, 500 мл сметанного соуса, соль по вкусу.

Мясо разделить на части, сварить с овощной смесью. Воду слить, мясо и овощи полить сметанным соусом. Подавать горячим с кашей или отварным картофелем.

150 Кролик, тушеный с копченой грудинкой

2 кг мяса кролика и его внутренности, 6 головок репчатого лука, 60 г сливочного масла, 500 г копченой грудинки, 3 ст. л. муки, 100 мл сметаны, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Мясо разделить на части. Печень, легкие, сердце мелко нарезать. Все посолить, обжарить на масле, выложить в сотейник. Копченую грудинку обдать кипятком, нарезать кусочками. Лук измельчить, смешать с грудинкой, добавить к кролику, варить под крышкой. Через некоторое время посыпать мясо мукой, добавить лавровый лист, сметану, варить 15 мин. Блюдо подавать горячим.



РЫБА С ПОМИДОРАМИ

151 Рыба с помидорами



1 кг рыбы, 4 моркови, 6 головок репчатого лука, 10 помидоров, 50 мл растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Рыбу разделить, обжарить. Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на масле. На дно утятницы выложить лук с морковью, полить маслом. Помидоры нарезать дольками и положить в утятницу, затем — обжаренную рыбу, посолить. Повторить слой лука и помидоров, добавить воды, накрыть крышкой. Тушить 2 ч на среднем огне. Блюдо подавать горячим, украсив зеленью укропа.

152 Рыба, тушенная в кефире

800 г рыбы, 4 головки репчатого лука, 6 шт. моркови, 1 л кефира, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Рыбу разделить. Лук измельчить, морковь натереть на терке, положить в сотейник. Затем положить рыбу, посолить, залить кефиром, маслом. Тушить на слабом огне. Рыбу подавать горячей с зеленью укропа и овощным гарниром.

153 Рыба «Под снегом»



1,2 кг рыбного филе, 6 головок репчатого лука, 400 мл майонеза, 60 г сыра, соль по вкусу.

Рыбу очистить от костей, разрезать на части, посолить. Посыпать измельченным луком. Залить все майонезом, посыпать тертым сыром. Поставить в микроволновую печь при максимальной мощности на 11 мин. Подавать горячей.

154 Рыба в конверте



1,2 кг рыбы, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Рыбу разделить, выложить на пергамент, посолить. Морковь и лук натереть на терке, посыпать рыбу. Полить лимонным соком, растопленным маслом, посыпать измельченной зеленью укропа. Бумагу завернуть в виде конверта. Запекать в микроволновой печи на максимальной мощности 7 мин.

155 Рыбное филе в картофельной оболочке

8 кусочков филе щуки по 200 г, 1 кг картофеля, 2 яйца, 6 болгарских перцев, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 120 мл оливкового масла, 300 мл рыбного бульона, 2 ст. л. натурального йогурта, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Перец отделить от семян, нарезать, обжарить. Снять кожицу и размять в пюре. Измельченные лук и чеснок обжарить на масле, влить бульон, добавить пюре из перцев, тушить. Посолить, добавить йогурт. Филе полить лимонным соком, посолить. Картофель нарезать тонкими ломтиками. Яйца взбить с зеленью укропа, посолить. Полить рыбу приготовленной смесью, обложить картофелем и все залить овощной смесью. Запечь в духовке.

156 Треска в томатном соусе



600 г трески, 2 головки репчатого лука, 6 помидоров, 1 ч. л. сахара, 50 г панировочных сухарей, 60 мл растительного масла, специи для рыбы, соль по вкусу.

Куски рыбы запанировать в сухарях, посолить, приправить и обжарить на масле. Лук мелко нарезать и обжарить. Помидоры размять, обжарить, добавить лук, соль и сахар. Тушить 7 мин. Рыбу залить соусом и готовить в духовке при температуре 200 °C 10 мин. Подавать горячей.



РЫБА «НЕЖНАЯ»

157 Рыба «Нежная»



1,2 кг рыбного филе, 6 головок репчатого лука, 500 мл молока, соль по вкусу.

Филе нарезать кусками, посолить. Лук нарезать кольцами, положить на дно блюда, затем выложить филе, снова лук. Залить все молоком и запекать в микроволновой печи 15 мин на средней мощности.

158 Лосось, тушеный в кисло-сладком соусе

800 г филе лосося, сок 2 лимонов, сок 2 апельсинов, 4 головки репчатого лука, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. сахара, 50 мл растительного масла, молотый имбирь.

Филе очистить от костей, разрезать на части. Смешать имбирь, лимонный и апельсиновый соки, соевый соус, сахар. Замариновать рыбу в приготовленной смеси. Лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить лосося и маринад. Тушить 10 мин. Подавать теплым с картофелем.

159 Форель в кокосовой стружке

1,2 кг форели, 100 г пшеничного хлеба, 60 г кокосовой стружки, 4 яйца, 60 мл сметаны, 4 ст. л. муки, 50 г топленого масла, морская соль, мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Филе нарезать кусочками, очистить от костей, промыть. Хлеб нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, смешать с кокосовой стружкой. Яйца взбить со сметаной, посолить. Муку смешать с мускатным орехом. Форель запанировать в муке, затем в яичной смеси, затем в кокосово-хлебной смеси, обжарить на масле. Подавать горячей.

160 Щука, запеченная с картофелем



1 кг филе щуки, 1,6 кг картофеля, 2 ст. л. муки, 100 г панировочных сухарей, 200 мл рыбного бульона, 2 головки репчатого лука, 60 г сливочного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Филе щуки нарезать кусочками, посолить, уложить на смазанную маслом сковороду. Обложить ломтиками картофеля, посыпать мукой, посолить, полить бульоном, посыпать сухарями. Готовить в духовке при температуре 200 °С 30 мин. Добавить к блюду измельченный и обжаренный отдельно лук. Подавать горячим с зеленью укропа.

161 Семга в кляре



2 кг филе семги, 400 г муки, 6 яиц, 200 мл молока, 3 головки репчатого лука, 120 мл растительного масла, зелень укропа, уксус, перец, соль по вкусу.

Филе нарезать кусками, уложить в кастрюле, посолить, поперчить, добавить уксуса. Лук мелко нарезать, добавить к рыбе, накрыть крышкой и мариновать. Муку смешать с молоком. Белки отделить от желтков. Добавить в тесто желтки. Затем взбить белки и также добавить в тесто. Разогреть на сковороде масло, обваливать рыбу в кляре и обжарить. Подавать рыбу горячей с зеленью укропа.

162 Караси, запеченные в сметане

4 крупных карася, 900 мл сметаны, 4 головки репчатого лука, 50 мл растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Рыбу выпотрошить, почистить. Надрезать от позвоночника к брюху. Форму смазать маслом. Рыбу натереть солью, уложить в форму, полить сметаной, посыпать измельченными луком и зеленью укропа, опять полить сметаной. Готовить в духовке при температуре 200 °С 45 мин.



РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И КАРТОФЕЛЕМ

163 Рыба, запеченная с сыром и картофелем

1,6 кг филе рыбы, 6 головок репчатого лука, 1 кг картофеля, 200 г твердого сыра, 200 мл майонеза, соль по вкусу.

Лук мелко нарезать, выложить на дно посуды. Филе рыбы нарезать кусочками, уложить поверх лука. Все посолить. Картофель нарезать ломтиками, выложить поверх рыбы. Полить майонезом, посыпать тертым сыром. Готовить в духовке при температуре 200 °С 15 мин с закрытой крышкой и 20 мин с открытой. Подавать блюдо горячим.

164 Рыбный рулет «Чебурашка»

500 г филе трески, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 2 яйца, 2 моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 шт. консервированного зеленого горошка, соль по вкусу.

Филе трески пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в молоке, раскрошить. Смешать хлеб с фаршем, посолить. Яйца отварить и нарезать мелкими кубиками. Морковь отварить, нарезать кубиками, выложить на фарш, затем яйцо, свернуть в рулет. Выложить рулет на смазанную маслом фольгу, накрыть. Готовить в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Нарезать кружками и выложить в форме Чебурашки, глаза сделать из зеленого горошка, носик и рот — из моркови. Подавать горячим.

165 Кета фаршированная

1,5 кг кеты, 60 г риса, 2 яйца, 100 г крабовых палочек, 2 головки репчатого лука, 100 мл майонеза, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Рыбу почистить, вынуть кости. Натереть внутри солью, майонезом, положить масло. Нарезать крабовые палочки. Рис отварить. Яйца отварить и нарезать кубиками. Зелень

петрушки и лук измельчить. Все смешать и заправить майонезом. Начинить приготовленным фаршем рыбу. Готовить в духовке при температуре 200 °С 30 мин. Рыбу подавать горячей с зеленью петрушки.

166 Форель с розмарином и лимоном

1 кг форели, 8 ломтиков лимона, розмарин, соль по вкусу.

Форель посолить снаружи и внутри. Посыпать внутри розмарином. Лимон положить внутрь. Завернуть рыбу в фольгу и готовить в духовке при температуре 200 °С 40 мин. Подавать горячей.

167 Котлеты «Вкусная рыбка»

600 г филе рыбы, 0,5 головки репчатого лука, 2 яйца, 100 г пшеничного хлеба, 2 зубчика чеснока, 40 г сала, 2 клубня картофеля, 100 мл растительного масла, приправа для рыбы, соль по вкусу.

Рыбу, сало, очищенный картофель пропустить через мясорубку. Лук измельчить, обжарить на масле, пропустить через мясорубку. Хлеб крошить, чеснок истолочь, добавить взбитые яйца. Все перемешать, посолить, приправить. Сформовать котлеты и обжарить на масле.

168 Котлеты рыбные паровые

200 г филе рыбы, 40 г хлеба, 50 мл молока, 1 яйцо, 40 г сливочного масла.

Филе пропустить через мясорубку. Хлеб вымочить в молоке, раскрошить, добавить в фарш. Развести все молоком, добавить яйцо, взбить. Сформовать котлеты, готовить в сотейнике на пару. Подавать горячими с маслом.



КОТЛЕТЫ ЯИЧНЫЕ

169 Котлеты яичные

8 клубней картофеля, 8 яиц, 120 г манной крупы, 4 зубчика чеснока, сушеный орегано, 100 г панировочных сухарей, 80 мл растительного масла, соль по вкусу.

Картофель и вареные яйца натереть на терке, добавить толченый чеснок, манную крупу, орегано, посолить. Все хорошо перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на масле. Подавать горячими.

170 Грибочки из картофеля

1,2 кг картофеля, 6 куриных бедер, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Подобрать картофель приблизительно одного размера. Вырезать из картофеля ножки и шляпки грибов. Куриные бедра натереть чесноком, посолить. Смазать маслом противень, выложить бедра, картофельные грибочки и поставить в духовку. Запекать 30 мин. Подавать блюдо горячим, посыпав измельченной зеленью.

171 Картофель в молоке

8 клубней картофеля, 400 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, зелень укропа, соль по вкусу.

Картофель нарезать ломтиками, отварить. Муку смешать с маслом, добавить молоко. Массу влить к картофелю, посолить, варить на слабом огне. Подавать блюдо горячим с зеленью укропа.

172 Запеченный картофель «Кораблики»

4 клубня картофеля, 200 г консервированного тунца, 300 г консервированной кукурузы, 60 г сыра, 8 ломтиков салами.

Картофель запечь, разрезать пополам, вынуть мякоть. Тунец, кукурузу, картофельную мякоть и тертый сыр смешать. Наполнить кожуру картофеля приготовленной массой, готовить в духовке при температуре 200 °C 15 мин. Подавать горячим с салами.

173 Картофельные зразы с грибной начинкой

1 кг картофеля, 2 яйца, 400 г грибов, 2 головки репчатого лука, 100 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Картофель отварить, натереть на терке, смешать с яйцами, посолить. Грибы и лук измельчить, обжарить на масле, остудить. Сформовать картофельную лепешку, положить начинку, слепить зразы. Запанировать в сухарях, обжарить на масле. Подавать горячими.

174 Морковные котлетки с соусом

6 шт. моркови, 6 яблок, 6 ч. л. манной крупы, 100 г панировочных сухарей, 80 мл растительного масла, 200 мл сметаны, сахар, ванильный сахар, соль по вкусу.

Морковь натереть на терке. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, натереть на терке. Морковь потушить, затем добавить яблоки. Посолить, добавить сахар, манную крупу, тушить 10 мин. Массу охладить, сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить на масле. Сметану смешать с сахаром, с ванильным сахаром, взбить. Подавать котлетки горячими со сметанным соусом.



ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

175 Голубцы ленивые



100 г мяса, 100 г капусты, 1 головка репчатого лука, 20 г риса, 20 мл сметаны, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Капусту нашинковать, лук мелко нарезать. Все смешать. Рис отварить, добавить к общей массе, посолить, тушить. Подавать голубцы горячими со сметаной.

176 Груши из картофеля

500 г картофеля, 150 г сливочного масла, 1 яйцо, 80 г панировочных сухарей, 1 лавровый лист.

Картофель отварить, размять с маслом, добавить яйцо, перемешать. Пюре охладить и сформовать в виде груш, обвалить в сухарях и готовить в духовке при температуре 200 °С. Украсить лавровым листом.

177 «Петушки» для детского праздника



6 яиц, 2 свеклы, 2 моркови, картофельное пюре, консервированный зеленый горошек, консервированная кукуруза, зелень укропа.

Пюре выложить горками на тарелке. Яйца отварить, очистить, поставить на каждую горку. Из свеклы вырезать «петушкам» гребень и клюв. Из зеленого горошка сделать глазки, а из кукурузы — зернышки. Морковь нарезать соломкой и сделать хвост и крылья. Украсить зеленью укропа.

178 Баклажаны по-болонски

800 г баклажанов, 300 г копченой колбасы, 1 огурец, 4 стебля лука-шалота, 4 пучка кресс-салата, 60 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 80 мл сметаны, 4 ст. л. лимонного сока, тимьян, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать полосками, посолить, оставить на 30 мин. Огурец нарезать кружками, колбасу — соломкой, лук измельчить. Баклажаны обжарить на масле. Взбить сметану с лимонным соком, добавить соль, тимьян. Салатницу натереть чесноком, выложить нарезанные овощи и колбасу, полить приготовленным соусом, все смешать и оставить на 15 мин. Украсить кресс-салатом.

179 Морковь с тыквой



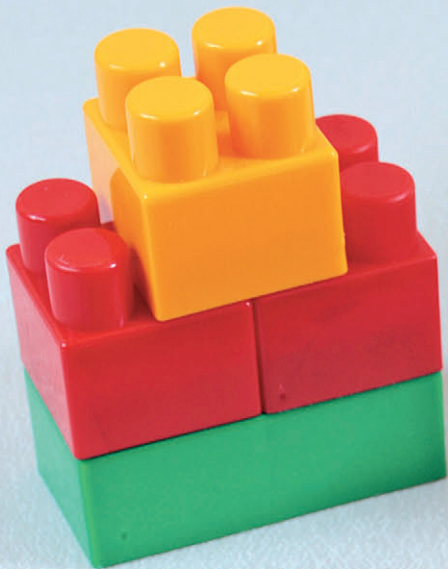
1 кг моркови, 600 г тыквы, 60 г грецких орехов, 1 л молока, 100 мл сливок, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Тыкву нарезать соломкой. Морковь натереть на терке, смешать с тыквой, измельченными орехами. Все залить молоком, посолить, тушить 30 мин. Блюдо подавать горячим со сливками и зеленью укропа.

180 Кабачки с сыром и помидорами

500 г кабачков, 100 г сыра, 300 г помидоров, соль по вкусу.

Кабачки нарезать кружками, посолить, разложить на тарелке. Сверху выложить ломтики сыра, затем нарезанные помидоры. Готовить в микроволновой печи 2 мин при мощности 800 Вт. Блюдо подавать горячим.



РАТАТУЙ

181 Пататуй



4 баклажана, 2 кабачка, 10 помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 болгарских перца, 8 ст. л. оливкового масла, зелень, соль по вкусу.

Для соуса: 6 помидоров, 4 ст. л. томатной пасты, соль по вкусу.

Баклажаны, кабачки и помидоры нарезать кружками, лук и болгарский перец — кубиками. Лук обжарить на масле. Затем добавить болгарский перец, мякоть помидоров, томатную пасту, тушить 10 мин. Посолить. Соус влить в форму. На соус положить кружки помидоров, баклажанов и кабачков, украсить зеленью. Накрыть форму пергаментом, готовить 1 ч в духовке при температуре 200 °С. Подавать блюдо горячим с томатным соусом.

182 Пудинг из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 150 г сливочного масла, 40 г муки, 400 мл молока, 150 г творога, 5 яиц, 40 г панировочных сухарей, 100 мл сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Масло растопить, смешать с мукой, обжарить, влить горячее молоко, варить 20 мин. Остудить. Добавить в соус измельченную зелень укропа, желтки, посолить, хорошо перемешать. Добавить сметану. Белки взбить, смешать с соусом. Капусту отварить, измельчить и добавить к соусу вместе с творогом. Перемешать до получения однородной массы, выложить в форму, посыпать сухарями, готовить в духовке при температуре 200 °С 30 мин. Подавать пудинг горячим.

183 Тыква, запеченная в сливках

500 г тыквы, 200 мл сливок, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 80 г панировочных сухарей, сахар, соль по вкусу.

Тыкву очистить, удалить семечки, нарезать кусочками. Посуду смазать маслом, уложить туда тыкву, добавить кубики масла и посы-

пать сухарями. Яйца смешать со сливками, посолить, добавить сахар, залить соусом тыкву. Готовить в духовке при температуре 200 °С. Блюдо подавать горячим.

184 Тыква с рисом и изюмом



1 кг тыквы, 400 г риса, 200 мл сливок, 200 г изюма, 100 г сливочного масла, мед по вкусу.

Тыкву нарезать кусочками, отварить. Рис отварить, добавить сливки и мед. Все смешать с тыквой и тушить 20 мин. Изюм залить кипятком на 15 мин. Тыкву смешать с изюмом, добавить масло. Блюдо подавать горячим.

185 Тыква, фаршированная фруктами

2 кг тыквы, 600 г риса, 400 г кураги, 400 г изюма, 400 г сливы, 400 г сахара, гвоздика, ванилин по вкусу.

У тыквы срезать верхушку, удалить сердцевину. Рис отварить, остудить. Сливу очистить от косточек, смешать с рисом, добавить курагу, изюм, сахар, ванилин, гвоздику. Заполнить массой тыкву, готовить в духовке 2 ч при температуре 200 °С. Подавать горячей.

186 Котлеты тыквенные

3 кг тыквы, 200 г манной крупы, 400 мл молока, 120 г панировочных сухарей, 4 яйца, 2 ст. л. растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Тыкву очистить, удалить сердцевину, натереть на терке, посолить. Сковороду смазать маслом, выложить тыкву, тушить. Затем влить молоко, добавить сахар и манную крупу. Все перемешать до получения однородной массы. Остудить, добавить яйца, сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить. Подавать горячими с молоком.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ

187 Запеканка из тыквы и картофеля



1,5 кг тыквы, 4 клубня картофеля, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 200 г сыра, соль по вкусу.

Тыкву очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками, отварить. Картофель отварить. Тыкву и картофель размять, смешать с яйцами, взбить. Добавить к общей массе масло, посолить. Выложить все на противень, посыпать тертым сыром, готовить в духовке при температуре 200 °С 20 мин. Подавать запеканку горячей.

188 Запеканка из тыквы с пшеном

800 г тыквы, 300 г пшена, 800 мл молока, 100 г панировочных сухарей, 40 г сливочного масла, 4 яйца, 200 мл сметаны, соль по вкусу.

Тыкву очистить, удалить сердцевину, нарезать кусочками, залить молоком, вскипятить, добавить пшено, посолить, довести до готовности. Затем остудить, добавить яйца, все перемешать и выложить массу на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Смазать яйцом и сметаной. Готовить в духовке при температуре 200 °С. Подавать запеканку горячей со сметаной.

189 Запеканка манная с фруктами

400 г манной крупы, 1,5 л молока, 200 г любых фруктов, 4 яйца, 60 г сливочного масла, 200 г варенья, сахар, соль по вкусу.

Манную крупу сварить в молоке, добавить сахар, яйца, соль, масло. Сковороду смазать маслом, выложить на нее массу, посыпать сахаром, готовить в духовке при температуре 200 °С до образования корочки. Подавать с фруктами и вареньем.

190 Запеканка с изюмом

1 кг творога, 100 г сахара, 8 яиц, 200 г изюма, 8 ст. л. манной крупы, цедра 1 лимона, 40 г сливочного масла, ванильный сахар по вкусу.

Яйца взбить, добавить сахар, манную крупу, ванильный сахар, лимонную цедру, перемешать. Добавить творог и изюм и перемешать до получения однородной массы. Форму смазать маслом и уложить в нее творожную массу. Готовить в духовке при температуре 180 °С 50 мин. Подавать запеканку охлажденной.

191 Картофельно-морковная запеканка с мясом



10 клубней картофеля, 2 моркови, 600 г мяса, 2 яйца, 100 мл сметаны, 100 г сливочного масла.

Картофель и морковь отварить, размять в пюре, добавить масло. Мясо отварить и измельчить в блендере. Все смешать и еще раз измельчить в блендере. Яйца взбить со сметаной и полить запеканку. Готовить в духовке при температуре 170 °С. Подавать горячей.

192 Запеканка «Заячий домик»



200 г мяса, 10 листов капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 головки репчатого лука, 100 мл молока, 100 мл воды, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 100 мл сметаны, соль по вкусу.

Мясо отварить, пропустить через мясорубку вместе с луком. Капусту нарезать, залить горячей водой и тушить 15 мин. Добавить к капусте масло, мясо, молоко, взбитое яйцо, посолить. Все выложить в смазанную маслом форму, смазать яйцом и посыпать мукой. Готовить в духовке при температуре 170 °С 30 мин. Подавать запеканку теплой со сметаной.



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ

193 Запеканка творожно-яблочная

1 кг творога, 4 яблока, 4 яйца, 200 г сахара, 4 ст. л. манной крупы, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. сливочного масла, ванильный сахар по вкусу.

Творог соединить с сахаром, яйцами, содой, ванильным сахаром, манной крупой, перемешать. Добавить ломтики яблок. Смазать форму маслом, выложить в нее массу и готовить при температуре 180 °С 15 мин.

194 Воздушная запеканка из творога

1 кг творога, 10 яиц, 200 г манной крупы, 400 мл кефира, 200 г сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 пакетика ванильного сахара.

Крупку залить кефиром, оставить. Желтки отделить от белков, белки взбить, добавить сахар. Творог смешать с желтками, добавить разрыхлитель, ванильный сахар, крупку с кефиром. Все измельчить в блендере. Добавить взбитые белки. Готовить в мультиварке 40 мин, в режиме «Выпечка».

195 Запеканка творожная с тыквой

1 кг творога, 200 г тыквы, 300 г манной крупы, 800 мл воды, 6 яиц, 200 г сахара, 4 ст. л. топленого масла, 100 мл сметаны, тмин, соль по вкусу.

Сварить манную кашу. Кубики тыквы обжарить на масле. К манной каше добавить творог, тыкву, яйца, сахар, соль, тмин, перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень, смазать яйцом. Готовить при температуре 170 °С. Подавать запеканку теплой со сметаной.

196 Запеканка «Кис-кис»



500 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 640 мл соуса болоньез, 900 г картофеля, 50 г сли-

вочного масла, 60 мл молока, цуккини, морковь, зеленый горошек для украшения.

Фарш обжарить с измельченным луком. Залить соусом болоньез, тушить 30 мин. Картофель отварить, приготовить пюре, добавить масло и молоко. Фарш уложить в формочки, сверху добавить пюре. Украсить кошачьей мордочкой из цуккини, горошка и моркови.

197 Запеканка из рыбы с овощами

1,6 кг филе морской рыбы, 1 кг картофеля, 4 ст. л. муки, 600 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 250 мл сметаны, 60 г панировочных сухарей, 120 г сливочного масла, зеленый кориандр, соль по вкусу.

Кусочки филе посолить, запанировать в муке, обжарить на масле. Помидоры обдать кипятком, кожицу удалить, основание плодоножки срезать. Картофель отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками. Чеснок мелко нарезать. Овощи тушить в масле 10 мин. Затем влить сметану, посолить, добавить листья кориандра и тушить еще 10 мин. Противень смазать маслом и выложить картофель, затем — рыбу, накрыть овощами, затем помидорами и посыпать сухарями. Полить запеканку растопленным маслом и готовить в духовке при температуре 170 °С 30 мин.

198 Яблоки, фаршированные творогом



16 яблок, 400 г творога, 200 г изюма, 200 г орехов, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 150 г сливочного масла, 80 г сахарной пудры, молотая корица по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить в него яйца, взбитые с сахаром, изюм, корицу, толченые орехи. Яблоки очистить от сердцевин и нафаршировать творожной смесью. Противень смазать маслом, уложить яблоки и запечь при температуре 190 °С. Готовые яблоки полить растопленным маслом и посыпать сахарной пудрой. Подавать горячими.



АППЕТИТНАЯ МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

199 Аппетитная макаронная запеканка с мясным фаршем



600 г крупных макарон, 400 г свиного фарша, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 моркови, 8 яиц, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Макароны отварить, добавить сливочное масло. Фарш посолить, добавить толченый чеснок. Яйца взбить. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к фаршу. Яйца, фарш и макароны перемешать. Противень смазать сливочным маслом, выложить на него запеканку, посыпать тертым сыром. Готовить в духовке при температуре 190 °С 30 мин.

200 Творог «Вишенка»



500 г творога, 80 мл молока, 50 г вишни, сахар, орехи по вкусу.

Творог смешать с молоком и сахаром. Вишню очистить от косточек, добавить к творогу, все хорошо перемешать. Украсить орехами.

201 Пудинг из творога

1,6 кг творога, 10 яиц, 200 г сахара, 200 г сливочного масла, 4 ч. л. муки, изюм, вишневый сироп по вкусу.

Творог положить под пресс, затем протереть через сито. Яйца взбить, добавить к творогу. Затем добавить сахар, масло, муку и изюм. Все хорошо перемешать. Салфетку смазать маслом и завернуть в нее творожную массу. Варить 2 ч. Подавать пудинг горячим с вишневым сиропом.

202 Рулет творожный с тыквой

1 кг тыквы, 1 кг творога, 200 г сливочного масла, 8 яиц, 200 г сахара, цедра 1 лимона, 80 г пани-

ровочных сухарей, молотая корица, ванилин по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками, обжарить на масле. Творог смешать с оставшимся на сковороде маслом, сахаром, яичными желтками. Добавить измельченную лимонную цедру, корицу, ванилин, сухари, половину яичных белков, взбить. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, уложить туда слой тыквы, затем слой творога. По возможности слои чередовать. Посыпать сухарями, смазать оставшимися белками, готовить в духовке при температуре 190 °С 30 мин. Подавать запеканку горячей с фруктовым вареньем.

203 Рулет с творогом

1,2 кг творога, 1 кг муки, 2 ст. л. смальца, 10 яиц, 2 ч. л. уксуса, 150 г панировочных сухарей, 600 мл сметаны, 200 г сахара, 40 г изюма, цедра 1 лимона.

Смешать муку, 2 яйца, смалец, панировочные сухари и уксус, сделать тесто. Сформовать несколько булок, уложить на полотенце, смазать смальцем, оставить в теплом месте. Творог смешать с 8 яйцами, сахаром, сметаной, изюмом и измельченной лимонной цедрой. Булки раскатать, смазать смальцем еще раз, посыпать сухарями. Выложить в каждую раскатанную лепешку приготовленную начинку, скатать в рулет. Противень смазать смальцем, уложить рулеты. Выпекать в духовке при температуре 200 °С.

204 «Нежность из творога»

1 кг творога, 400 г сахара, 6 яиц, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соды, 6 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, ванилин по вкусу.

Творог, сахар, яйца, сметану, соду, муку, ванилин смешать. Форму смазать маслом, уложить приготовленную массу. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 50 мин. Блюдо подавать горячим.



СНЕГОВИК ИЗ ТВОРОГА

205 Снеговик из творога

200 г творога, 40 г сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 40 г изюма, 1 яблоко.

Творог растереть с сахарной пудрой и ванильным сахаром, сформовать шарики в виде снеговика. Из изюма сделать глаза и пуговицы, из яблока — нос, руки, рот и шапку.

206 Творожники с орехами



200 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 60 г орехов, 2 ст. л. сахара, 30 г панировочных сухарей, 60 мл сметаны, 30 г сливочного масла.

Творог смешать с мукой, яйцом, сахаром, толчеными орехами. Сформовать творожники, запанировать в сухарях, обжарить на масле. Подавать горячими со сметаной.

207 Творожный торт без выпечки

1 кг песочного печенья, 500 г сливочного масла, 200 г кураги, 1,2 л жидкого творога, 600 мл апельсинового сока, желатин, сахар, ванилин по вкусу.

Печенье измельчить в блендере, смешать с растопленным маслом, выложить в форму. Поверх теста выложить измельченную курагу. Творог смешать с сахаром и ванилином, взбить. Добавить замоченный желатин, еще раз взбить. Вылить массу поверх кураги, поставить в холодильник. Сок смешать с желатином и приготовить желе. Залить торт желе, поставить в холодильник на 8 ч.

208 Пирог «Сладкоежка»



800 г муки, 260 г сливочного масла, 2 пакетика сухих дрожжей, цедра 2 лимонов, 4 ст. л. сахара, 4 яйца, 280 мл молока, 800 г варенья, соль по вкусу.

Дрожжи развести в молоке. Муку просеять, добавить яйца, измельченную лимон-

ную цедру, масло, сахар и соль. Добавить дрожжи и молоко, замесить тесто, поставить в теплое место. Затем разделить его на части и каждую часть раскатать, в центр положить варенье. Скатать шарики, обмакнуть в растопленное масло, уложить на противень, посыпать сахаром. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 1 ч. Подавать пирог горячим с орехами и шоколадом.

209 Пирог с посыпкой

1,4 кг муки, 220 мл молока, 2 пакетика сухих дрожжей, 500 г сахара, 700 г маргарина, 450 г сливочного масла, цедра 1 лимона, молотая корица, порошок какао, ванильный сахар, соль по вкусу.

4 ст. л. молока отлить в отдельную посуду и оставить. Из 800 г муки, молока, дрожжей, маргарина и сахара замесить тесто, оставить в теплом месте. Посолить, добавить измельченную лимонную цедру. Оставшуюся муку смешать с маслом, сахаром, ванильным сахаром, корицей. Разделить приготовленную массу пополам, в одну часть добавить какао. Обе половины покрошить. Тесто раскатать. Противень смазать топленым молоком, положить пергамент, выложить тесто. Посыпать раскрошенной массой. Готовить в духовке при температуре 180 °С 35 мин. Молоко разогреть, растопить в нем масло, смазать готовый пирог.

210 Миндальный пирог



500 г миндаля, 500 г сахара, 8 яиц, цедра 1 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 40 г сахарной пудры.

Яйца взбить, добавить сахар, измельченные миндаль и лимонную цедру. Дно формы выложить пергаментом, смазать маслом, посыпать мукой. Затем влить тесто. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 30 мин. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.



ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

211 Лимонный пирог



2 лимона, 6 ст. л. муки, 50 г сахара, 4 яйца, 500 г маргарина, 1 ч. л. соды.

Муку и маргарин смешать. 1 ст. л. сахара соединить с яйцами, взбить, добавить соду, соединить с мукой, замесить тесто. Лимоны натереть на терке, смешать с сахаром. Тесто раскатать, выложить на смазанную маслом форму, посыпать лимоном, смазать желтком. Выпекать при температуре 180 °С 30 мин.

212 Пятнистый пирог

300 мл кислого молока, 300 г сахара, 300 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 2 ч. л. порошка какао.

Молоко, муку, разрыхлитель, яйца, сахар смешать, замесить тесто, вылить на смазанную маслом противень. Часть теста смешать отдельно с какао и вылить на первый слой, сделав любые узоры. Выпекать в духовке при температуре 170 °С 30 мин.

213 Пирог из пшеницы



400 г проросшей пшеницы, 200 г гречневой муки, 200 г орехов, 2 яблока, мед, финики или изюм по вкусу.

Пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, смешать с медом, финиками или изюмом. Добавить муку, выложить массу на тарелку, сверху — натертые на терке яблоки. Оставить на время.

214 Пирог с клубникой

4 листа слоеного теста, 200 мл воды, 240 г сахара, 4 ст. л. крахмала, 100 г клубники, 4 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сливочного масла.

Смешать воду и 200 г сахара, нагреть на слабом огне. Смесь остудить. Смешать оставшийся сахар, крахмал, клубнику, лимонный

сок, сахарный сироп. Форму смазать маслом, выложить тесто, налить начинку, накрыть коржом, повторить слои несколько раз. Выпекать при температуре 200 °С 30 мин.

215 Геркулес с яблоками «Поридж»

250 г овсяных хлопьев, 800 г яблок, 6 яиц, 220 г сливочного масла, 200 мл молока, 2 ч. л. сахара, 40 г крахмала, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. лимонной цедры, 100 мл густых сливок, соль по вкусу.

Масло смешать с желтками, сахаром и цедрой. Влить в смесь молоко. Добавить хлопья, крахмал, разрыхлитель, перемешать. Белки взбить с солью, соединить с приготовленной массой, добавить ломтики яблок. Массу выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 20 мин. Подавать в горячем виде со взбитыми сливками.

216 Торт «Праздник»



1 кг муки, 250 мл молока, 1 пакетик сухих дрожжей, 520 г сахара, 360 г маргарина, 2 пакетика порошка ванильного пудинга, 1 л молока, цедра 1 лимона, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 750 мл сливок, 6 ст. л. меда, 200 г миндаля, ванилин, соль по вкусу.

Смешать муку, молоко, дрожжи, 240 г сахара, маргарин, замесить тесто. Добавить соль, лимонную цедру и 2 яйца. Порошок пудинга развести в части молока. Оставшееся молоко вскипятить, добавить 80 г сахара, масло, соль, ванилин и лимонную цедру. Перемешать, затем добавить пудинг, довести до кипения. Добавить желтки и остудить, помешивая. Тесто раскатать, выложить на смазанный маслом противень. Мед растопить в кастрюле, влить 500 мл сливок, добавить сахар, измельченный миндаль. Вылить массу на тесто. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 30 мин. Готовый торт разрезать на четыре части, каждую часть разрезать поперечно. Оставшиеся сливки взбить, смешать с пудинговой массой. Кремом проложить части торта и снова соединить их в одно целое.



ЧИЗКЕЙК

217 Чизкейк



1,2 кг сливочного сыра, 300 г сахара, 8 яиц, 400 мл сметаны, 600 г панировочных сухарей, 400 г сливочного масла, сахарная пудра.

Сыр, сахар, яйца, сметану и ванилин смешать. Масло, сухари и сахар смешать, замесить тесто. 2/3 части теста выложить на противень, затем приготовленную начинку и оставшееся тесто. Выпекать при 160 °С 40 мин, охладить, посыпать сахарной пудрой, украсить кусочком апельсина.

218 Торт «Пятерка»



1,4 кг блинной муки, 720 г сахара, 400 г маргарина, 8 яиц, 550 мл молока, 500 г сливочного масла, 800 г сахарной пудры, розовый, голубой, зеленый, черный, оранжевый красители, красная и черная полоски лакрицы, соль по вкусу.

Смешать муку, сахар, яйца, молоко, маргарин, соль. Замесить тесто, выпекать при температуре 180 °С 30 мин. Вырезать из коржа цифру 5. Масло взбить с сахарной пудрой и молоком. Окрасить смесь разными красителями, нанести на торт. Глаза и нос сделать черного цвета. Красной лакрицей обвести рот, черной — глаза.

219 Торт «Жираф»

1,4 кг блинной муки, 620 г сахара, 400 г маргарина, 8 яиц, 500 мл молока, 250 г сливочного масла, 480 г сахарной пудры, оранжевый краситель, 1 красная и 2 черные полоски лакрицы, леденцы, 100 г шоколада, соль по вкусу.

Муку, сахар, маргарин, яйца, молоко и соль смешать, замесить тесто, разделить на две части, выпекать 40 мин. Масло взбить, добавить сахарную пудру, 40 мл молока и перемешать. 3/4 помадки оставить, остальную часть покрасить в оранжевый цвет и смазать торт. Шоколад растопить, с помощью шприца нанести пятна. Черной лакрицей украсить края торта, красной сделать рот. Из леденцов сделать глаза.

220 Торт «Чайка»

620 г блинной муки, 360 г сахара, 200 г маргарина, 4 яйца, 300 мл молока, 250 г сливочного масла, 480 г сахарной пудры, синий пищевой краситель, 1 вафля, 12 маленьких конфет, соль по вкусу.

Муку, сахар, маргарин, яйца, молоко и соль смешать, замесить тесто, разделить на две части, выпекать 30 мин. Один корж разделить на три части, другой оставить целым. Масло взбить с сахарной пудрой и 40 мл молока. 3/4 помадки оставить. Остальную часть покрасить в голубой цвет и нарисовать крыло птицы, оставшуюся часть залить белой помадкой. Из вафли сделать клюв, из конфет — глаз и перья.

221 Торт «Рыбка»



1,4 кг блинной муки, 620 г сахара, 400 г маргарина, 8 яиц, 520 мл молока, 250 г сливочного масла, 480 г сахарной пудры, 10 вафель, оранжевая посыпка, леденцы, синий пищевой краситель, 1 черная полоска лакрицы, соль по вкусу.

Муку, сахар, маргарин, яйца, молоко и соль смешать, замесить тесто, выпекать 30 мин. Вырезать рыбок. Масло взбить, добавить сахарную пудру, 50 мл молока. 2/3 помадки сделать светло-голубой, 1/3 — синей. Вафли нарезать треугольниками, смазать помадкой, посыпать посыпкой, выложить в виде чешуи. Сделать глаза из леденцов, рот — из лакрицы.

222 Творожный торт с изюмом

1 кг печенья, 1 кг творога, 400 г сахара, 300 г сливочного масла, 4 ст. л. порошка какао, 400 г изюма, 1 л молока.

Творог смешать с маслом и сахаром. Разделить массу на две части. В одну часть добавить какао, в другую — изюм. Печенье смочить в молоке. На фольгу выложить пласт печенья, нанести на него творог с изюмом, затем творог с какао. Сахар смешать с небольшим количеством воды и масла, сварить глазурь, полить торт. Поставить в холодильник на 4 ч.



ТОРТ «МЕДОВЫЙ»

223 Торт «Медовый»



10 яиц, 400 г сахара, 4 ч. л. соды, 100 г меда, 1,2 кг муки, 800 мл молока, 300 г сливочного масла, ванилин, соль по вкусу.

Масло, мед, соль и 200 г сахара смешать и поставить на водяную баню. Через 5 мин добавить взбитые 4 яйца, варить 5 мин. Затем добавить соду. Снять с огня, всыпать муку, замесить тесто, разделить на 9 частей, раскатать лепешки, выпекать при температуре 200 °С. Взбить яйца, добавить сахар, ванилин, муку, молоко, варить до загустения, затем остудить. Взбить. Коржи смазать кремом. Обрезки от коржей измельчить, посыпать ими торт.

224 Торт «Мечта»

300 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 6 яиц, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. соды, 3 ст. л. муки, 250 г джема.

Масло, сахар, яйца, сметану, соду и муку смешать. Замесить тесто, сформовать 7 лепешек, выпекать в духовке. Джемом смазать коржи и дать пропитаться.

225 Торт «Медовый экспресс»

800 г меда, 4 яйца, 400 мл сметаны, 2 ч. л. соды, 1,2 кг муки, 1,5 л молока, 100 г манной крупы, 2 банки сгущенного молока, цедра 2 лимонов, 200 г сливочного масла.

Мед, яйца, сметану, соду и муку смешать, замесить тесто. Разделить на три части, раскатать, выпечь коржи. Сварить манную кашу, остудить, добавить сгущенное молоко, масло, измельченную цедру, взбить. Смазать кремом коржи и оставить пропитываться на ночь.

226 Трюфели «Трансильвания»

800 г горького шоколада, 400 мл сливок, 300 г шоколадно-ореховой пасты, 100 г порошка какао, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г толченых орехов.

Сливки довести до кипения, смешать с растопленным шоколадом, шоколадно-ореховой пастой, взбить. Охлаждать 3,5 ч. Сформовать шарики, выложить на смазанный маслом противень, посыпать какао и орехами. Поставить противень в холодильник на ночь.

227 Штрудель с яблоками

600 г муки, 400 мл воды, 300 г сливочного масла, 1 кг яблок, 500 г коричневого сахара, 1 яичный желток, 200 г изюма, 200 г грецких орехов, 2 ч. л. молотой корицы, 100 г песочного печенья, соль по вкусу.

Муку смешать с солью, водой и маслом, замесить тесто, охлаждать 3 ч. Затем тонко раскатать тесто на ткани, края ровно обрезать. Масло растопить, нанести на тесто. Нарезать яблоки, потушить в масле, добавить сахар, изюм, орехи, корицу, крошки печенья. Начинку охладить, выложить на тесто, свернуть в рулет. Смазать желтком, выложить на противень и выпекать при температуре 190 °С 40 мин.

228 Пряничный домик



200 г меда, 100 г сахара, 500 г муки, 100 г сливочного масла, 2 ч. л. ванильного сахара, 2 яйца, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 яичных белка, 200 г сахарной пудры, сок 0,5 лимона, драже, цветные посыпки, молотая гвоздика, кардамон, корица по вкусу.

Мед смешать с сахаром, ванильным сахаром, маслом, нагреть смесь на слабом огне. Через 5 мин снять с огня, добавить пряности и яйца. В муку добавить разрыхлитель и соединить с приготовленной массой. Замесить тесто, охлаждать 3 ч. Тесто раскатать и вырезать заготовки: 2 половинки крыши, боковые стены, фасад, трубу, забор и елочки. Выложить на смазанный маслом пергамент, выпекать при температуре 180 °С 10 мин. Белки взбить, добавить сахарную пудру, лимонный сок. Заполнить смесью кондитерский мешок и нарисовать на деталях окна, черепицу и т. д. Собрать части домика, склеивая их приготовленной глазурью. Украсить домик посыпками и конфетами.

229 Печенье «Новогоднее»



600 г муки, 200 г сливочного масла, 6 яиц, 100 г сахара, 80 мл молока, изюм, курага, киви, белый и черный шоколад, ванилин по вкусу.

Яйца смешать с сахаром и ванилином. Влить молоко, взбить. Варить на водяной бане до загустения. Масло растереть с мукой. Смесь снять с огня, остудить, добавить муку, замесить тесто. Охладить в холодильнике. Затем тесто раскатать и вырезать с помощью формочек печенье. Смазать противень маслом. Украсить печенье кусочками фруктов и выложить на противень. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Шоколад растопить и украсить им готовое печенье.

230 Пряники домашние



400 мл кефира, 400 г сахара, 1 ч. л. соды, 60 мл растительного масла, 800 г пшеничной муки, 2 яичных белка, 200 г сахарной пудры, лимонный сок по вкусу.

Кефир смешать с сахаром, содой, маслом и мукой. Замесить тесто, раскатать, вырезать пряники. Выпекать в духовке при температуре 180 °С. Белки взбить с сахарной пудрой, добавить лимонный сок. Покрыть пряники глазурью.

231 Хрустящее печенье с изюмом

500 г муки, 400 г изюма, 80 мл молока, 500 г сливочного масла, 6 ч. л. разрыхлителя, 200 г шоколада, сахар, ванилин, соль по вкусу.

Изюм замочить в кипятке на 10 мин. Смешать муку, ванилин, сахар, соль, молоко, разрыхлитель и масло с помощью миксера. Тесто охладить, раскатать, вырезать прямоугольники. Положить на печенье изюм, свернуть в трубочку. Выложить на противень и выпекать в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Покрыть растопленным шоколадом.

232 Шоколадная колбаска



500 г печенья, 300 г смеси орехов и изюма, 400 г сливочного масла, 200 г сахара, 100 мл молока, 4 ст. л. порошка какао.

Масло растопить в кастрюле, влить молоко, добавить сахар и какао. Все перемешать и варить. Затем добавить орехи с изюмом, раскрошенное печенье. Скатать получившуюся массу в колбаску, заморозить.

233 Шоколадные мышки



240 г горького шоколада, 200 мл сметаны, 400 г молотого песочного печенья, 100 г сахарной пудры, измельченный миндаль.

Шоколад растопить, соединить со сметаной, печеньем. Все хорошо перемешать и охладить. Сформовать с помощью ложки шарики, обвалять в сахарной пудре. Из миндаля сделать мышкам глазки и ушки.

234 Имбирное печенье

120 г меда, 800 г муки, 120 г сахара, 2 ч. л. имбиря, 2 ч. л. молотой корицы, 400 г сливочного масла, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. измельченной апельсиновой цедры, 50 г сахарной пудры, ванилин по вкусу.

Мед, сахар, имбирь, корицу, ванилин смешать, довести до кипения. Добавить масло, соду, муку, апельсиновую цедру. Тесто раскатать, вырезать кружки, выложить на смазанный маслом противень, убрать в холодильник на 30 мин. Затем выпекать в духовке при температуре 180 °С 10 мин. Посыпать сахарной пудрой и корицей.

235 Печенье «Персики»



500 г муки, 6 ст. л. сахара, 4 яйца, 200 г сливочного масла, 2 пакетика сухих дрожжей, 300 г сгущенного молока, 200 г персикового варенья.

Муку смешать с маслом, добавить яйца, сахар, дрожжи. Замесить тесто, раскатать в цилиндр, разделить на шарики. Противень смазать маслом, выложить шарики и выпекать в духовке при температуре 170 °С 20 мин. Затем печенье обмакнуть в персиковое варенье и посыпать сахаром. Разрезать каждое печенье на половинки, смазать сгущенным молоком и соединить половинки.

236 Вафли с яблоками



2 ст. л. меда, 2 ст. л. измельченного фундука, 300 г муки, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 140 г творога, 1 яблоко, 200 мл яблочного сока, 2 ч. л. разрыхлителя.

Масло смешать с медом. Белки отделить от желтков. Желтки смешать с творогом, медовой смесью. Муку смешать с орехами и разрыхлителем. Две смеси соединить, влить сок, замесить тесто. Яблоко натереть на терке, добавить к тесту вместе со взбитыми белками. Испечь в вафельнице. Подавать вафли с йогуртом.

237 Слойки с клубникой



2 кг слоеного теста, 2 кг клубники, 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, сахар по вкусу.

Клубнику нарезать. Из теста вырезать квадраты, положить в центр каждого клубничку, завернуть. Противень смазать маслом, уложить булочки и смазать их яичным белком. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 30 мин.

238 Сливочный бисквитный рулет

6 яиц, 100 г сахара, 1 ч. л. соды, 100 г муки, 100 г сухого молока, 2 банки сгущенного молока, 4 банана, 50 г сахарной пудры, 100 г шоколада, соль по вкусу.

Яйца взбить, добавить сахар, соль, сухое молоко, муку и соду, еще раз взбить. Вылить тесто в широкую форму, застеленную пергаментом. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 10 мин. Намазать на готовое тесто тонким слоем сгущенное молоко, выложить сверху нарезанные бананы, свернуть в рулет. Шоколад натереть на терке, смешать с сахарной пудрой и посыпать рулет.

239 Медовый бисквит



8 яиц, 400 г сахара, 60 г меда, 600 г муки, 2 ч. л. соды.

Отделить желтки от белков. Белки взбить, смешать с сахаром. Добавить желтки, мед, соду, муку, все взбить. Тесто вылить в застеленную пергаментом форму и выпекать в духовке при температуре 180 °С 25 мин.

240 Ванильные кексы

500 г муки, 200 г сливочного масла, 500 мл пахты, 4 яйца, 400 г сливочного сыра, 2 ч. л. соды, 2 ч. л. уксуса, 500 мл растительного масла, 3 ст. л. ванильной эссенции, 300 г сахарной пудры, 300 г сахара, соль по вкусу.

Растительное масло взбить с сахаром. Яйца смешать с пахтой, добавить 1 ст. л. ванильной эссенции, соду, уксус. Все смешать, посолить, добавить муку, взбить. Тесто выложить в форму для кексов. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 15 мин. Смешать сливочное масло с сыром, сахарной пудрой, ванильной эссенцией. Полить приготовленной массой кексы.

241 Творожные кексы с ягодным соусом

400 г творога, 60 мл сметаны, 2 яйца, 5 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сливочного масла, 200 г малины, 2 ст. л. сахарной пудры, 100 г сахара.

Творог смешать со сметаной, добавить яйца, сахар, взбить. Добавить муку с разрыхлителем. Формочки смазать маслом, положить в них тесто. Готовить в духовке при температуре 200 °С 25 мин. Малину взбить блендером с сахарной пудрой. Подавать кексы горячими, посыпав сахарной пудрой и полив малиновым соусом.



242 Конфеты из сухофруктов

300 г кураги, 300 г чернослива, 300 г грецких орехов, 300 г фундука, 300 мл меда, 500 г шоколада.

Сухофрукты и орехи пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить мед. Сформовать шарики, обмакнуть в растопленный шоколад.

243 Конфеты «Рафаэлло» из творога

400 г творога, 100 г миндаля, 400 г кокосовой стружки, 300 г сахара.

Творог смешать с сахаром и кокосовой стружкой. Раскатать тесто, вырезать кружочки, в центр положить миндаль, скатать шарики, обвалять в кокосовой стружке. Охлаждать 2 ч в холодильнике.

244 Конфеты «Снежки»



300 г белого шоколада, 250 мл сливок, сок и цедра 1 лайма, 100 г миндаля, 300 г кокосовой стружки.

Шоколад растопить, добавить сок и цедру лайма, взбить. Влить сливки. Все хорошо перемешать. Охлаждать в холодильнике 3,5 ч. Из получившейся массы сформовать шарики, в середину положить миндаль. Кокосовую стружку смешать с цедрой лайма, обвалять в ней конфеты. Хранить в морозильной камере.

245 Зефир в шоколаде



800 г шоколадной стружки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 кг зефира, 100 г шоколадных конфет.

Противень накрыть фольгой. Смешать шоколадную стружку и масло, растопить в микроволновой печи. В получившуюся смесь окунуть каждый зефир, украсить конфетами, выложить на противень. Охлаждать 1 ч в холодильнике.

246 Пастила из яблок

4 кг яблок, 100 г орехов, 50 г сливочного масла, 500 г сахара.

Яблоки нарезать, залить водой. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая, 20 мин. Затем протереть их через сито, отжать. Сок от яблок поставить на огонь, добавить сахар. Варить, помешивая, до загустения. Добавить измельченные орехи. Противень накрыть пергаментом, смазать маслом, выложить пастилу. Готовить в духовке на среднем огне, пока пастила не подсушится. Хранить в сухом месте.



ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ

247 Бананово-шоколадные конфеты



200 г шоколада, 2 банана, 50 г кокосовой стружки, 3 ст. л. сахарной пудры.

Шоколад растопить. Бананы нарезать кружками. Полить каждый кружок шоколадом, обвалять в цветной кокосовой стружке.

248 Финиковые пирожные

200 г фиников, 300 мл воды, 300 г муки, 200 г овсяных хлопьев, 300 г сливочного масла, 4 ч. л. пекарского порошка, 200 г сахара.

Финики нарезать, отварить. Добавить пекарский порошок, овсяные хлопья. Масло нарезать, смешать с мукой, сахаром, водой из-под фиников. Замесить тесто, уложить его в форму, выложить смесь из фиников, накрыть еще одним слоем теста. Готовить в духовке при температуре 200 °С 45 мин.

249 Пирожные «Ракушки»

500 г сливочного масла, 500 мл сметаны, 8 яиц, 300 г муки, 200 г чернослива, 10 г ванилина, 0,5 ч. л. соды, 5 г лимонной кислоты, 300 г сахара.

Яичные желтки смешать с маслом, добавить сметану, ванилин и 200 г сахара. Все перемешать, добавить муку, соду, лимонную кислоту и немного воды. Замесить тесто, оставить на время. Готовое тесто разделить на шарики. Чернослив пропустить через мясорубку. Яичные белки взбить с оставшимся сахаром, смешать с черносливом. Шарики раскатать в лепешки, в центр положить по ложке чернослива. Сложить в виде ракушек. Противень смазать маслом, выложить печенье. Готовить в духовке при температуре 200 °С 25 мин.

250 Пирожное «Картошка»



500 г печенья, 250 мл сгущенного молока, 2 ст. л. порошка какао, 250 г сливочного масла.

Смешать сгущенное молоко, сливочное масло и какао. Печенье пропустить через мясорубку, добавить к общей массе. Перемешать, сформовать пирожные. Охлаждать 4 ч.

251 Пирожное «Аннушка»



3 яйца, 100 г тертого шоколада, 100 г цукатов, 100 мл клубничного сока, 200 г сливочного масла, 200 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 50 г жареного миндаля, 300 г сахарной пудры, 200 г сахара.

Масло, сахар, яйца смешать, взбить миксером. Добавить муку с разрыхлителем, шоколад, часть цукатов, измельченный миндаль. Замесить тесто. Выложить на противень, выпекать 30 мин. Приготовить начинку: сахарную пудру растереть с клубничным соком, добавить шоколад. Корж разрезать пополам, смазать начинкой одну половину, сверху положить другую. Разрезать на небольшие пирожные, украсить цукатами.

252 Пирожное «Еленка»

2 яйца, 200 мл кефира, 300 г муки, 2 ст. л. порошка какао, 200 г сливочного масла, 250 мл сгущенного молока, 200 г сахара.

Яйца взбить с сахаром. Влить кефир, добавить какао, муку, перемешать. Полученную массу вылить в форму, запечь. Приготовить начинку: масло взбить со сгущенным молоком, добавить какао. У полученного бисквита срезать верхушку, вынуть мякоть. Мякоть смешать с начинкой, выложить в бисквит. Охлаждать 5 ч, разрезать на пирожные.



БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ

253 Пирожное «Орешек»



3 яйца, 400 г сливочного масла, 100 г муки, 150 мл сгущенного молока, 100 г орехов, 3 ст. л. порошка какао.

Половину масла положить в кастрюлю, добавить немного воды, растопить на слабом огне. Яйца взбить, добавить топленое масло, муку, замесить тесто. Ложкой выкладывать тесто в форму-орешницу, выпекать с обеих сторон 20 мин. Сгущенное молоко взбить с маслом, добавить какао. В каждую половинку пирожного положить начинку, соединить.

254 Пирожное «Метелица»



4 яйца, 100 г сливочного масла, 100 г шоколада, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. порошка какао, 500 мл сливок, 300 г муки, 100 г грецких орехов, 100 г сахара, 50 г коричневого сахара.

Шоколад растопить, влить сливки, добавить масло, перемешать. Яйца взбить с сахаром, добавить шоколадную массу, какао, муку с разрыхлителем, толченые орехи, замесить тесто. Охлаждать 2 ч. Тесто разрезать, сформовать шарики, обвалять в коричневом сахаре. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 20 мин.

255 Пирожное «Банановые шарики»

5 бананов, 50 г сливочного масла, 100 г орехов, 100 г изюма, 30 г кокосовой стружки, 150 г сахара.

Бананы нарезать кусочками. Орехи, изюм обжарить на масле. Бананы немного обжарить, добавить сахар, перемешать до получения однородной массы. Банановую массу разделить на несколько частей. Каждую часть размять, положить ореховую начинку, сформовать шарики. Шарики обжарить на масле до коричневого цвета, посыпать кокосовой стружкой.

256 Пирожное «Райское облачко»

7 яиц, 300 г яблочного повидла, 100 г измельченных грецких орехов, 100 г муки, 100 г сахара.

5 яичных желтков отделить от белков. Желтки взбить с 3 ст. л. сахара, белки взбить с 2 ст. л. сахара, смешать, добавить муку, замесить тесто, выложить на противень, выпекать 30 мин. Отрезать верхушку бисквита. Нижнюю часть смазать повидлом, посыпать орехами, положить верхнюю часть, разрезать на пирожные. 2 яичных белка взбить с 2 ст. л. сахара, полить пирожные.

257 Пирожное творожно-карамельное

200 г печенья, 500 мл сливок, 250 мл ряженки, 100 г сливочного масла, 200 г мармелада, 100 г сахара.

Сливки влить в кастрюлю, поставить на слабый огонь, перед закипанием добавить ряженку. Огонь выключить. Массу процедить через марлю. В сахар добавить воды, растопить. Затем добавить масло, творожную массу, перемешать, довести до кипения. Печенье измельчить, добавить к полученной массе, перемешать. Выложить массу в форму, поставить охлаждать. Мармелад смешать с водой, растопить на слабом огне. Добавить топленый мармелад в форму. Поставить в холодильник на 5 ч.

258 Умное пирожное

7 яиц, 250 г сливочного масла, 200 г муки, 500 мл молока, 5 г ванили, 100 г сахарной пудры, 200 г сахара.

Масло растопить. Желтки взбить с сахаром, ванилью, постепенно добавляя масло. Белки отдельно взбить миксером. Все смешать, добавить муку, влить молоко, замесить тесто. Жидкое тесто вылить в форму. Выпекать при температуре 170 °С. Нарезать пирожные, посыпать сахарной пудрой.



ПИРОЖНОЕ «ОРЕШЕК»

259 Заварное пирожное

300 г маргарина, 200 г муки, 200 мл воды, 7 яиц, 500 мл сгущенного молока, 250 г сливочного масла.

Маргарин нарезать кусками, положить в кастрюлю, влить воду. Довести до кипения. Добавить муку, постоянно мешать до получения однородной массы. Яйца взбить, добавить заваренную массу, замесить тесто. Разделить тесто на кусочки, положить на противень, выпекать 20 мин. Для крема: в сгущенное молоко добавить масло, взбить. Полить кремом пирожные.

260 Колечки-пончики

3 яйца, 300 мл молока, 60 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 5 г сухих дрожжей, 40 г сахарной пудры, 300 г муки, 100 г сахара.

150 мл молока слегка подогреть, добавить дрожжи, немного муки и 2 ст. л. сахара. Поставить опару в теплое место на 2 ч. Оставшийся сахар смешать с яйцами, добавить сливочное масло, влить молоко. Добавить эту массу к опаре. Добавить муку, замесить тесто. Разрезать на кусочки, сформовать лепешки, вырезать в середине дырку. Пончики жарить на растительном масле с обеих сторон. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

261 Яблоки, запеченные с брусникой



2 яблока, 1 ст. л. брусники, 2 ст. л. меда, молотая корица по вкусу.

У яблока срезать плодоножку, удалить сердцевину. Бруснику смешать с медом, начинить яблоко, посыпать корицей. Запекать 5–7 мин.

262 Яблоки «Сюрприз»



2 яблока, 100 г вишни, 100 г грецких орехов, 50 мл вишневого сиропа.

У яблока срезать плодоножку, удалить сердцевину. Вишню смешать с измельченными орехами, начинить яблоко. Запекать 5 мин, затем полить сиропом.

263 Яблочный салат



2 яблока, 100 г твердого сыра, 100 г грецких орехов, 1 ст. л. майонеза, зелень, соль по вкусу.

Яблоки, зелень, орехи измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

264 Банановые маффины

2 банана, 2 яйца, 200 г муки, 50 г овса, 5 г разрыхлителя, 100 г грецких орехов, 250 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. меда, 5 г ванили, 50 г коричневого сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.

В муку добавить разрыхлитель. Смешать овес, сахар, орехи, мед, масло, ваниль, взбитые яйца, влить молоко. Бананы размять, добавить к общей массе, всыпать муку. Перемешать. Полученную смесь разложить по формам и выпекать маффины в духовке 30 мин. Посыпать сахарной пудрой.



ЗАВАРНОЕ ПИРОЖНОЕ

265 Десерт из яблок и слив



2 яблока, 150 г сливы без косточек, 150 мл взбитых сливок.

Яблоки и сливы нарезать кусочками. Полить взбитыми сливками.

266 Банановый десерт



200 мл апельсинового сока, 30 мл лимонного сока, 3 банана, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. апельсинового сиропа, 3 ст. л. коричневого сахара.

Смешать соки, вскипятить, добавить сироп и сахар. Кипятить до полного растворения сахара. Добавить масло, слегка взбить. Бананы нарезать, залить полученным сиропом, подогреть.

267 Банановый рулет



200 мл сгущенного молока, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 банана, 50 г шоколада, 3 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соды.

Половину сгущенного молока смешать с яйцом, добавить соду, муку, замесить тесто. Выложить тесто на противень, выпекать 20 мин. Приготовить крем: 100 мл сгущенного молока взбить с маслом. Готовый корж смазать кремом, посыпать измельченным бананом. Свернуть корж в рулет, посыпать тертым шоколадом.

268 Бананы, запеченные в яичном соусе

5 бананов, 3 яйца, 50 мл молока, сок 1 лимона, 1 ст. л. сахарной пудры.

Бананы нарезать кружками, положить в форму, полить лимонным соком. Запекать 2 мин. Яйца взбить с молоком, залить бананы. Запекать 3 мин. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

269 Арбузные шарики



1 маленький арбуз.

Ложечкой для мороженого вынуть мякоть арбуза без косточек. Полученные шарики выложить на арбузные корки.

270 Крем заварной

50 мл молока, 2 яйца, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 5 г ванили, 200 г сахара.

Молоко смешать с сахаром, вскипятить. Яйца смешать с мукой, влить молоко. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения массы. Добавить масло, ваниль. Охладить.



ДЕСЕРТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

271 Крем из творога

1 яичный желток, 100 г творога, 3 ст. л. варенья, 100 мл молока, 2 ст. л. порошка какао, 10 г желатина, 100 г сахара.

Молоко вскипятить, развести в нем желатин. Охладить. Творог протереть через сито, добавить сахар, яичный желток, взбить. Влить молоко, снова взбить. В загустевшую массу добавить какао, полить вареньем, охладить.

272 Десертный клубничный крем

500 г клубники, 2 яичных желтка, 300 мл молока, 10 г крахмала, 5 г ванили, 150 г сахара.

Ягоду разрезать пополам, засыпать 100 г сахара, поставить охлаждать. Молоко смешать с сахаром, ванилью, вскипятить. Затем добавить крахмал, яичные желтки, взбить. Готовить крем на водяной бане, постоянно помешивая. Крем можно украсить целыми ягодами клубники.

273 Сливочно-йогуртовое суфле

300 мл сливок, 500 мл натурального йогурта, 10 г желатина, 200 мл апельсинового сока, 3 ст. л. сахара.

Желатин растворить в апельсиновом соке, смешать с йогуртом, взбить. Отдельно взбить сливки с сахаром. Все смешать, вылить в форму, поставить в холодильник на 1 ч.

274 Мусс на манной каше



100 г манной крупы, 200 мл клюквенного сиропа, 1 ч. л. сахарной пудры.

Манку сварить на сиропе. Взбить миксером, разложить по формам, посыпать сахарной пудрой, охладить.

275 Клубника с взбитыми сливками

200 г клубники, 100 мл сливок, 2 ч. л. сахарной пудры.

Сливки взбить. Клубнику положить в фужер, посыпать сахарной пудрой, полить сливками.

276 Клубника с миндальным кремом



500 г клубники, 250 мл сливок, 250 мл молока, 100 г жареного миндаля, 10 г желатина, 150 г сахара.

Желатин замочить в 2 ст. л. воды. Миндаль измельчить. Молоко смешать с сахаром и миндалем, вскипятить. Влить желатин, перемешать, поставить охлаждать. Клубнику разрезать пополам, сливки взбить. Клубнику залить сливками, затем миндальным кремом. Поставить в холодильник на 30 мин. Можно украсить целыми ягодами.



КРЕМ ИЗ ТВОРОГА

277 Смузи с киви и клубникой



2 банана, 2 киви, 200 г клубники, 100 мл натурального йогурта, 100 мл ананасового сока, 100 г измельченных орехов.

Фрукты и ягоду измельчить в блендере, добавить йогурт, влить сок, взбить до состояния пюре. Перед подачей посыпать орехами.

278 Клубничная пенка

500 г клубники, 3 яйца, 150 мл сливок, 100 мл апельсинового сока, 50 г грецких орехов, 150 г сахарной пудры.

Клубнику измельчить, разделить на две части. Одну часть засыпать сахарной пудрой, влить апельсиновый сок, взбить миксером. Отдельно взбить яичные белки, сливки добавить к пюре. Оставшуюся часть клубники смешать с измельченными грецкими орехами, аккуратно выложить на пюре. Подавать сразу.

279 Клубничное парфе со сливочным сыром



400 г клубники, 100 г песочного печенья, 100 мл взбитых сливок, 200 г сыра рикотта, 100 г творожного сыра, 5 г ванили, 2 ст. л. измельченного миндаля, 50 г сахара, 2 ст. л. сахарной пудры.

200 г клубники нарезать. Остальную клубнику смешать с сахаром, взбить. Измельчить два вида сыра, смешать с сахарной пудрой и ванилью. Клубничное парфе нужно выкладывать слоями: измельченное печенье, клубничную массу, нарезанную клубнику, сырную смесь. Залить все взбитыми сливками. Посыпать миндалем, охладить.

280 Клубнично-творожный мусс

200 г клубники, 50 мл сливок, 150 г творога, 100 г тертого шоколада, 100 г сахара, молотая корица по вкусу.

Клубнику, творог, сахар, корицу смешать, влить сливки, все взбить. Выложить массу в вазочку, посыпать шоколадом.

281 Сладкий рис с тыквой и изюмом

200 г тыквы, 2 ст. л. риса, 300 мл молока, 100 г изюма, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, молотая корица по вкусу.

Рис замочить в воде на 1 ч. Тыкву измельчить. Смешать рис с тыквой, изюмом, сахаром, добавить масло, корицу, влить молоко. Варить на слабом огне. Подавать блюдо теплым.

282 Банановые пакоры



2 банана, 100 мл молока, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, специи, сахар, соль по вкусу.

Муку смешать со специями, добавить сахар, посолить. Влить молоко, замесить тесто. Бананы измельчить, смешать с тестом. Тесто разделить на кусочки. Обжарить на масле. Посыпать сахарной пудрой.



СМУЗИ С КИВИ И КЛУБНИКОЙ

283 Творожный десерт с бисквитом

200 г творога, 100 мл сливок, 100 г бисквита, 2 ч. л. порошка какао, 5 г ванилина, 3 ст. л. сахара.

Сливки взбить с 1 ст. л. сахара. Творог протереть через сито, смешать с остальным сахаром, ванилином и взбитыми сливками. Бисквиты нарезать кусочками, добавить к творогу. Смесь охладить, посыпать какао.

284 Творожно-черничный десерт

200 г творога, 2 ст. л. сметаны, 100 г бисквитного печенья, 100 г черники, 2 ст. л. сахара.

Творог протереть через сито, смешать со сметаной. Чернику размять, засыпать сахаром, поставить на слабый огонь, чтобы выделился сок. Печенье измельчить. Выкладывать в вазочку слоями печенье, творог, чернику. Десерт можно украсить ягодой.

285 Десерт из кукурузных палочек

50 мл сгущенного молока, 2 ч. л. порошка какао, 200 г кукурузных палочек.

Палочки посыпать какао, перемешать, залить сгущенным молоком.

286 Черничный ласси



200 мл натурального йогурта, 50 г черники, 3 ст. л. сахара, молотая корица по вкусу.

Все ингредиенты смешать, взбить миксером. Подавать сразу с печеньем.

287 Десерт «Клубника в облаках»

5 ягод клубники, 100 мл сливок, 3 ст. л. сахара.

Сливки взбить с сахаром до образования густой пены. Выложить сливки в вазочку, положить аккуратно клубнику. Подавать сразу.

288 Слоеный десерт



4 ломтика ржаного хлеба, 100 мл сливок, 150 г джема, 7 ягод клубники, 2 ст. л. сахара.

Хлеб размять. Сливки взбить с сахаром. Выкладывать слоями хлеб, взбитые сливки, джем. Повторить несколько раз. Украсить ягодами.



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С БИСКВИТОМ

289 Сливочный десерт



100 мл сливок, 2 банана, 50 г бисквита, 30 г орехов, 3 ст. л. сахара.

Сливки смешать с сахаром, взбить. Бананы, бисквит нарезать кусочками, орехи измельчить, все перемешать и добывать к сливкам.

290 Десерт из творога с фруктами «Зимняя сказка»

3 банана, 3 яблока, 300 мл сливок, 3 творожных сырка, 50 г сахара, ягоды по вкусу.

Фрукты нарезать кубиками, перемешать. Сливки взбить с сахаром. На фрукты положить творожный сырок, залить взбитыми сливками. Украсить десерт ягодой.

291 Абрикосовый пирог-пудинг

500 г абрикосов, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 150 г муки, 10 г разрыхлителя, 5 г ванили, 150 г сахара.

Абрикосы разделить на половинки, удалить косточки. Засыпать сахаром, добавить немного воды, поставить на слабый огонь. Тушить 5–7 мин. Масло смешать с сахаром, добавить муку с разрыхлителем. Яйца взбить, добавить к полученной массе, перемешать. Абрикосы выложить в форму, залить тестом, выпекать 40 мин.

292 Фруктовые шашлычки

200 г винограда без косточек, 200 г дыни, 200 г клубники, 200 г консервированного ананаса, 100 мл натурального йогурта, 2 ст. л. меда, 100 мл крем-сыра.

На деревянные шпажки нанизать кусочки фруктов и ягод. Для соуса смешать йогурт, крем-сыр, мед, немного взбить миксером. Подавать шашлычки с соусом.

293 Желе «Оранжевое настроение»

3 апельсина, 3 мандарина, 10 г желатина, 2 ст. л. сахара.

Залить желатин водой, дать ему разбухнуть. Фрукты разрезать пополам, выжать сок. Затем добавить сахар, желатин. Заполнить полученным желе пустые половинки фруктов. Поставить в холодильник на 1 ч.

294 Желе из клубники



300 г клубники, 10 г желатина, 100 г сахара.

Ягоду размять, выжать сок. Сок поставить на слабый огонь, добавить сахар, довести до кипения. Подготовленный желатин добавить к соку. Перемешать, разлить по формам, охладить. Готовое желе перевернуть из формы на тарелку, подавать сразу.



СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

295 Желе «Светофор»



50 мл клубничного сока, 50 мл апельсинового сока, 50 мл сока киви, 30 г желатина.

Развести желатин в каждом виде сока отдельно. В стеклянную миску сначала вылить зеленое желе, затем желтое и красное. Поставить в холодильник на 2 ч.

296 Желе из молока

200 мл молока, 10 г желатина, 5 г ванили, 50 г сахара.

Сахар смешать с ванилином, влить молоко, поставить на слабый огонь, вскипятить. Добавить подготовленный желатин, взбить, выложить смесь в формы, охладить.

297 Желе «Маркоша»

500 мл сметаны, 2 ч. л. порошка какао, 50 мл клубничного сиропа, 20 г желатина, 150 г сахара.

Желатин залить водой, через некоторое время нагреть, но не кипятить. Сметану смешать с сахаром, какао, взбить до получения однородной массы. Добавить желатин, вылить в формы, охладить. Готовое желе полить сиропом.

298 Лимонное желе



Сок и цедра 2 лимонов, 10 г желатина, 500 мл воды, 100 г сахара.

Вскипятить воду с сахаром до полного его растворения. Добавить цедру и сок лимонов, подготовленный желатин. Залить в формы, охлаждать 2 ч.

299 Желе с фруктовым салатом

100 г красного винограда, 100 г зеленого винограда, 1 апельсин, 1 яблоко, 50 мл апельсинового сока, 10 г желатина.

Все фрукты измельчить, залить желатином, разведенным в апельсиновом соке. Полученное желе разлить по формам, охладить.

300 Фруктовое желе



3 апельсина, 1 лимон, 1 лайм, 60 г разноцветного желе.

Фрукты разрезать пополам, вынуть мякоть. Приготовить желе разных цветов с добавлением мякоти. Заполнить половинки фруктов желе. Охлаждать 2 ч.



ЖЕЛЕ «СВЕТОФОР»

301 Мармелад из малины



1,5 кг малины, 500 г сахара.

Малину размять, варить на слабом огне, постоянно помешивая. В полученный сок добавить сахар. Варить, помешивая, до загустения.

302 Мармелад сливовый

1 кг слив, 100 мл воды, 500 г сахара.

Из слив удалить косточки, размять и варить на слабом огне 20 мин. Добавить воду и сахар, варить 10 мин. Готовый мармелад выложить на противень, охладить, нарезать кусочками.

303 Мармелад из дыни

1 дыня, 10 г желатина, 300 г сахара.

Из дыни вынуть мякоть, протереть через сито, смешать с сахаром, варить 7 мин. Желатин развести в воде, добавить к дынной массе. Довести до кипения. Охладить, нарезать кусочками.

304 Мармелад из крыжовника



1,5 кг крыжовника, 500 г сахара.

Крыжовник протереть через сито, варить на слабом огне. Частями добавлять сахар, постоянно помешивая, до загустения. Охладить. Готовый мармелад нарезать кусочками.

305 Мармелад из крыжовника и земляники

500 г крыжовника, 500 г земляники, 10 г лимонной кислоты, 1 кг сахара.

Ягоды размять до образования пюре. Поставить на слабый огонь. Добавлять сахар, постоянно помешивая. Варить до загустения массы. Добавить лимонную кислоту. Охладить. Нарезать кусочками.

306 Мармелад из крыжовника и вишни

500 г крыжовника, 1 кг вишни, 1 кг сахара.

Ягоды размять до образования пюре, смешать. Варить на слабом огне 15 мин. Затем добавить сахар. Варить до загустения массы. Охладить. Нарезать кусочками.



МАРМЕЛАД ИЗ МАЛИНЫ

307 Мармелад клубничный



1 кг клубники, 10 г лимонной кислоты, 500 г сахара.

Клубнику залить небольшим количеством воды, довести до кипения, варить 5 мин. Дать остыть, ягоду протереть через сито, засыпать сахаром. Варить 20 мин, добавить лимонную кислоту. Разложить по формам, охладить.

308 Мармелад вишневый твердый

1 кг вишни, 250 мл яблочного сока, 500 г сахара.

Из вишни удалить косточки, размять в пюре. Варить на слабом огне, влить яблочный сок, добавить сахар. Варить до загустения, постоянно помешивая. Готовый мармелад выложить в форму горячим и закрыть крышкой.

309 Мармелад вишневый мягкий

1,5 кг вишни, 700 г сахара.

Вишню размять до образования пюре, варить на слабом огне. Добавить сахар, варить помешивая до получения мармеладной массы. Готовый мармелад выложить в банку и плотно закрыть крышкой.

310 Мармелад персиковый



2 кг персиков, 1,5 кг сахара.

Из персиков удалить косточки, размять. Полученную кашицу поставить на слабый огонь на 15 мин. Добавить сахар, варить до загустения массы, постоянно помешивая. Охладить, разложить по банкам.

311 Мармелад виноградно-айвовый

1 кг винограда, 500 г айвы, 200 г сахара.

Виноград протереть через сито, добавить сахар, перемешать. Айву измельчить, добавить к винограду. Варить на слабом огне, помешивая, до загустения. Охладить, нарезать кусочками.

312 Мармелад черносмородиновый

1 кг черной смородины, 500 г сахара.

Ягоду залить небольшим количеством горячей воды на 15 мин. Затем ягоду протереть через сито. Варить на слабом огне, добавить сахар, постоянно мешать до загустения массы. Готовый мармелад разложить по формам, охладить.



МАРМЕЛАД КЛУБНИЧНЫЙ

313 Мармелад из черники

1 кг черники, сок 1 лимона, 500 г сахара.

Ягоду залить горячей водой, распаривать 15 мин. Затем ягоду протереть через сито. Полученную смесь засыпать сахаром, варить 20 мин, помешивая. За 5 мин до готовности добавить лимонный сок. Готовый мармелад разлить по формам, охладить.

314 Мармелад клюквенный



1 кг клюквы, 800 г сахара.

Клюкву залить горячей водой, 5 мин кипятить на сильном огне. Горячую ягоду растолочь, добавить сахар, продолжать варить. Готовый мармелад охладить, нарезать кусочками.

315 Мармелад грейпфрутово-апельсиновый

1 грейпфрут, 2 апельсина, 2 лимона, 1 л воды, 1 кг сахара.

Из фруктов выжать сок. Цедру пропустить через мясорубку, залить водой, варить на слабом огне 1 ч. Добавить сок, сахар, варить 30 мин, помешивая. Готовый мармелад охладить, нарезать кусочками.

316 «Замороженный восторг»



150 г клубники, 150 г черники, 250 мл сгущенного молока, 50 мл лимонного сока, 250 мл натурального йогурта, 200 г зефира, 50 г грецких орехов, 3 ч. л. измельченной лимонной цедры.

Орехи измельчить, зефир нарезать кубиками. Взбить в блендере сгущенное молоко, сок и цедру лимона. Влить йогурт, добавить орехи, зефир, перемешать. Вылить половину смеси в форму, затем положить ягоды и вторую половину смеси. Поставить в морозильную камеру на 20 мин.

317 Ванильное мороженое

4 яйца, 300 мл молока, 200 мл сливок, 10 г ванили, 50 г сахарной пудры.

Яичные желтки смешать с сахарной пудрой, взбить миксером до образования пены. В молоко добавить ваниль, вскипятить. Влить молоко к яичным желткам, варить, помешивая, 15 мин. Охладить, добавить сливки. Вылить в форму, заморозить.

318 Вишневое мороженое с ванилью

2 яичных желтка, 200 мл сливок, 100 мл воды, 200 г вишни, 10 г ванили, 100 г сахара, 50 г сахарной пудры.

В горячей воде растворить сахар, чтобы образовался сироп. Добавить вишню, варить 15 мин, снять с огня. Яичные желтки смешать с сахарной пудрой и ванилью, взбить миксером, добавить вишню из сиропа, влить сливки. Вылить полученную смесь в форму и заморозить.



МАРМЕЛАД ИЗ ЧЕРНИКИ

319 Шоколадное мороженое



200 мл сливок, 400 мл молока, 4 яичных желтка, 250 г шоколада, 100 мл взбитых сливок, 150 г сахара.

Молоко вскипятить. Яичные желтки смешать с сахаром, взбить миксером. Влить молоко, сливки, добавить шоколад. Перемешать, подогреть, затем охладить. Полученную массу выложить на десертную тарелку, украсить взбитыми сливками.

320 Мороженое из малины

3 яичных желтка, 200 г малины, 300 мл воды, цедра 1 лимона, 200 мл сливок, 50 г сахарной пудры, 100 г сахара.

Малину протереть через сито, добавить сахар, лимонную цедру, залить горячей водой. Дать настояться 2 ч. Яичные желтки растереть с сахарной пудрой, смешать с малиной, влить сливки. Разложить по формам, заморозить.

321 Мороженое медовое



200 мл молока, 100 мл сливок, 3 яичных желтка, 3 ст. л. меда, 100 г орехов, 1 ст. л. сахара.

Яичные желтки смешать с сахаром, взбить миксером до образования пены. Молоко влить в кастрюлю, добавить мед, довести до кипения на слабом огне. Затем добавить молоко с медом к желткам, влить сливки, перемешать. Кремообразную массу охладить, поставить в морозильную камеру на 30 мин. Посыпать измельченными орехами.

322 Мороженое с орехами



2 яйца, 200 мл сливок, 100 мл молока, 50 г жареного миндаля, 2 ст. л. сахара.

Сливки смешать с сахаром, взбить. Отдельно взбить миксером яичные белки, влить молоко, взбитые сливки, продолжать взбивать до загустения массы. Выложить в форму, посыпать орехами, убрать в морозильную камеру на 2 ч.

323 Пломбир с вареными грушами и ореховым печеньем

400 г пломбира, 3 груши, 300 мл густых сливок, 200 мл воды, 100 г орехового печенья, 50 г сахара.

Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, залить водой, добавить сахар, варить 1 ч. Остудить. Печенье разломать. Размять 200 г пломбира, выложить им стенки и дно формы. Положить груши, взбитые сливки, печенье, затем оставшийся пломбир. Поставить на 12 ч в морозильную камеру.

324 Сливочное мороженое с манго

200 мл сливок, 2 яичных желтка, 500 мл кокосового молока, 2 манго, 50 г жареного миндаля, 3 ст. л. сахара.

Подогреть кокосовое молоко. Яичные желтки смешать с сахаром, взбить миксером. Влить молоко, перемешать. Варить на слабом огне, помешивая, пока не загустеет. Сливки взбить, добавить к кремообразной массе. Манго измельчить в блендере, добавить к крему. Полученную массу выложить в форму, поставить в морозильную камеру. Перед подачей посыпать измельченным миндалем.



ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

325 Лимонное мороженое



6 лимонов, 300 мл воды, 100 г сахара, щепотка соли.

Воду вскипятить, добавить сахар, мешать до полного его растворения. Добавить соль, цедру 1 лимона, охладить. Влить выжатый сок 5 лимонов. Полученную смесь вылить в форму. Заморозить.

326 Дынное мороженое

1 дыня, 1 ст. л. сметаны, 200 мл сахарного сиропа.

Из дыни вынуть всю мякоть, добавить сметану, перемешать, залить сиропом. Выложить получившуюся массу в форму. Заморозить. Подавать мороженое на дынных корках.

327 Мороженое из сока красной смородины

200 г красной смородины, 50 мл лимонного сока, 50 мл апельсинового сока, 10 г желатина, 300 г сахара.

Желатин замочить в воде. Смородину протереть через сито, добавить сахар, перемешать. Оставить на 3 ч. Добавить апельсиновый и лимонный соки и желатин. Перемешать, вылить в форму, заморозить.

328 Мороженое «Вкусняшка»



200 г клубники, 300 мл сливок, 250 мл сгущенного молока, 50 г очищенных фисташек, 5 г молотой корицы, 5 г молотого кардамона.

В блендере приготовить пюре из ягод, влить сгущенное молоко, перемешать. Поставить смесь в холодильник на 20 мин. Взбить сливки с кардамоном и корицей. В охлажденную смесь влить сливки, перемешать, заморозить. Перед подачей посыпать фисташками.

329 Мороженое с крыжовником

3 яйца, 300 г крыжовника, 50 мл воды, 200 мл сливок, 3 листика мяты, 100 г сахара, 2 ст. л. сахарной пудры.

Растворить сахар в горячей воде, добавить крыжовник. Варить на слабом огне 15 мин. Затем охладить, ягоды протереть через сито. Миксером взбить яичные белки с сахарной пудрой. Полученную смесь соединить с пюре из крыжовника, влить сливки, перемешать. Перелить содержимое в форму и поставить в морозильную камеру на 30 мин. Перед подачей украсить листиками мяты.

330 Мороженое с цитрусовыми

1 грейпфрут, 2 апельсина, 150 г мороженого, 2 ст. л. меда.

Мякоть грейпфрута и апельсина выложить на десертные тарелки, полить медом. Сверху выложить мороженое.



ЛИМОННОЕ МОРОЖЕНОЕ

331 Горячий шоколад



250 г темного молочного шоколада, 800 мл молока, 3 ст. л. крахмала.

В 200 мл молока добавить крахмал, перемешать. Остальное молоко вылить в кастрюлю, добавить шоколад и поставить на средний огонь. Нагревать, помешивая, до полного растворения шоколада. Затем влить молоко с крахмалом, убавить огонь. Варить до загустения массы. Подавать горячим, украсив тертым белым шоколадом.

332 Мороженое со сгущенным молоком



350 мл густых сливок, 250 мл сгущенного молока, 50 г тертого шоколада.

Сливки взбить миксером. Влить сгущенное молоко, перемешать, вылить в форму. Заморозить. Перед подачей посыпать шоколадом.

333 Ароматизированный виноградный сок



500 мл виноградного сока, 300 мл газированной воды, цедра 2 апельсинов, 2 ч. л. меда, 5 г семян кардамона, 2 гвоздики, 0,5 ч. л. молотой корицы.

В виноградный сок добавить мед. В марлю положить апельсиновую цедру и специи, завязать. Виноградный сок с медом вылить в кастрюлю, поставить на средний огонь, положить специи в марле, довести до кипения. Снять с огня, убрать мешочек со специями. Охладить. Подавать сок, разбавив газированной водой.

334 Напиток виноградный



100 г винограда, 200 мл виноградного сока, 50 мл апельсинового сока, сок 1 лимона, 200 мл воды, 100 г сахара.

В воду добавить сахар, приготовить сахарный сироп. Влить виноградный, апельсиновый и лимонный соки, оставить остывать на 1 ч. Перед подачей в бокал с соком добавить ягоды винограда.

335 Овсяный кисель

1 ломтик ржаного хлеба, 200 г овсяных хлопьев, 400 мл воды, 100 мл молока, сахар, соль по вкусу.

Овсяные хлопья залить водой на 10–12 ч. Затем положить ломтик хлеба на 15 мин. Хлеб убрать, хлопья протереть через сито. Смесь залить молоком, посолить, поставить на слабый огонь. Готовить до загустения, затем охладить. Подавать, посыпав сахаром.

336 Фруктово-ягодный компот

2 яблока, 1 груша, 100 г вишни, 100 г малины, 100 г сливы, 2 л воды, 300 г сахара.

Фрукты нарезать кубиками. Воду влить в кастрюлю, поставить на сильный огонь, довести до кипения. Добавить фрукты, ягоду, сахар. Довести до кипения. Компот подавать охлажденным.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

337 Лимонад с апельсиново-лимонным соком

150 мл апельсинового сока, сок 1 лимона, 50 мл минеральной воды, 2 ст. л. сахара.

Смешать апельсиновый и лимонный соки, добавить сахар, перемешать. Влить минеральную воду. Охладить.

338 Ванильный молочный коктейль с клубникой

200 мл молока, 300 г клубники, 100 г ванильного мороженого, 1 ст. л. ванильного сахара.

Клубнику, мороженое, ванильный сахар взбить в блендере до образования пены. Перелить в бокал, добавить молоко. Украсить ягодами клубники.

339 Какао



1 л молока, 50 г порошка какао, 200 мл воды, 100 г сахара.

Молоко довести до кипения. Смешать какао с сахаром, влить воду, перемешать, влить молоко.

340 Клюквенный напиток

200 г клюквы, 1 л воды, 150 г сахара.

Клюкву протереть через сито. Залить водой, добавить сахар, перемешать. Поставить на средний огонь, довести до кипения. Сок процедить. Подавать охлажденным.

341 Коктейль с малиной



200 мл сливок, 400 г малины, 500 мл воды, 100 г сахара.

Малину положить в миску, хорошо размять. Влить воду, добавить сахар, перемешать. Оставить на 30 мин. Процедить. Влить сливки. Коктейль подавать охлажденным, украсив ягодой.

342 Коктейль с манго, малиной и бананом



1 манго, 2 банана, 300 г малины, 100 мл яблочного сока, 2 ч. л. меда.

Манго мелко нарезать. Малину, бананы и яблочный сок взбить в блендере. Добавить мед, манго, перемешать.



ЛИМОНАД С АПЕЛЬСИНОВО-ЛИМОННЫМ СОКОМ

343 Земляничный напиток



500 г земляники, 1 л воды, 100 г сахара.

Землянику протереть через сито. Полученную массу залить водой, добавить сахар, поставить на слабый огонь. Довести до кипения. Перед подачей охладить.

344 Коктейль «Вишневое безумие»

200 г вишни, 500 мл сливок, 100 г сахара.

Из вишни удалить косточки. Вишню, сливки и сахар взбить в блендере. Перед подачей коктейль украсить ягодой.

345 Напиток абрикосовый со сливками



200 мл сливок, 100 г абрикосов, 2 ч. л. сахара.

Из абрикосов удалить косточки, залить водой, довести до кипения и тушить 3 мин на слабом огне. Размять абрикосы. Довести абрикосовую массу до кипения, затем охладить. Сливки с сахаром взбить до образования пены. Залить сливками абрикосы, перемешать.

346 Коктейль из крыжовника с грецкими орехами



200 мл молока, 100 г крыжовника, 50 г грецких орехов, 3 ч. л. сахара.

Крыжовник залить кипятком, тушить 10 мин на слабом огне. Охладить. Крыжовник протереть через сито. Полученную смесь смешать с толчеными орехами и сахаром, взбить миксером. Влить молоко.

347 Виноградный сок с мороженым

50 мл сливок, 100 мл виноградного сока, 50 г мороженого, 2 ч. л. сахарной пудры.

Смешать сливки с виноградным соком, добавить сахарную пудру, перемешать. Налить в стакан, добавить мороженое, перемешать.

348 Клюквенный кисель



500 г клюквы, 200 мл воды, 1 ст. л. крахмала, 100 г сахара.

Ягоду обдать кипятком, размять. Получившийся сок перелить в кастрюлю, дать настояться в прохладном месте. Выжимки залить горячей водой, поставить на слабый огонь, довести до кипения. Процедить, добавить сахар, кипятить 5 мин. Крахмал развести с соком, влить в горячий раствор, помешивая. Кисель подавать охлажденным.



ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК

349 Напиток гранатовый



50 мл гранатового сока, 30 мл яблочного сока, сок 1 лимона, 100 мл кипяченой воды, 2 ст. л. сахара.

Гранатовый сок смешать с водой, влить яблочный и лимонный соки. Добавить сахар. Все перемешать, налить в стакан и подавать на стол.

350 Арбузный сок



1 арбуз, 300 г малины, 3 листика мяты, 2 ч. л. сахара.

Из арбуза вынуть всю мякоть, взбить в блендере с малиной и мятой, добавить сахар.

351 Цитрусовый нектар

5 апельсинов, 2 лимона, 2 л воды, 150 г сахара.

Фрукты нарезать кусочками, измельчить в блендере. Воду вскипятить, добавить сахар, помешивать до полного его растворения. Залить сиропом цитрусовую смесь, дать настояться 10 ч. Процедить через марлю.

352 Фруктовый смузи

500 г абрикосов, 300 г клубники, 500 мл натурального йогурта, 100 мл сливок.

Из абрикосов удалить косточки, мелко нарезать. Абрикосы и клубнику взбить в блендере, влить йогурт и сливки, перемешать.

353 Клюквенный морс с медом



200 г клюквы, 50 г меда.

Залить ягоду горячей водой, дать настояться 5 мин, размять. Поставить на слабый огонь, кипятить 15 мин. Затем процедить, добавить мед, дать настояться 3 ч. Морс подавать охлажденным.

354 Фруктовый сок с мякотью



1 апельсин, 1 яблоко, 1 банан, 1 хурма, 100 г сливы, 200 мл минеральной воды, 100 г сахара.

Все фрукты мелко нарезать, положить в блендер, добавить сахар, перемолоть. В полученную массу добавить минеральной воды, перемешать.



НАПИТОК ГРАНАТОВЫЙ

355 Банановый коктейль



4 банана, 1 л молока, 2 ст. л. сахара.

Бананы измельчить, влить молоко, добавить сахар. Взбивать миксером 5 мин. Подавать сразу.

356 Кисель клубничный



300 г клубники, 500 мл воды, 2 ст. л. крахмала, 150 г сахара.

Крахмал развести в 200 мл воды. Остальную воду вскипятить. Клубнику размять, залить горячей водой, добавить сахар, поставить на слабый огонь. Довести до кипения, влить разведенный в воде крахмал. Охладить.

357 Коктейль клубничный



500 г клубники, 400 мл молока, 30 мл клубничного сиропа, 150 г ванильного мороженого, 1 ст. л. сахара.

Половину ягод растолочь, влить молоко, добавить сахар и остальные ягоды, перемешать. Разлить коктейль по бокалам, добавить мороженое и клубничный сироп.

358 Кисель из мороженой клубники

300 г клубники, 500 мл воды, 2 ст. л. крахмала, 3 ст. л. сахара.

Крахмал развести в 200 мл воды. Остальную воду вскипятить, добавить сахар, мешать до полного его растворения. Получившимся сиропом залить ягоду. Поставить на слабый огонь, довести до кипения, добавить крахмал. Кисель подавать охлажденным.

359 Коктейль из кефира

100 г малины, 100 г клубники, 100 мл кефира, 100 мл минеральной воды, 1 ст. л. меда.

Кефир смешать с минеральной водой. Ягоду растолочь, влить разбавленный водой кефир, добавить мед, перемешать. Коктейль подавать сразу.

360 Коктейль с фруктами

50 г консервированных абрикосов, 50 г консервированных ананасов, 100 мл минеральной воды, 100 г сливочного мороженого.

Мороженое с минеральной водой взбить миксером. Вылить массу в бокалы, добавить фрукты, перемешать. Коктейль подавать сразу.



БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

361 Коктейль «Лучистый»



100 мл сока черной смородины, 150 мл апельсинового сока, 1 ст. л. меда.

50 мл апельсинового сока налить в форму для льда и заморозить. Остальной апельсиновый сок и сок смородины смешать, добавить мед. Кубики замороженного сока положить в бокал, залить полученной смесью.

362 Коктейль с абрикосовым соком

100 мл грейпфрутового сока, 50 мл лимонного сока, 50 мл абрикосового нектара, 2 вишни, 30 г кубиков льда.

Смешать соки и нектар. Влить сок в шейкер, добавить лед, встряхнуть. Перелить в стакан, украсить вишней.

363 Напиток из цитрусовых с морковью



3 апельсина, 1 лимон, 1 морковь, 200 мл воды, 10 г лимонной кислоты, 100 г сахара.

Апельсин, лимон, морковь нарезать кусочками, поместить в блендер, измельчить. Полученную массу залить водой, добавить сахар, лимонную кислоту. Поставить на слабый огонь, кипятить 15 мин. Затем процедить, охладить.

364 Липовый чай



50 г сушеного липового цвета, 300 мл воды, 2 ч. л. меда.

Вскипятить воду. Залить кипятком липовый цвет, дать настояться 20 мин. Процедить настой, добавить мед, перемешать.

365 Яблочный чай



50 г сушеных яблок, 300 мл воды, 50 г сахара.

Яблоки залить водой, поставить на средний огонь, вскипятить. Дать настояться 20 мин. Процедить, добавить сахар.



КОКТЕЙЛЬ «ЛУЧИСТЫЙ»

Содержание

Введение	5	53	Блины тыквенные	22
1 Салат с пчелками на лужайке	6	54	Блины с карамельным кремом	22
2 Картофельный салат с зеленым луком	6	55	Блины с бананом и шоколадом	24
3 Картофельный салат с яйцом	6	56	Блинчики со сливками и клубникой	24
4 Салат с редисом и зеленью	6	57	Блины с карамелизированной клубникой	24
5 Салат «Весенняя поляна» с языком	6	58	Блины с творогом и вишней	24
6 Овощной салат «Зайчик»	6	59	Вареники сливовые	24
7 Салат «Черепашка»	8	60	Вареники с печенью	24
8 Огуречный салат с яйцом и творогом	8	61	Вареники с картофелем	26
9 Салат из свеклы и моркови	8	62	Вареники с вишней	26
10 Салат «Детская забава»	8	63	Вареники с черникой	26
11 Салат «Принцесса на горошине»	8	64	Вареники с капустой	26
12 Салат куриный слоеный	8	65	Вареники с творогом	26
13 Салат «Мышки на поляне»	10	66	Каша в тыкве	26
14 Салат «Тигренок»	10	67	Овсяная каша с яблоками	28
15 Салат «Рыжик»	10	68	Каша кукурузная с черносливом	28
16 Салат «Фантазия»	10	69	Каша гречневая,	
17 Салат «Витаминный»	10		запеченная с грибами	28
18 Салат из языка и грибов	10	70	Каша тыквенная	28
19 Салат с макаронами и курицей	12	71	Купеческая каша	28
20 Лодочки с куриной начинкой	12	72	Овсяная каша с медом	28
21 Бургеры «Счастливая семейка»	12	73	Рисовая каша с курагой	30
22 Сэндвич «Весельчак»	12	74	Рисовая каша с грушей	30
23 Бутерброды «Весенние»	12	75	Пшеничная каша с яблоком	30
24 Полосатые бутерброды	12	76	Пшенная каша с тыквой и курагой	30
25 Горячие бутерброды с сосисками, сыром и помидорами	14	77	Манная каша с тыквой	30
26 Горячие бутерброды с яблоком	14	78	Манная каша с фруктовым пюре	30
27 Горячие бутерброды с сыром и яблоком	14	79	Гурьевская каша	32
28 Бутерброды с творогом и черешней	14	80	Суп молочный «Бабушкин»	32
29 Бутерброды с творогом «Вук»	14	81	Суп из лисичек	32
30 Омлет «Секрет»	14	82	Суп молочный с овощами	32
31 Омлет с вареньем	16	83	Суп-крем из цветной капусты	32
32 Омлет с картофелем	16	84	Суп-пюре грибной	32
33 Омлет с тертой морковью	16	85	Суп-пюре из зеленого горошка	33
34 Омлет паровой	16	86	Суп-пюре из картофеля с гренками	33
35 Омлет в микроволновой печи	16	87	Суп-пюре из лука-порей и картофеля	33
36 Омлет-блинчик	16	88	Суп-пюре из шпината	33
37 Сырники	18	89	Суп-пюре молочный из тыквы с гренками	33
38 Пышные оладьи с фруктами	18	90	Суп-пюре с тыквой	33
39 Оладьи морковные	18	91	Суп куриный с вермишелью	35
40 Оладьи из кабачков и картофеля	18	92	Суп рисовый с цветной капустой и кабачком	35
41 Оладьи овсяные	18	93	Суп с фрикадельками	35
42 Лепешки с брынзой и зеленью	18	94	Суп со стручковой фасолью	35
43 Блины манные	20	95	Свекольник	35
44 Блины на кефире со шпинатом «Шрек»	20	96	Рассольник	35
45 Блинчики овощные	20	97	Борщ	37
46 Блинчики из печени	20	98	Щи зеленые	37
47 Блины из яблок	20	99	Овощной суп	37
48 Творожные блинчики	20	100	Картофельно-тыквенный крем-суп	37
49 Апельсиновые блины с начинкой из творога	22	101	Суп из гречневой крупы	37
50 Блины с вишней	22	102	Котлеты из телятины	37
51 Блинчики на ряженке	22	103	Шарики из телятины в морковно-сливочном соусе	39
52 Блины с клубникой и шоколадным соусом	22	104	Телятина с овощами	39
		105	Телятина «Вишневый сад»	39
		106	Телятина «Пальчики оближешь»	39

107	Фрикадельки, запеченные в духовке	39	158	Лосось, тушеный	57
108	Мясные шарики	39		в кисло-сладком соусе	57
109	Ежики с рисом	41	159	Форель в кокосовой стружке	57
110	Мясные колобки с сыром	41	160	Щука, запеченная с картофелем	57
111	Суфле из мяса	41	161	Семга в кляре	57
112	Котлетка «Паучок»	41	162	Караси, запеченные в сметане	57
113	Тефтели «Карлсон»	41	163	Рыба, запеченная с сыром	59
114	Мясной кекс	41		и картофелем	59
115	«Осьминожки»	43	164	Рыбный рулет «Чебурашка»	59
116	Баранина с кус-кусом	43	165	Кета фаршированная	59
117	Битки из говяжьего сердца	43	166	Форель с розмарином и лимоном	59
118	Биштекс говяжий	43	167	Котлеты «Вкусная рыбка»	59
119	Говядина, запеченная		168	Котлеты рыбные паровые	59
	в молочном соусе с картофелем	43	169	Котлеты яичные	61
120	Сосиски «Спиральки»	43	170	Грибочки из картофеля	61
121	Сосиски «Подводное царство»	45	171	Картофель в молоке	61
122	Сосиски в картофельном тесте	45	172	Запеченный картофель	61
123	«Бантики» с сосисками и горошком	45		«Кораблики»	61
124	Кус-кус «Вулкан»	45	173	Картофельные зразы	61
125	Брокколи с мясом и вермишелью	45		с грибной начинкой	61
126	Тефтели из курицы с зеленью	45	174	Морковные котлеты с соусом	63
127	Куриные рулетики с морковью	47	175	Голубцы ленивые	63
	и сыром	47	176	Груши из картофеля	63
128	Отварная курица с рисом	47	177	«Петушки» для детского праздника	63
129	Куриная печень с рисом	47	178	Баклажаны по-болонски	63
130	Куриные котлеты с плавленым сыром	47	179	Морковь с тыквой	63
131	Котлеты из индейки	47	180	Кабачки с сыром и помидорами	65
132	Куриная печень, тушенная в сметане	47	181	Рататуй	65
133	Котлеты «Пожарские»	49	182	Пудинг из цветной капусты	65
134	Куриные фрикадельки на пару	49	183	Тыква, запеченная в сливках	65
135	Куриный брусочек	49	184	Тыква с рисом и изюмом	65
136	Нежная куриная грудка в горшочках	49	185	Тыква, фаршированная фруктами	65
137	Филе цыпленка с блоками		186	Котлеты тыквенные	65
	и черносливом	49	187	Запеканка из тыквы и картофеля	67
138	Куриное суфле	49	188	Запеканка из тыквы с пшеном	67
139	Нежный паштет		189	Запеканка манная с фруктами	67
	из куриной печени	51	190	Запеканка с изюмом	67
140	Печень в сметанном соусе	51	191	Картофельно-морковная запеканка	67
141	Печень с овощами	51		с мясом	67
142	Пюре из курицы с цветной капустой	51	192	Запеканка «Заячий домик»	69
	и кабачками	51	193	Запеканка творожно-яблочная	69
143	Котлеты из кролика	51	194	Воздушная запеканка из творога	69
144	Кролик фаршированный	51	195	Запеканка творожная с тыквой	69
145	Плов из кролика	53	196	Запеканка «Кис-кис»	69
146	Биточки из кролика	53	197	Запеканка из рыбы с овощами	69
147	Кролик, тушенный с овощами	53	198	Яблоки, фаршированные творогом	69
148	Кролик, тушенный в молоке	53	199	Аппетитная макаронная запеканка	71
149	Кролик отварной с соусом	53		с мясным фаршем	71
150	Кролик, тушенный		200	Творог «Вишенка»	71
	с копченой грудинкой	53	201	Пудинг из творога	71
151	Рыба с помидорами	55	202	Рулет творожный с тыквой	71
152	Рыба, тушенная в кефире	55	203	Рулет с творогом	71
153	Рыба «Под снегом»	55	204	«Нежность из творога»	73
154	Рыба в конверте	55	205	Творожники с орехами	73
155	Рыбное филе		206	Снеговик из творога	73
	в картофельной оболочке	55	207	Творожный торт без выпечки	73
156	Треска в томатном соусе	55	208	Пирог «Сладкоежка»	73
157	Рыба «Нежная»	57	209	Пирог с посыпкой	73

210 Миндальный пирог	73	268 Бананы, запеченные в яичном соусе	90
211 Лимонный пирог	75	269 Арбузные шарики	90
212 Пятнистый пирог	75	270 Крем заварной	90
213 Пирог из пшеницы	75	271 Крем из творога	92
214 Пирог с клубникой	75	272 Десертный клубничный крем	92
215 Геркулес с яблоками «Поридж»	75	273 Сливочно-йогуртовое суфле	92
216 Торт «Праздник»	75	274 Мусс на манной каше	92
217 Чизкейк	77	275 Клубника с взбитыми сливками	92
218 Торт «Пятерка»	77	276 Клубника с миндальным кремом	92
219 Торт «Жираф»	77	277 Смужи с киви и клубникой	94
220 Торт «Чайка»	77	278 Клубничная пенка	94
221 Торт «Рыбка»	77	279 Клубничное парфе	
222 Творожный тортик с изюмом	77	со сливочным сыром	94
223 Торт «Медовый»	79	280 Клубнично-творожный мусс	94
224 Торт «Мечта»	79	281 Сладкий рис с тыквой и изюмом	94
225 Торт «Медовый экспресс»	79	282 Банановые пакоры	94
226 Трюфели «Трансильвания»	79	283 Творожный десерт с печеньем	96
227 Штрудель с яблоками	79	284 Творожно-черничный десерт	96
228 Пряничный домик	79	285 Десерт из кукурузных палочек	96
229 Печенье «Новогоднее»	80	286 Черничный ласси	96
230 Пряники домашние	80	287 Десерт «Клубника в облаках»	96
231 Хрустящее печенье с изюмом	80	288 Слоеный десерт	96
232 Шоколадная колбаска	80	289 Сливочный десерт	98
233 Шоколадные мышки	80	290 Десерт из творога с фруктами	
234 Имбирное печенье	80	«Зимняя сказка»	98
235 Печенье «Персики»	81	291 Абрикосовый пирог-пудинг	98
236 Вафли с яблоками	81	292 Фруктовые шашлычки	98
237 Слойки с клубникой	81	293 Желе «Оранжевое настроение»	98
238 Сливочный бисквитный рулет	81	294 Желе из клубники	98
239 Медовый бисквит	81	295 Желе «Светофор»	100
240 Ванильные кексик	81	296 Желе из молока	100
241 Творожные кексы с ягодным соусом	82	297 Желе «Маркоша»	100
242 Конфеты из сухофруктов	82	298 Лимонное желе	100
243 Конфеты «Рафаэлло» из творога	82	299 Желе с фруктовым салатом	100
244 Конфеты «Снежки»	82	300 Фруктовое желе	100
245 Зефир в шоколаде	82	301 Мармелад из малины	102
246 Пастила из яблок	82	302 Мармелад сливовый	102
247 Бананово-шоколадные конфеты	84	303 Мармелад из дыни	102
248 Финиковые пирожные	84	304 Мармелад из крыжовника	102
249 Пирожные «Ракушки»	84	305 Мармелад из крыжовника	
250 Пирожное «Картошка»	84	и земляники	102
251 Пирожное «Аннушка»	84	306 Мармелад из крыжовника и вишни	102
252 Пирожное «Еленка»	84	307 Мармелад клубничный	104
253 Пирожное «Орешек»	86	308 Мармелад вишневый твердый	104
254 Пирожное «Метелица»	86	309 Мармелад вишневый мягкий	104
255 Пирожное «Банановые шарики»	86	310 Мармелад персиковый	104
256 Пирожное «Райское облачко»	86	311 Мармелад виноградно-айвовый	104
257 Пирожное творожно-карамельное	86	312 Мармелад черносмородиновый	104
258 Умное пирожное	86	313 Мармелад земляничный	106
259 Заварное пирожное	88	314 Мармелад клюквенный	106
260 Колечки-пончики	88	315 Мармелад	
261 Яблоки, запеченные с брусникой	88	грейпфрутово-апельсиновый	106
262 Яблоки «Сюрприз»	88	316 «Замороженный восторг»	106
263 Яблочный салат	88	317 Ванильное мороженое	106
264 Банановые маффины	88	318 Вишневое мороженое с ванилью	106
265 Десерт из яблок и слив	90	319 Шоколадное мороженое	108
266 Банановый десерт	90	320 Мороженое из малины	108
267 Банановый рулет	90	321 Мороженое медовое	108

322 Мороженое с орехами 	108	342 Коктейль с манго, малиной и бананом 	114
323 Пломбир с вареными грушами и ореховым печеньем	108	343 Земляничный напиток	116
324 Сливочное мороженое с манго	108	344 Коктейль «Вишневое безумие»	116
325 Лимонное мороженое 	110	345 Напиток абрикосовый со сливками 	116
326 Дынное мороженое	110	346 Коктейль из крыжовника с грецкими орехами 	116
327 Мороженое из сока красной смородины	110	347 Виноградный сок с мороженым	116
328 Мороженое «Вкусняшка» 	110	348 Клюквенный кисель 	116
329 Мороженое с крыжовником	110	349 Напиток гранатовый 	118
330 Мороженое с цитрусовыми	110	350 Арбузный сок 	118
331 Горячий шоколад 	112	351 Цитрусовый нектар	118
332 Мороженое со сгущенным молоком 	112	352 Фруктовый смузи	118
333 Ароматизированный виноградный сок 	112	353 Клюквенный морс с медом 	118
334 Напиток виноградный 	112	354 Фруктовый сок с мякотью 	118
335 Овсяный кисель	112	355 Банановый коктейль 	120
336 Фруктово-ягодный компот	112	356 Кисель клубничный 	120
337 Лимонад с апельсиново-лимонным соком	114	357 Коктейль клубничный 	120
338 Ванильный молочный коктейль с клубникой	114	358 Кисель из мороженой клубники	120
339 Какао 	114	359 Коктейль из кефира	120
340 Клюквенный напиток	114	360 Коктейль с фруктами	120
341 Коктейль с малиной 	114	361 Коктейль «Лучистый» 	122
		362 Коктейль с абрикосовым соком	122
		363 Напиток из цитрусовых с морковью 	122
		364 Липовый чай 	122
		365 Яблочный чай 	122

Издание для досуга

365 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ

365 РЕЦЕПТОВ ДЕТСКОЙ КУХНИ

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Мусин*
Компьютерная верстка *Ю. Игнатова*
Корректор *Г. Смирнова*

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». 142700, 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 ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, 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: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.
В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел. +7 (383) 289-91-42.
E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru
В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81.
Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.
В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601
www.bookvoed.ru

Подписано в печать 10.02.2012. Формат 84х108^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-55189-7



9 785699 551897 >

От того, как будет питаться человек с самого первого дня своей жизни, зависит практически все: здоровье, умственное и физическое развитие, настроение. Первым и самым главным правилом в приготовлении пищи для детей является абсолютная чистота и соблюдение правил гигиены.

На втором месте находится сбалансированность всех элементов питания.

И, конечно, очень важным для детей, как и для взрослых, остается настроение, с которым ребенок ест, поэтому в этой книге особое внимание уделено оформлению блюд.

А также в ней собраны все виды блюд, которые должны быть в рационе ваших детей:

- салаты, бутерброды, омлеты, каши;
- супы, мясные блюда из телятины и курицы;
- нежные котлеты из рыбы, мяса, овощей;
- всевозможная выпечка и фруктовые десерты.



ISBN 978-5-699-55189-7



9 785699 551897 >



ЭКСМО