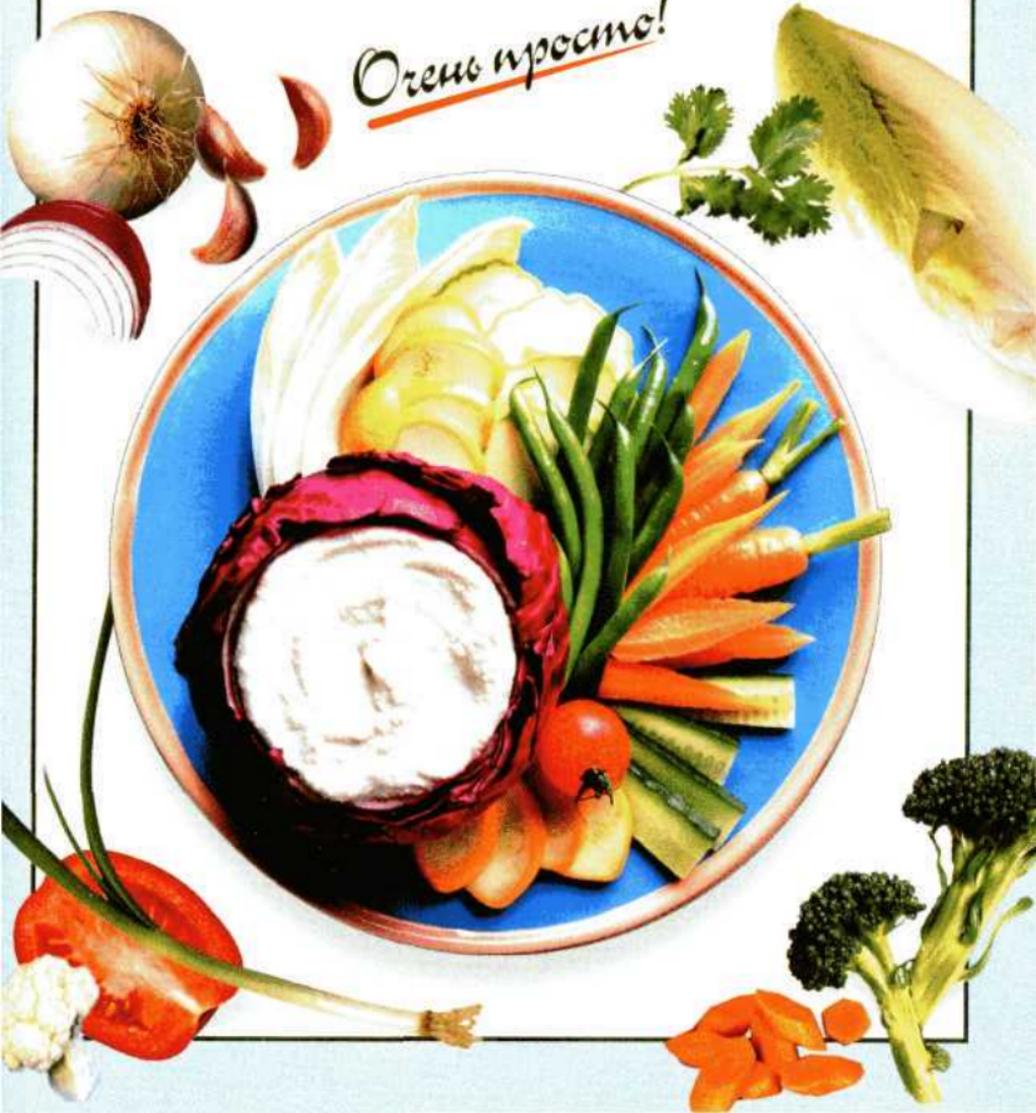


БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Очень просто!



ББК 36.992
Б 71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 71 **Блюда** из капусты и моркови / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

Капуста и морковь — овощи не только полезные, но и доступные абсолютно всем. Из них можно приготовить и салаты, и супы, и вторые блюда, причем самые разнообразные и очень вкусные. Эта книга, в которой собрано много рецептов интересных и несложных блюд, станет хорошим приобретением для тех, кто любит и себя хорошо покормить, и друзей порадовать.

© «Терция», составление, 2005

© «Терция», оформление, 2005

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ISBN 978-5-699-00697-7

www.infanata.org

Предисловие

О пользе овощей и о том, насколько они необходимы человеку, говорилось и писалось очень много. Однако, на наш взгляд, будет нелишним еще раз кратко повторить то, что касается капусты и моркови. Во-первых, потому, что они вкусны и полезны, а во-вторых, потому, что эти продукты доступны абсолютно всем, а значит, здоровье и красота – удел не только благополучных и обеспеченных.

Чтобы в наше сложное время сохранить свое здоровье, поддерживать силы, хорошо выглядеть, крайне важно правильно питаться. Наш рацион должен быть не перегружен калориями, богат витаминами и минеральными веществами. Капуста и морковь входят практически во все списки основных источников этих «полезностей». Кроме того, они малокалорийны и помогают избежать такой беды, как ожирение, которое влечет за собой целый «букет» тяжелых болезней. Морковь является одним из основных источников витамина А, уступая в этом отношении лишь рыбьему жиру и говяжьей печени. Капуста может помочь восполнить недостаток витаминов В₂ и РР. И капуста, и морковь содержат также некоторое количество витамина С, который в значительной степени сохраняется и при квашении.

Не следует забывать и о необходимых для жизнедеятельности организмов минеральных веществах. Капуста – самый богатый кальцием овощ, а в цветной капусте присутствует железо.

Для приготовления разнообразных блюд из капусты и моркови можно использовать как свежие овощи, так и квашеные, сушеные, замороженные. Квашеная



морковь – не столь популярное блюдо, как квашеная капуста. Но это незаслуженное забвение. Она обладает приятным кисло-сладким вкусом и очень хороша и для салатов, и для гарниров. Квасят ее как мелко нашинкованной, так и в целом виде. В нашей книге вы найдете рецепт квашеной моркови.

Сушеные овощи – удобный для длительного хранения продукт. Использовать их несложно, надо лишь замочить перед приготовлением пищи.

Не менее удобны и замороженные овощи. Быстрая заморозка позволяет настолько хорошо сохранить продукт, что он практически не отличается от свежего по пищевой ценности.

В общем, простор для деятельности – бескрайний. Готовьте салаты, варите оригинальные супы, предлагайте своим близким чудесные вторые блюда из таких простых и таких «многоликих» овощей. Будьте здоровы и красивы, это совсем несложно!

САЛАТЫ



Салат по-сицилийски

Для салата: 200 г кольраби, 200 г помидоров, 200 г яблок, 200 г корня сельдерея, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для маринада: 150 г растительного масла, 50 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Приготовить маринад: смешать масло с соком лимона (сок можно заменить таким же количеством уксуса, разбавленного водой) и солью. Кольраби и сельдерей отварить и остудить. Все овощи следует мелко нарезать, залить маринадом, дать настояться 20–30 мин. После этого салат посолить, поперчить по вкусу, тщательно перемешать и подавать на стол.



Салат из свежей капусты и картофеля

100 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 яйцо, 200 г сметаны, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой. Картофель отварить в мундире, охладить, очистить и нарезать



кубиками. Огурцы хорошо промыть под струей холодной воды и нарезать кубиками (если кожица толстая или горькая, ее надо снять). Яйцо отварить вкрутую, остудить и мелко порубить. Все ингредиенты перемешать, заправить сметаной, добавить мелко нарезанную зелень и снова перемешать. Солить перед подачей на стол, иначе сметана станет очень жидкой. Зелень можно не смешивать с другими компонентами, а украсить ею салат.



Салат из белокочанной и краснокочанной капусты

Для салата: 500 г белокочанной капусты, 500 г краснокочанной капусты, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для маринада: 150 г растительного масла, 50 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Маринад приготовить так же, как для салата по-сицилийски (см. с. 5). Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать отдельно друг от друга и сложить в разные миски. Капусту (оба вида) перетирать с солью до тех пор, пока не появится сок. Дать постоять 5–10 мин, затем соединить, перемешать и заправить маринадом. Примерно через 15 мин поперчить, снова перемешать и подавать на стол.



Салат из белокочанной капусты

600 г белокочанной капусты, 100–120 г репчатого лука, 250 г густого майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.



Капусту очистить от верхних поврежденных листьев и тонко нашинковать. Посолить, размять руками, пока не появится сок. Дать немного отстояться. Лук очистить и нарезать очень тонкими колечками. Перемешать капусту с луком, заправить майонезом, поперчить и еще раз перемешать.



**Салат из белокачанной
капусты, сельдерея и моркови**

500 г белокачанной капусты, 200 г зелени сельдерея, 250 г моркови, 150 г яблок, 150 г растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить от поврежденных листьев, нашинковать, перетереть с солью. Сельдерей мелко порубить. Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать очень тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Все ингредиенты перемешать, поперчить, заправить растительным маслом и снова перемешать.



**Салат из белокачанной
капусты с яблоками**

500 г белокачанной капусты, 200 г кислых яблок, 150 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать, перетереть с солью, дать немного отстояться. Яблоки тщательно вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкой соломкой.



Сметану смешать с небольшим количеством сахара (она должна иметь сладковатый привкус). Капусту соединить с яблоками, заправить сметаной и как следует перемешать.



Салат из белокочанной капусты с морепродуктами

500 г белокочанной капусты, 200 г любых морепродуктов, 1 банка (350–400 г) кукурузы, 200 г майонеза, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Капусту очистить от испорченных листьев, очень мелко шинковать, посолить, отжать руками до тех пор, пока не появится сок, дать отстояться 15–20 мин. Морепродукты нарезать произвольно. Из банки с кукурузой слить жидкость. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом, из лимона выжать сок и добавить его к салату. Все снова хорошо перемешать.



Салат «Красный»

2 кг белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 морковь, 1 свекла, 2–3 дольки чеснока.

Для маринада: 500 мл воды, 5–6 лавровых листьев, 2 ст. ложки соли, 6 ст. ложек сахара, 9 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек 9%-ного уксуса.

Капусту очистить от поврежденных листьев, мелко шинковать. Яблоко, морковь и свеклу промыть, очистить, натереть на средней терке. Чеснок мелко



порубить. Все компоненты маринада смешать, вскипятить и немного охладить. Залить маринадом овощи, перемешать и оставить при комнатной температуре на 10 ч. Затем подержать примерно 2 ч в холодильнике. После этого можно подавать на стол.



Салат «Машенька»

1 кг белокочанной капусты, 3 свеклы, 3 моркови, 6 яблок, 1 небольшая гроздь винограда, 5–6 долек чеснока, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, 0,5 стакана сахара, 1–2 ст. ложки соли.

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать. Свеклу промыть, снять кожуру, нарезать очень тонкой соломкой (по желанию свеклу можно отварить). Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. С яблок снять кожуру, вынуть сердцевину, натереть на крупной терке. Виноград перебрать, промыть, ягоды отделить от веточек (лучше использовать мелкий виноград без косточек). Все ингредиенты соединить, посолить, заправить смесью масла и уксуса, перемешать. Поставить в холодное место на 1–2 ч. Салат можно хранить несколько дней, при этом его вкус только улучшается.



Салат «Пикантный»

1 кг белокочанной капусты, 2–3 моркови, 1–2 средние луковицы, 1 небольшой сладкий перец, 2–3 крупные дольки чеснока, 1 стручок красного острого перца,



1 ст. ложка соевого соуса, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, тонко нашинковать, посолить, отжать руками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать очень тонкими колечками. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Чеснок мелко порубить. Острый перец измельчить (те, кто предпочитает менее острые блюда, могут использовать 0,5 стручка). Глутаминат натрия развести в небольшом количестве подсоленной воды. (Этот порошок, часто используемый в кухнях Востока, по вкусу напоминает смесь куриного и грибного бульонов.) Все ингредиенты соединить, добавить соевый соус и разведенный глутаминат, перемешать. Растительное масло влить в небольшую кастрюльку, довести до кипения и залить им салат. Можно подавать как теплым, так и холодным.



Салат «Объеденье»

500 г белокочанной капусты, 1 свекла, 2 моркови, 1 луковица, 400 г картофеля, 200 г говядины или свинины, 300 г майонеза, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, тонко нашинковать. Морковь и свеклу вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Мясо отварить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Картофель очистить, нарезать соломкой и обжарить в кипящем растительном масле. Подготовленные продукты выложить в глубокое блюдо слоями, промазывая их майонезом и подсаливая по вкусу, в следующем порядке: капуста, морковь, свекла, мясо, лук. Слоев может быть не-

сколько. Сверху выложить картофель и также тщательно промазать майонезом. Дать пропитаться в течение 1 ч.



Салат «Пестрый»

500 г белокочанной капусты, 2 свеклы, 4 моркови, 200–300 г говядины, 2 дольки чеснока, майонез или смесь майонеза и сметаны (по вкусу), растительное масло, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, нашинковать, посолить, отжать руками и выложить горкой на плоское блюдо. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле, выложить горкой рядом с капустой. Мясо порубить ножом, обжарить с чесноком, выложить горкой рядом с морковью. Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле, выложить рядом с мясом. Получившиеся горки залить майонезом, перемешать непосредственно перед подачей.



Салат из белокочанной капусты с кукурузой

1/4 кочана белокочанной капусты, 1 банка консервированной кукурузы (350–400 г), 1 кисло-сладкое яблоко, 1 луковица, 2 дольки чеснока, майонез, 0,5 стакана 6%-ного уксуса.

Капусту очистить, мелко нашинковать, посолить, отжать руками до появления сока, залить уксусом, придавить грузом и оставить на 20 мин. Яблоко очистить,



удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать очень тонкими колечками (если он горький, ошпарить). Чеснок мелко изрубить. Слить уксус из капусты.

Все ингредиенты, включая кукурузу, соединить, заправить салат майонезом.



Салат из белокачанной капусты с тунцом

400 г белокачанной капусты, 1 банка тунца (или лосося) в собственном соку, 30 г укропа, 1 огурец, 100 г листового салата, 1 ст. ложка соевого соуса, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 луковица, 1 лимон, 1 ст. ложка лимонного сока, белый или черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, тонко нашинковать, посолить, отжать руками. Из консервов слить жидкость, рыбу размять вилкой. Огурец нарезать тонкой соломкой (если кожица грубая или горькая, ее лучше снять). Лук очистить и нарезать колечками (если он горький, ошпарить). Соединить все ингредиенты, добавить измельченный укроп, заправить соевым соусом и майонезом. На плоское блюдо выложить листья салата, на них положить горкой салат, сбрызнуть его лимонным соком, украсить дольками лимона и веточкой укропа.



Острый салат из белокачанной капусты

1 кг белокачанной капусты, 1 стакан столового уксуса, 2 ст. ложки соли (без верха), 4 дольки чеснока,

Блюда из капусты и моркови

1 луковица, красный острый перец (по вкусу), растительное масло, сахар по желанию.



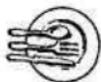
Кочан капусты разделить пополам, каждую половинку разрезать на 2–3 части вдоль и на 5–6 частей поперек. Посыпать солью, сахаром (по желанию) и дать постоять 2–3 ч. Чеснок мелко порубить, смешать с острым красным молотым перцем, добавить к капусте и перемешать. Сложить капусту в эмалированную кастрюлю, залить уксусом и, положив груз, оставить на 2–3 дня. Готовую капусту, подавая на стол, заправить растительным маслом, добавить нарезанный тонкими кольцами лук.



Салат «Осенний»

300 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 г зелени сельдерея, 200 г лука-порей, 200 г яблок, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, нашинковать, посолить, отжать руками. Сельдерей мелко порубить. Морковь и яблоки промыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук-порей нарезать мелкими кусочками. Все ингредиенты соединить, заправить сметаной, перемешать. Украсить зеленью лука-порея.



Салат из капусты с кочерыжкой

500 г листьев белокочанной капусты, 1 кочерыжка, 1 черная редька, 1 морковь, 2 луковицы, 2–3 дольки

Блюда из капусты и моркови



чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, тонко нашинковать, хорошо посолить и отжать руками. Кочерыжку нарезать мелкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими колечками. Морковь и редьку промыть, очистить и натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и томатной пастой, перемешать.



Салат из белокочанной капусты с черносливом

500 г белокочанной капусты, 0,5 стакана чернослива, 1–2 моркови, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, нашинковать, посолить, отжать руками. Чернослив замочить в теплой воде до тех пор, пока он не разбухнет, затем вынуть косточки и чернослив мелко порубить. Морковь промыть, очистить, натереть на средней терке. Лимон ошпарить и, не снимая кожуры, натереть на мелкой терке. Все ингредиенты соединить, добавить сахар и перемешать.



Салат «Морской»

200 г белокочанной капусты, 200–220 г морской капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.



Белокочанную капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, мелко нашинковать, посолить, отжать руками. Морскую капусту измельчить. (Можно использовать и консервированную морскую капусту, и замороженную, и развесную.) Репчатый лук очистить, очень мелко порубить. Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из вареной капусты

500 г свежей белокочанной капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 3–4 дольки чеснока, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить, нарезать крупными кусками, залить соленым кипятком, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять крышку и доварить капусту до готовности. Орехи истолочь в ступке вместе с чесноком (должна получиться однородная масса, похожая на густое тесто). Охлажденную капусту положить в марлевый мешочек, отжать, выложить в глубокую миску. К капусте добавить смесь орехов и чеснока. Растирать все деревянной ступкой до тех пор, пока не получится однородная масса. Посолить, добавить немного перца, заправить майонезом и перемешать.



Салат по-швейцарски

Для салата: 200 г краснокочанной капусты, 300 г корня сельдерея, 300 г картофеля, черный молотый перец, соль по вкусу.



*Для маринада: 150–180 г густой сметаны,
50 мл лимонного сока.*

Приготовить маринад: в сметану влить лимонный сок и тщательно перемешать. Капусту очистить от поврежденных листьев, вымыть холодной водой, обсушить, тонко нашинковать, хорошо перетереть с солью. Сельдерей отварить, остудить и мелко порубить. Картофель сварить в мундире, охладить, очистить и нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить подготовленным маринадом и перемешать.



Салат из краснокочанной капусты (вариант 1)

500 г краснокочанной капусты, 150 г сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка лимонного сока, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Капусту очистить от поврежденных листьев, нашинковать соломкой, опустить на 1–2 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Приготовить соус: перемешать сметану, хрен, лимонный сок, перец, соль и сахар. Остывшую капусту заправить сметанным соусом и тщательно перемешать.



Салат из краснокочанной капусты (вариант 2)

*400 г краснокочанной капусты, 50–60 г зеленого лука,
0,5 стакана 3%-ного уксуса, 20–30 г растительного
масла, 10 г сахара, соль по вкусу.*



Капусту очистить, тонко нашинковать, посолить, отжать руками, положить в глубокую стеклянную или эмалированную посуду, заправить смесью уксуса и сахара, накрыть крышкой и оставить в холодном месте на 2–3 ч. После этого капусту перемешать, слить излишки уксуса, заправить растительным маслом, снова перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. По желанию в салат можно добавить нарезанные тонкой соломкой кислые яблоки.



Салат из краснокочанной капусты (вариант 3)

500 г краснокочанной капусты, 1 корень хрена, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, черный или красный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, посолить, отжать руками, пока не появится сок, дать немного постоять. Хрен натереть на мелкой терке и смешать с капустой. Посолить, поперчить и заправить растительным маслом и лимонным соком. Можно использовать хрен со сметаной (1–2 ст. ложки).



Салат из цветной капусты (вариант 1)

500 г цветной капусты, 150 г сливок, несколько веточек укропа, соль по вкусу.

Капусту ополоснуть под струей холодной воды, опустить на 30 мин в соленую воду, затем еще раз



промыть холодной водой. Разобрать на соцветия и в течение 15–20 мин варить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, немного обсушить, остудить. Готовую капусту переложить в салатник, полить сливками и украсить укропом.



Салат из цветной капусты (вариант 2)

100 г цветной капусты, 1 свежий огурец, 100 г помидоров, 100 г яблок, 100 г моркови, 50 г слив или винограда, 100 г сметаны, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

Капусту приготовить так, как описано в предыдущем рецепте. Огурец тщательно вымыть и нарезать кубиками (если кожица грубая или горькая — очистить). Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками. Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. (Крупный виноград разрезать пополам, удалить косточки.) Все ингредиенты перемешать, слегка посолить, заправить смесью сметаны и лимонного сока, снова перемешать. Выложить в салатник и присыпать сахарной пудрой.



Салат из цветной капусты (вариант 3)

500 г цветной капусты, 200 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 50 г зеленого лука, 1,5 ст. ложки майонеза, 1,5 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.



Капусту вымыть, разделить на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить (капуста должна стать мягкой). Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Помидоры нарезать тонкими кружками. Зеленый лук нашинковать. Охлажденную капусту соединить с остальными овощами, добавить немного сахара, посолить, заправить смесью сметаны и майонеза и тщательно перемешать.



Салат из цветной капусты (вариант 4)

500 г цветной капусты, 0,5 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Капусту промыть, очистить от листьев и положить на 20 мин в соленую воду. С лимона снять кожуру и нарезать ее тонкой соломкой. Налить в кастрюлю воду, вскипятить, положить цедру лимона и капусту и варить 5 мин. Затем капусту вынуть, остудить, разобрать на соцветия, положить их в салатник, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, посыпать зеленью.



Салат из цветной капусты (вариант 5)

500 г цветной капусты, 2 крупных клубня картофеля, 1 яйцо, 1 небольшой помидор, 2 листа зеленого салата, 1 огурец, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза.

Капусту промыть, очистить от листьев, подержать 15–20 мин в соленой воде и отваривать в течение



5 мин, затем остудить и разобрать на мелкие соцветия. Картофель промыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать соломкой.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Соединить все ингредиенты, добавить зеленый горошек и майонез, перемешать. Готовый салат выложить на листья салата, украсить красиво нарезанными помидором и огурцом.



Салат «Деликатес»

200 г цветной капусты, 500 г помидоров, 300 г огурцов, 100 г спаржи, 200 г стручковой фасоли, 200 г зеленого горошка, 100 г листового салата, 200 г майонеза, 100 г сметаны, черный молотый перец, укроп, соль по вкусу.

Цветную капусту промыть, очистить от листьев, подержать 15–20 мин в соленой воде, отварить, остудить, разобрать на мелкие соцветия. Спаржу и фасоль отварить отдельно друг от друга и охладить, не сливая отвара. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат – произвольно, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить смесью майонеза и сметаны и перемешать.

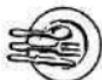


Салат из цветной капусты с ветчиной

1 кг цветной капусты, 500 г ветчины, 1 небольшая морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г майонеза, соль по вкусу.



Капусту промыть, очистить от листьев, выдержать в соленой воде около 15 мин, отварить, остудить и разобрать на мелкие соцветия. Морковь вымыть, отварить в соленой воде, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Ветчину нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.



Корейский салат из цветной капусты (вариант 1)

1 кг цветной капусты, 200 г стручковой фасоли, 200 г моркови, по 200 г сладкого зеленого перца, свежих огурцов и репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 3 листа салата, специи, соль по вкусу.

Цветную капусту разобрать на кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Стручки фасоли нарезать кусочками. Морковь нарезать кружочками. Зеленый перец вымыть, очистить, нарезать соломкой. Фасоль, морковь и перец сложить в кастрюлю, отварить и охладить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать. Лук очистить и нашинковать. Все соединить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, добавить специи и перемешать. Готовое блюдо выложить на листья салата.



Корейский салат из цветной капусты (вариант 2)

1 кг цветной капусты, 300–400 г свежих грибов, 0,5 стакана кунжутного масла, 3–4 горошины душистого перца, соль по вкусу.



Грибы очистить и нарезать ломтиками. Капусту разобрать на кочешки, нарезать ломтиками и немного проварить. Соединить капусту и грибы, ошпарить их кипятком, откинуть на дуршлаг, положить на разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, посолить и обжарить. Остальную часть кунжутного масла прокалить с душистым перцем, процедить, заправить им салат и перемешать. Кунжутное масло можно заменить любым растительным, но это изменит вкус готового блюда.



Салат из квашеной капусты (вариант 1)

600 г квашеной капусты, 150 г моркови, 100 г яблок, 50 г растительного масла, 100 г простокваши или некислого кефира, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту перебрать, измельчить (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара). Морковь тщательно вымыть, очистить, нарезать соломкой. Яблоки вымыть, снять кожицу, вынуть сердцевину, нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, добавить немного соли, поперчить, заправить маслом и простоквашей (кефиром), как следует перемешать.



Салат из квашеной капусты (вариант 2)

600 г квашеной капусты, 150 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.



Капусту перебрать и измельчить (если она слишком кислая, промыть или добавить сахар). Огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нашинковать очень тонкими кольцами (если лук горький, его можно ошпарить кипятком или промыть под струей холодной воды). Все ингредиенты соединить, добавить немного соли, поперчить, заправить маслом и тщательно перемешать.



Салат из квашеной капусты (вариант 3)

500 г квашеной капусты, 2 крупные свеклы, 3 дольки чеснока, 50 г растительного масла, 50–100 г сметаны.

Капусту перебрать, отжать (очень кислую – промыть или подсластить). Свеклу вымыть, залить холодной водой и сварить, не снимая кожуры. Остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить очень острым ножом. Сметану смешать с растительным маслом. Капусту, свеклу и чеснок соединить, заправить смесью сметаны с маслом и тщательно перемешать.



Латышский салат

200 г квашеной капусты, 100 г сметаны или майонеза.

Квашеную капусту перебрать (если она кислая – промыть или добавить немного сахара), заправить сметаной. (Для тех, кто предпочитает острую пищу, больше подойдет майонез.) Сметана смягчает кислоту капусты, и



салат приобретает нежный и пикантный вкус. Кроме того, это блюдо очень красиво, так как рассол придает сметане розовый оттенок.



Салат «Весенний»

500 г квашеной капусты, 2 крупных клубня картофеля, 0,5 небольшой луковицы, 1 яблоко, 1–2 ст. ложки изюма, 1 соленый огурец, растительное масло по вкусу.

Картофель промыть, отварить в мундире, очистить, нарезать крупными кубиками или ломтиками (не остужать). Квашеную капусту перебрать (если нужно, промыть). Лук мелко шинковать. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Изюм промыть, распарить. Огурец нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом (лучше использовать нерафинированное подсолнечное масло), перемешать и сразу подавать. Салат особенно хорош, пока картофель не остыл.



Салат с квашеной капустой

400 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 2 яблока, 1 апельсин, 4 кружка ананаса, 100 г изюма без косточек, 2 лимона, 4 ст. ложки ананасового сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Капусту перебрать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара). Лук очистить, мелко шинковать. Морковь промыть, очистить, натереть на крупной терке. С яблок снять кожицу, удалить



сердцевину и семечки, натереть их на крупной терке. Апельсин очистить, отделить мякоть. Ананас разрезать на мелкие кусочки. Все ингредиенты тщательно перемешать. Добавить изюм. Выжать лимонный сок, заправить им и ананасовым соком салат, добавить сахар, снова перемешать. Поставить салат на 1 ч в холодильник. Салат украсить зеленью петрушки.



Салат «Северный»

500 г квашеной капусты, 3 ст. ложки брусники, 2 луковицы, 4 бутона гвоздики, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сахара, корица (порошок), 3–4 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту перебрать (очень кислую – промыть). Бруснику замочить на 3 ч. Лук очистить, мелко порубить. Гвоздику измельчить. Воду с брусники слить в небольшую кастрюльку, добавить немного корицы (по вкусу), положить лук и гвоздику, нагреть до 90° С. Получившуюся заправку снять с огня, охладить и процедить. В капусту положить бруснику и сахар, добавить заправку и растительное масло, перемешать.



Овощной салат (вариант 1)

50 г моркови, 50 г репы, 20 г корня сельдерея, 20 г листового салата, 70 г помидоров, 70 г огурцов, 40 г маринованной капусты, 100 г сметаны или майонеза, 10 г зелени, уксус, сахар, соль по вкусу.



Морковь, репу и сельдерей тщательно вымыть, очистить, нарезать очень тонкой соломкой, смешать с маринованной капустой, посолить, добавить немного уксуса и сахара, заправить сметаной или майонезом и снова перемешать. На дно салатника положить промытые листья салата, на них выложить приготовленную смесь. Сверху украсить помидорами, нарезанными тонкими кружками, на них положить огурцы, нарезанные соломкой. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью.



Овощной салат (вариант 2)

200 г моркови, 200 г белокочанной капусты, 200 г брюквы, 100 г корня сельдерея, 100 г листового салата, 300 г свежих огурцов, 300 г помидоров, 300 г майонеза или сметаны, соль по вкусу.

Морковь, брюкву, капусту, сельдерей и салат промыть, очистить и мелко нарезать. (Морковь и брюкву можно натереть на крупной терке.) Огурцы и помидоры вымыть и нарезать кружками. Овощи выложить в салатник слоями, чередуя их по окраске и присыпая каждый слой небольшим количеством соли. Сметану или майонез подать отдельно. Салат готовится непосредственно перед подачей на стол.



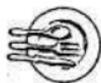
Овощной салат (вариант 3)

200 г консервированной морской капусты, 150 г белокочанной капусты, 50 г зеленого лука, 100 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 20 г сахара, соль по вкусу.



Белокочанную капусту очистить, тонко нашинковать, посолить и отжать руками. Перец очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук измельчить. Все ингредиенты осторожно соединить с морской капустой, посолить, заправить растительным маслом с сахаром и перемешать.

Огурец нарезать по собственному усмотрению и украсить им готовый салат.



Салат из моркови с творогом

2 крупные моркови, 300 г творога, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито, заправить сахаром и сметаной, перемешать. К творогу добавить натертую морковь, посолить и перетереть ложкой. Салат можно использовать и как самостоятельное блюдо, и как начинку к вольфгангам и профитролям, и для бутербродов.



Салат из моркови с медом

500 г моркови, 50 г меда, 150–200 г сметаны.

Морковь промыть под струей холодной воды, очистить и нарезать очень тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Мед смешать со сметаной. Если мед очень густой или засахаренный, его можно развести небольшим количеством теплой воды до консистенции густой



сметаны. Заправить морковь медово-сметанной смесью и очень тщательно перемешать салат.



**Салат из моркови
и яблок**

200 г моркови, 300 г яблок, 100 г очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Морковь промыть под струей холодной воды, очистить и нарезать тонкой соломкой. Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Ядра орехов обдать кипятком, снять оболочку и нарезать мелкими кусочками. Все ингредиенты соединить, добавить соль, заправить майонезом и тщательно перемешать.



**Салат из моркови
с чесноком**

500 г моркови, 4 дольки чеснока, 150 г майонеза.

Морковь натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить острым ножом. Соединить морковь и чеснок, заправить майонезом и тщательно перемешать.



Квашеная морковь

4 кг моркови, 1 кг яблок, соцветия укропа, корица, листья хрена, листья вишни, черный перец горошком.



Морковь вымыть, очистить. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и разрезать на 4 части. На дно посуды положить листья хрена, вишни, корицу и перец. Плотнo уложить морковь и яблоки, залить рассолом, накрыть крышкой и поставить под груз в холодное место. Выдерживать несколько дней.



Морковь с мясом по-корейски

300 г моркови, 300 г репчатого лука, 1 кг нежирного мяса, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки семян кунжута, 2 г глутамината натрия, растительное масло, соевый соус, уксус по вкусу.

Мясо очистить от пленок, нарезать ломтиками длиной до 5 см и толщиной 0,5 см и быстро обжарить в разогретом растительном масле. Добавить соевый соус (по вкусу), нашинкованный лук, глутаминат натрия и продолжать жарку до тех пор, пока лук не станет золотистым. Долить немного горячей воды и тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. Остудить. Пока блюдо остывает, приготовить морковь: промыть, почистить, нарезать соломкой, слегка посолить и дать постоять 15–20 мин. Затем морковь отжать, перемешать с мясом, добавить измельченный чеснок, семена кунжута и уксус.



Морковь по-корейски

1 кг моркови, 3–4 дольки чеснока, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки 3%-ного уксуса, растительное масло, красный (жгучий) молотый перец, соль по вкусу.



Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на специальной терке, круто посолить и дать настояться 10–15 мин. Затем слегка промыть, положить в эмалированную посуду, поперчить, добавить уксус.

Измельчить чеснок. Репчатый лук очень мелко нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок и подготовленный лук положить в морковь и тщательно перемешать.



Морковная икра

1 кг некрупной моркови, 500 г репчатого лука, 1 стакан томатной пасты, 1 стакан подсолнечного масла, 5 лавровых листьев, 3 дольки чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Томатную пасту развести водой до консистенции густой сметаны. Лук мелко нашинковать, положить в кастрюлю, влить подсолнечное масло, добавить томатную пасту, 3–4 лавровых листа, посолить и, накрыв крышкой, поставить на сильный огонь.

Когда масса закипит, огонь уменьшить и тушить до тех пор, пока весь томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, очистить морковь, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве подсолнечного масла, добавляя по необходимости немного воды, чтобы морковь стала совсем мягкой.

Подготовленные лук и морковь соединить и, хорошо вымешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить 1–2 лавровых листа и растертый с солью чеснок, поперчить. Когда икра остынет, выложить

в стеклянную банку, обвязав ее целлофаном. Икру можно хранить в холодильнике несколько месяцев.



Морковный салат с орехами кешью

3–4 моркови, $\frac{1}{2}$ сладкого перца, $\frac{1}{3}$ стакана поджаренных и измельченных орехов кешью, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки несладкого йогурта или сметаны, 1,5 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 ч. ложка семян черной горчицы, 1 ст. ложка крупно нарезанной свежей кинзы или мелко нарубленной зелени петрушки.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Перец очистить и мелко порубить. Соединить морковь, перец, орехи, соль и йогурт (сметану) и тщательно перемешать. Разогреть топленое или растительное масло в маленькой чугунной сковороде на среднем огне (дымок не должен появиться). Приготовить приправу: в масло положить семена горчицы и жарить их до тех пор, пока они не станут сизыми и не начнут трещать. Готовую приправу влить в салат, добавить свежую зелень и перемешать.



Салат «Рыжик»

500 г моркови, 1 луковица, 100 г сыра, 250 г майонеза.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Сыр натереть так же. Лук нарезать очень тонкой соломкой. Все ингредиенты соединить, заправить

Блюда из капусты и моркови



майонезом и перемешать. Можно добавить измельченное яйцо, сваренное вкрутую. Салат можно подавать как самостоятельное блюдо, а также использовать его в качестве начинки для волованов и профитролей.



Салат из моркови, яблоко и хрена

2 средние моркови, 1 крупное яблоко, 2 ч. ложки сахара, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка тертого хрена, соль по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать так же, как и морковь. (Морковь и яблоки можно натереть на крупной терке.) Добавить сахар, соль, хрен и лимонный сок, перемешать. Заправить салат растительным маслом. Салат можно украсить дольками яблок, яркими ягодами (клюквой или красной смородиной) и зеленью.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Капустный суп с пивом

600 г белокочанной капусты, 1 стакан пива, 2 стакана воды, 2 бульонных кубика, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить от испорченных листьев, мелко нашинковать, положить в нее растопленное сливочное масло и тушить в течение 20 мин на слабом огне, постоянно помешивая.

Бульонные кубики залить горячей водой, размешать до полного растворения, вылить в капусту и на слабом огне (или в кастрюле на пару) дать ей потомиться в течение 1 ч. Добавить пиво. Муку тщательно размешать со сливками и солью, влить тонкой струйкой в суп, постоянно помешивая. Дать потомиться на медленном огне еще 10 мин. Суп подавать горячим, добавив по вкусу перец.



Постный борщ

500 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 2 небольшие луковичи, 1 перец-паприка, 100 г фасоли,



100 г растительного масла, 1 помидор, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сахара, зелень, перец, соль по вкусу.

Фасоль замочить в теплой воде на 1,5–2 ч. Свеклу, морковь, лук очистить, измельчить, положить в сковороду, залить маслом, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара и, помешивая, пассеровать 10–15 мин. Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, положить в кастрюлю. Спассерованные овощи добавить к капусте, перемешать, залить холодной водой, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара и поставить на огонь. Когда суп закипит, через 15–20 мин добавить нарезанный перец и фасоль. За 10–15 мин до конца варки добавить предварительно обжаренные помидоры без кожицы, томатную пасту, зелень. Подавать можно со сметаной.



Щи из свежей капусты

500–700 г свинины с костью и мякоти говядины, 1 кг белокочанной капусты, 2 средних клубня картофеля, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ сладкого болгарского перца, 1 средняя морковь, 1 крупный помидор, 2–3 дольки чеснока, 1 ч. ложка кетчупа, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, посолить, добавить лук, нарезанный полукольцами. Варить около 1 ч. Добавить нарезанный соломкой картофель, затем (через 7–10 мин) – капусту. Варить 15 мин. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, нарезанные помидоры (без кожицы), тертую на крупной терке морковь, измельченный сладкий перец,



чеснок. Когда сварится капуста, положить в суп обжаренные овощи и кетчуп, довести до кипения, всыпать мелко нарезанную зелень.



Суп-пюре из цветной капусты

450 г (1 пакет) мороженой цветной капусты, 3–4 средних клубня картофеля, 500 мл молока, сливочное масло или сливки, соль по вкусу.

Выбрать наиболее аккуратные кочешки капусты (примерно $\frac{1}{6}$ пакета) и отварить их отдельно. Остальную капусту сварить вместе с картофелем (который надо предварительно очистить и нарезать соломкой) в течение 25–30 мин в подсоленной воде. Затем почти всю воду слить, протереть картофель и капусту через сито, влить в овощи горячее молоко, тщательно перемешать. Подавать так: в тарелки положить отваренные отдельно кочешки и масло (или сливки), влить пюре.



Быстрый супчик

100–150 г говяжьего фарша, 150 г мороженой фасоли, 150 г мороженой цветной капусты, 1 небольшая луковица, 2 горсти любых макаронных изделий, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть под струей холодной воды, мелко нашинковать и обжарить на подсолнечном масле.

В кипящую подсоленную воду опустить фарш, фа-

Блюда из капусты и моркови



соль, цветную капусту, макароны и обжаренный лук. Через 10 мин добавить лавровый лист, немного перца и варить еще 10 мин.



Суп-пюре из моркови

800 г моркови, 0,5 стакана риса, 3 ст. ложки масла (растительного или растопленного сливочного), 2 стакана молока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли.

Морковь очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла, соль, сахар и тушить 5–10 мин. После этого всыпать промытый рис, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 мин. Затем вместе с отваром протереть через сито, предварительно отложив 2 ст. ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и, если надо, еще немного посолить. Подавая на стол, суп заправить маслом, добавив отложенный рис. Суп хорош с гренками.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Капустные котлеты

1 кг белокочанной капусты, 0,5 стакана молока, 45 г муки, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, 45 г панировочных сухарей, 5–10 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, нашинковать, посолить, залить небольшим количеством холодной воды и, помешивая, потушить на слабом огне до готовности (жидкость должна полностью выпариться). Из молока, муки и масла приготовить очень густой молочный соус: вскипятить молоко, слегка обжарить на масле муку, развести ее горячим молоком (вливать постепенно и тщательно вымешивать), прокипятить 3–5 мин (если остались комки, процедить через мелкое сито). Соус влить в капусту, перемешать, вбить яйцо, добавить соль, сахар, перец и еще раз перемешать. Полученную массу немного остудить, сформовать из нее котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.



Голубцы с рисом, луком и яйцами

Для голубцов: 1 кг белокочанной капусты, 200 г риса, 100 г репчатого лука, 2–3 яйца, 25 г муки,



75 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 150 г сметаны, 15 г укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 1 стакан костного бульона, 100 г сметаны, 20–30 г муки, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

Капусту очистить, промыть, вырезать кочерыжку и целым кочаном отварить в течение 15–20 мин. После этого переложить ее в холодную воду, остудить и разобрать по листьям. Приготовить фарш: нашинковать лук, слегка обжарить его, добавить отваренный рис, нарубленные вареные яйца и укроп, посолить, поперчить, перемешать. Каждый лист капусты положить отдельно, разбить деревянным пестиком или скалкой плотные прожилки, на середину выложить фарш, лист завернуть (можно перевязать ниткой). Подготовленные таким образом голубцы обжарить с двух сторон в масле, после чего сложить их в сотейник, добавить томатную пасту, залить сметанным соусом и тушить в течение 25–30 мин. Сметанный соус готовится следующим образом. Слегка обжаренную на масле муку развести бульоном, прокипятить, снять накипь и варить на слабом огне до тех пор, пока жидкость не начнет густеть. Добавить сметану, поддержать на огне еще примерно 5 мин, снять с огня, процедить, заправить солью.

В качестве начинки для голубцов можно использовать самые разнообразные фарши: из риса, лука и грибов; из мяса, риса и лука; из кореньев, риса и лука; из пшеничной или перловой крупы, лука и грибов и т. д.



Ленивые голубцы

38 1 кг белокочанной капусты, 500 г любого мяса, 1 морковь, 2–3 луковицы, 1 стакан бульона или кипятка,



0,5 стакана риса, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г сливочного масла или маргарина, 5–10 горошин черного перца, лавровый лист, соль по вкусу.

Очищенный кочан капусты мелко нашинковать. На дно кастрюли положить масло (или маргарин) и половину капусты. Мясо мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Мясо, морковь и томатную пасту обжарить. В кастрюлю с капустой положить сначала мясо, потом морковь, на нее — сырой рис, а затем оставшуюся капусту. Добавить лавровый лист, перец, бульон (или воду) и тушить до готовности.



Капустный пудинг

400 г белокочанной капусты, 150 г зеленого лука, 150 г моркови, 1 яйцо, 1 яичный белок, 200 мл молока, 2 ст. ложки мелко рубленной зелени, 2 ст. ложки мелко нарубленного репчатого лука, масло для смазывания, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить. Снять сверху 4 больших листа и отложить их. Остальную капусту и зеленый лук нашинковать. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Овощи поочередно бланшировать в достаточном количестве кипящей подсоленной воды, затем выложить на дуршлаг и просушить. Яйцо и белок взболтать, добавить молоко, зелень и лук. Массу посолить и поперчить. Разогреть духовку до 220° С. Смазать жиром форму диаметром 15 см. У отложенных листьев срезать толстые прожилки. Выложить дно формы листьями так, чтобы они свешивались через край. Положить овощи слоями в форму. Каждый слой заливать молочно-яичной массой. Листья



завернуть на начинку. Накрыть форму алюминиевой фольгой. Наполнить поддон горячей водой и поставить в него форму.

Запекать пудинг в духовке примерно 1,5 ч. Если вода начнет сильно кипеть, уменьшить огонь до 180° С. Вынуть форму с пудингом из духовки, оставить на 15 мин в форме.



Капустный «торт»

500 г белокочанной капусты, 500 мл кефира, 1 яйцо, 1/3 ч. ложки соды, мука (по необходимости), 250 г майонеза, чеснок, зелень, сахар, растительное масло, соль по вкусу.

Капусту разобрать на листья, отварить, остудить. Пока они остывают, приготовить блинное тесто: смешать кефир, яйцо, соль, сахар, муку (до консистенции густой сметаны), гашенную уксусом соду. Капустные листья обмакнуть в тесто, положить на горячую сковородку и обжарить с двух сторон в растительном масле, пока они не подрумянятся, затем остудить. Приготовить «крем»: смешать майонез, толченый чеснок (по вкусу) и зелень петрушки или укропа. Каждый капустный лист промазать «кремом», накладывая их один на другой, и дать пропитаться не менее 1 ч.



Овощные голубцы в тесте

1 кг белокочанной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 стакан муки, 0,25 ч. ложки соды, растительное масло, сахар, соль по вкусу.



Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Смешать морковь с луком и обжарить их на растительном масле, добавить нарубленный чеснок.

Капусту разобрать на листья и пробланшировать их в воде. Удалить прожилки. В каждый лист завернуть фарш из моркови с луком.

Приготовить тесто: взбить яйцо, добавить теплое молоко, соль, сахар, соду и муку. Все перемешать. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Обмакнуть голубцы в тесто, обжарить с двух сторон. Подавать со сметаной.

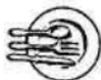


Фаршированная капуста (вариант 1)

1,5 кг белокочанной капусты, 0,5 стакана отварного риса, 400 г отварного мяса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, сметана, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кочан капусты освободить от верхних листьев, промыть, острым ножом осторожно вырезать середину, оставив наружный слой толщиной 1 см. Наполнить кочан фаршем из мяса, пропущенного через мясорубку, риса и обжаренного лука, заправленного солью и перцем. Фаршированный кочан запечь в духовке.

Подавать со сметаной, посыпав зеленью.



Фаршированная капуста (вариант 2)

1 средний кочан неплотной белокочанной капусты (или крупный кочан савойской), 4 средние моркови,



0,5 стручка зеленого острого перца, 2 ст. ложки нарубленной свежей кинзы или укропа, 125 мл несладкого йогурта, 125 мл густых сливок, 3 ст. ложки свежего лимонного сока, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 ч. ложка семян черной горчицы, черный молотый перец и соль по вкусу.

С капусты снять поврежденные листья и подрезать основание так, чтобы кочан мог ровно стоять на плоской поверхности. Отрезать верхнюю треть кочана, затем вынуть середину, подрезая ее вдоль краев по кругу и оставляя для бортика примерно 2,5 см. Вырезанную капусту мелко нашинковать. Морковь очистить, натереть на средней терке и смешать с нашинкованной капустой (капусты должно быть столько же, сколько моркови). Сложить в большую миску морковь и капусту, добавить острый зеленый перец, свежую зелень, соль, черный перец и хорошо перемешать. В другой миске соединить йогурт со сливками. Непрерывно помешивая, медленно ввести лимонный сок и взбить до консистенции крема. Полученную заправку выложить на морковно-капустную смесь (начинку).

Небольшую сковороду с топленным или растительным маслом поставить на средний огонь. Когда масло нагреется, положить семена горчицы и жарить их до тех пор, пока они не начнут трещать и не станут сизыми. Снять сковороду с огня, залить маслом с семенами начинку, тщательно перемешать. Переложить начинку в подготовленный кочан и сразу же подать.



Капуста, запеченная ломтами

42 *1–1,5 кг белокочанной капусты, 1 стакан молока, мука, сливочное масло, соль по вкусу.*



Плотный кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко и сварить. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг, нарезать длинными тонкими ломтями, обвалять их в муке, разложить на противне, смазанном маслом, сбрызнуть растопленным маслом, запечь в духовке.



Капустные рулетики

1–1,5 кг белокочанной капусты, 150 г сыра для тостов, 100 г грибов (маринованных или отварных свежих), 300 г мякоти свинины, 1 стакан очищенных грецких орехов, сметана или майонез (по необходимости), зелень (любая), специи, соль по вкусу.

От кочана отделить листья, опустить их на 1 мин в горячую воду, остудить. Свинину нарезать тонкими ломтиками, отбить, посыпать специями по вкусу.

На каждый лист капусты положить небольшой ломтик сыра, потом – мясо, орехи, мелко нарезанную зелень и немного грибов. Аккуратно скатать в рулет и заколоть деревянной палочкой (можно использовать спичку или зубочистку). Уложить в неглубокую форму, полить сметаной или майонезом и поставить в духовку. Перед подачей на стол удалить палочки, украсить зеленью.



Капустные оладьи (вариант 1)

1 кг белокочанной капусты, 5 луковиц, 3 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, 3 ст. ложки муки, 1 кубик

Блюда из капусты и моркови



куриного бульона, 1 кубик грибного бульона, $\frac{1}{3}$ ч. ложки черного молотого перца, 100 г растительного масла (для жарки), соль по вкусу.

Капусту очистить, мелко нашинковать, посолить, отжать руками до тех пор, пока не появится сок. Лук очистить и мелко порубить.

Все смешать, добавить яйца, манную крупу, муку, измельченные бульонные кубики, черный молотый перец, соль по вкусу.

Полученную массу перемешать ложкой и дать настояться 10–15 мин. В сковороде раскалить растительное масло. Ложкой выкладывать массу и обжаривать с обеих сторон под крышкой.



Капустные оладьи (вариант 2)

200 г белокочанной капусты, 6 ст. ложек муки, 2 стакана кефира или простокваши, 2 яйца, $\frac{1}{3}$ ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сливочного маргарина (для жарки).

Очищенную капусту очень тонко нашинковать, порубить ножом или сечкой.

Яйца взбить, соединить с кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар (по желанию), муку и замесить пышное, легкое тесто. Положить в него капусту. Оладьи выпекать на разогретой сковороде, обжаривая с двух сторон. Подавать со сметаной.

Такие оладьи можно приготовить без муки. Для этого капусту нужно очень мелко изрубить, посолить и добавить столько яиц, чтобы получилось однородное тесто.

44 После этого так же обжарить с двух сторон на

горячей сковороде. Капустные оладьи без муки можно рекомендовать больным диабетом.



Тушеная капуста

1 кг белокочанной капусты, 30–40 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 2 стакана мясного бульона или воды, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Капусту очистить, нашинковать тонкой соломкой, сложить в кастрюлю, добавить бульон, лавровый лист и перец, поставить на сильный огонь. Лук и морковь нашинковать и обжарить на сливочном масле вместе с томатной пастой, в конце добавить уксус. Положить овощи в кастрюлю с капустой, накрыть ее крышкой и, убавив огонь до среднего, тушить капусту до готовности, время от времени помешивая. За несколько минут до готовности заправить капусту пассерованной мукой, разбавленной бульоном с солью и сахаром. Готовое блюдо можно подавать как самостоятельное или в качестве гарнира к мясу и рыбе.



Бигос (тушеная капуста)

2–3 кг белокочанной капусты, 8 сосисок (или 4 сардельки), 2 луковицы, 1 крупный сладкий перец, 2 крупных помидора, 2 крупные моркови, 15–20 маслин, 2–3 ст. ложки рассола от маслин, 2 ст. ложки кетчупа, растительное масло (без запаха), специи, соль по вкусу.



На большой сковороде в очень сильно раскаленном масле обжарить сосиски, нарезанные кружочками, до тех пор, пока на них не образуется корочка. Обжаренные сосиски переложить в кастрюлю. Лук нарезать тонкими колечками, обжарить в масле на той же сковороде и переложить в ту же кастрюлю. Перец очистить, нарезать соломкой, обжарить после лука, выложить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками, обжарить после перца, положить в кастрюлю. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками или тонкой соломкой, обжарить после помидоров, выложить. Овощи обязательно обжариваются отдельно друг от друга! Это придает готовому блюду особый вкус. Все ингредиенты в кастрюле тщательно перемешать, посолить, добавить специи, рассол от маслин и поставить на огонь. После этого добавить капусту, нарезанную достаточно крупными кусками (иначе блюдо превратится в кашу). Размешать кетчуп в большой чашке сырой холодной воды и вылить эту смесь в капусту. Кетчуп должен быть высокого качества. Тушить до готовности, время от времени перемешивая, 1–1,5 ч. Готовое блюдо подавать горячим.



Капуста, жаренная в сухарях

1 кг белокочанной капусты, 80 г сливочного масла, 1–2 яйца, 0,5 стакана муки, 1 стакан панировочных сухарей, 1/3 стакана сметаны, соль по вкусу.

Капусту очистить, удалить кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности. Разобрать кочан на листья, плотные прожилки слегка отбить. По 1–2 листа смазать сметаной, сложить в виде конверта, подогнуть края.

46

Каждый «конверт» обвалить в муке, потом в яйце и



в сухарях. Обжарить на сковороде со сливочным маслом с обеих сторон. Сложить все «конверты» в глубокую сковороду, облить сметаной и довести до полной готовности в разогретой духовке. Подавать как самостоятельное блюдо.



Капуста с помидорами и мясом

400 г белокочанной капусты, 3–4 помидора, 300 г жареного мяса (или сосисок), 2–3 клубня картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, 2 стакана мясного бульона, 1 луковица, соль по вкусу.

Капусту очистить, нарезать соломкой. Картофель промыть, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить и обжарить в глубокой сковороде.

Капусту и картофель добавить к подготовленному луку, влить подсоленный бульон и тушить при закрытой крышке до готовности.

В конце тушения положить нарезанные дольками помидоры, кусочки жареного мяса (или сосисок) и все вместе потушить несколько минут. Готовые овощи перемешать с мясом и подавать на стол.



Капустная запеканка с различными фаршами

Для запеканки: 1 кг белокочанной капусты, 2 стакана мясного бульона, 50–70 г сливочного масла, 0,5 стакана манной крупы, 2 яйца, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.



Для мясного фарша: 350 г мякоти говядины, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 0,3–0,5 стакана бульона, 5–7 горошин душистого перца, черный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для грибного фарша: 50 г сушеных белых грибов или 200 г свежих шампиньонов, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, черный или красный молотый перец, соль по вкусу.

Для морковного фарша: 5–6 шт. моркови, 1 ст. ложка сахара, 50 г сливочного масла, 0,3–0,5 стакана уксуса, соль по вкусу.

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, листья шинковать соломкой, выложить в гусятницу невысоким слоем, подлить подсоленный бульон, добавить масло, накрыть крышкой и тушить до готовности. Постепенно всыпать манную крупу, рассеивая ее по поверхности и помешивая капусту. Проварить массу 5–10 мин, охладить до 40–50° С, ввести сырые яйца и тщательно перемешать. Половину массы выложить на смазанный маслом и обсыпанный сухарями противень или в сковороду, сверху положить слой фарша, затем снова слой капусты, все обсыпать сухарями (или, по желанию, — тертым сыром), сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Мясной фарш: мякоть говядины или нежирной свинины нарезать на небольшие куски, обжарить их с маслом, добавить бульон, душистый перец и тушить под крышкой до готовности. Приготовить мучную пассеровку, размешать ее с бульоном, в котором тушилось мясо, и прокипятить 20–30 мин. Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, обжаренный шинкованный лук, рубленую зелень петрушки, подготовленную мучную смесь, перемешать.

Грибной фарш: грибы сварить и очень мелко изрубить.

Отвар процедить, развести им пассерованную муку



на сковороде, смешать с приготовленным грибным соусом и посолить.

Морковный фарш: морковь очистить, натереть на средней терке, сложить в кастрюлю, добавить бульон, масло и потушить под крышкой. Готовый фарш заправить сахаром с солью.



Жареные кочерыжки

10 капустных кочерыжек, 2 яйца, 0,5 стакана панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана молока, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Разрезать кочерыжки вдоль длинными тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы она немного прикрывала кочерыжки, и варить до тех пор, пока они не размякнут. Сваренные кочерыжки откинуть на дуршлаг (отвар не выливать). Яйца размешать с молоком и солью, смочить в этой смеси ломтики, обвалить их в сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом до образования корочки. Уложить готовые ломтики на блюдо, украсить зеленью. Сметану и отвар подать отдельно.



Квашеная капуста с рисом и мясом

250–300 г квашеной капусты, 0,5 стакана риса, 300 г говядины (курицы, тушенки), 200 г сметаны, 1 луковица, 2–3 крупные дольки чеснока, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.



На сковороду с высокими бортиками налить подсолнечное масло слоем в 1–1,5 см. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарубить, смешать и обжарить. Мясо нарезать кубиками среднего размера. Положить в лук и, помешивая, обжаривать, пока оно не станет белого цвета, посолить и поперчить. Добавить квашеную капусту и тушить на медленном огне 30 мин.

Если капуста сухая, добавить 0,5 стакана воды. Рис промыть и всыпать в капусту. Добавить жидкость из расчета 3 стакана воды на 1 стакан риса (нужно учесть уже добавленную жидкость). Тушить 20 мин. Добавить сметану, тщательно перемешать, довести до кипения, выключить огонь и дать постоять 10 мин.



Квашеная капуста по-баварски

500 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 крупная морковь, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка семян тмина, 4 толстых ломтика жирной ветчины, 4 сосиски, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очистить яблоко от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке.

В жаростойкой глиняной или стеклянной посуде растопить сливочное масло, добавить капусту, яблоко и морковь, семена тмина, соль и перец, тщательно перемешать. Сверху положить ломтики ветчины и накрыть посуду крышкой. Запекать в духовке при умеренной температуре в течение 40 мин.

Снять крышку, выложить сверху сосиски и поставить в духовку еще на 15 мин. Подавать в той же посуде, в которой готовилась капуста, или выложить на

подогретое блюдо, положив сосиски и ломтики ветчины сверху.



**Краснокочанная капуста,
тушенная с апельсинами**

450 г краснокочанной капусты, 25 г сливочного масла или маргарина, 1 средняя луковица, сок и тертая кожура 2 апельсинов, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка куриного бульона, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

В посуду с высокими бортиками положить масло и растопить его. Лук нарезать тонкими полукольцами, положить в масло и потушить 5–7 мин. Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, добавить в тушеный лук, влить куриный бульон. Через 5 мин влить апельсиновый и лимонный соки, уксус, положить сахар и апельсиновую кожуру, посолить, поперчить, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне около 30 мин.



**Брюссельская капуста,
жаренная в масле**

1 кг брюссельской капусты, 100 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, черный или красный молотый перец, соль по вкусу.

Кочешки капусты срезать со стебля, снять испорченные листья, подрезать кочерыжки. Положить кочешки на 10–15 мин в холодную воду, затем ее слить и промыть капусту не менее двух-трех раз. После этого



опустить ее в кипящую подсоленную воду и варить до готовности (вода должна все время бурно кипеть). Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, остудить холодной водой, обсушить, выложить на раскаленную сковороду и обжарить в масле, очень аккуратно переворачивая ножом или встряхивая сковороду.

Готовую капусту посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью укропа.



Брюссельская капуста с сухарями

500 г брюссельской капусты, 4 ст. ложки масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 80 г тертого сыра, натертый мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту очистить, обмыть холодной водой и отварить в небольшом количестве подсоленной воды, не разваривая. Разогреть половину масла, обмакнуть в него капусту и приправить солью, перцем и мускатным орехом. Положить капусту в форму и поставить в теплое место. Разогреть оставшееся масло и обжарить в нем панировочные сухари. Смешать обжаренные сухари и сыр и посыпать этой смесью капусту. Подавать с картофелем в мундире или как гарнир к мясным блюдам.



Кольраби по-польски

1 кг кольраби, 100 г сливочного масла, 100 г белых сухарей, 1/2 лимона или лимонная кислота на кончике ножа, соль по вкусу.



Кольраби очистить, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, нарезать и поставить в теплое место.

Приготовить сухарный соус: растопить на сковороде сливочное масло, всыпать толченые и просеянные через сито сухари, обжаривать их до тех пор, пока они не приобретут темно-золотистый оттенок, посолить, добавить сок лимона (или разведенную в воде лимонную кислоту), перемешать. Не давая соусу остыть, полить им кольраби.



Кольраби с голландским соусом

1 кг кольраби, 140 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 лимона, соль по вкусу.

Кольраби приготовить так же, как для рецепта «Кольраби по-польски» (см. выше). Приготовить соус. Для этого в кастрюлю положить сырые желтки, добавить $\frac{1}{3}$ масла, нарезанного мелкими кусочками, и 2–3 ч. ложки холодной воды. Поставить кастрюлю в сотейник с горячей водой и, непрерывно помешивая, прогреть эту смесь, пока она слегка не начнет загустевать. Снять кастрюлю с огня и, помешивая массу, постепенно ввести в нее остальное масло. Соус заправить соком лимона. Теплую кольраби выложить на тарелку, залить соусом (можно подать его отдельно).



Запеченная цветная капуста

1 кг цветной капусты, 1 луковица, 125 мл белого сухого вина, 1 ч. ложка (с верхом) муки, 125 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка панировочных



Блюда из капусты и моркови

сухарей, 1 ч. ложка (с верхом) молотой паприки, 100 г окорока, смесь молотых пряных трав, мускатный орех, соль по вкусу.

Цветную капусту хорошо вымыть холодной водой, удалить листья, разделить кочан на небольшие соцветия, прокипятить в течение 5 мин.

Капусту и мелко нарезанный репчатый лук положить в посуду (можно эмалированную кастрюлю) с высокими бортиками, добавить пряности, залить вином, накрыть крышкой и поставить на средний огонь.

Тушить в течение 20 мин. Приготовить соус из муки, растопленного сливочного масла и 125 мл жидкости, в которой варилась капуста. Залить соусом капусту.

Смешать сыр, сухари, паприку, нарезанный кубиками окорок, толченый мускатный орех и посыпать капусту этой смесью. Держать на огне, не накрывая крышкой, до тех пор, пока сыр не расплавится.



Суфле из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 3 яйца, соль по вкусу.

Очищенную цветную капусту залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять крышку и варить капусту 10–15 мин.

Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, обсушить, протереть через сито, добавить масло и молоко, перемешать.

Втереть яичные желтки. Белки взбить и добавить к получившейся массе. Еще раз перемешать. Выложить в форму и запечь в духовке.



Суфле из цветной капусты можно подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к жареному мясу.



Флан из цветной капусты

1 большой кочан цветной капусты, 4 яйца, 250 мл молока, 500 г густой сметаны, 50 г зеленого лука, 150 г тертого сыра (твердых сортов), черный или красный молотый перец и соль по вкусу.

Вымытую в холодной подсоленной воде цветную капусту отварить на пару в течение 10 мин. Смешать яйца, молоко, сметану, посолить, поперчить по вкусу. Отдельно нарезать зеленый лук.

Разложить цветную капусту по формам, полить приготовленным соусом, посыпать нарезанным луком и тертым сыром. Запекать все в духовке в течение 30–40 мин при температуре 150° С.



Цветная капуста, запеченная под майонезом

600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 60 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Капусту промыть, снять листья, разобрать на соцветия и прокипятить в подсоленной воде.

Затем капусту откинуть на дуршлаг и немного обсушить. После этого выложить на смазанную маслом сковороду, залить майонезом и запечь в духовке в



течение 30–35 мин при температуре 150–170° С. Готовое блюдо подавать горячим.



Цветная капуста с сыром

1 большой кочан цветной капусты, 4 помидора, 100 г сыра, 3 яйца, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, зелень, растительное масло, соль по вкусу.

Подготовить и отварить цветную капусту. Откинуть ее на дуршлаг, немного обсушить. В глубокую сковороду налить растительное масло и разогреть его. Положить капусту и посыпать ее панировочными сухарями. Жарить до тех пор, пока не образуется корочка. Пока капуста жарится, нарезать помидоры (можно протереть их и сделать томатный сок).

Сыр натереть на терке. Взбить яйца, соединить с помидорами (соком) и тертым сыром. Все перемешать и залить этой смесью капусту. Плотнo закрыть крышку. Тушить на маленьком огне.

Когда сыр расплавится, посыпать зеленью, дать немного остыть и подать к столу. К капусте можно по желанию добавить грибы или ветчину. Те, кто любит чеснок, могут добавить 1–2 дольки в сыр.



Запеканка из цветной капусты и творога

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



Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, мелко изрубить, положить в миску. Добавить сыр, яйца, протертый творог, посолить и взбить. Должна получиться однородная масса. Уложить ее ровным слоем в смазанную маслом форму и запечь в разогретой духовке в течение 20–25 мин. Запеканку подавать горячей. Отдельно можно подать сметану.



Морковное пюре

Для пюре: 500–600 г моркови, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Для соуса: 250 мл молока, 15 г муки, 15–20 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Для гренок: 4–6 ломтиков пшеничного хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 20–30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовить соус. Для этого вскипятить молоко, на масле обжарить муку (примерно 1 мин) и развести ее горячим молоком (вливать тонкой струйкой, перемешивая). Полученную смесь поставить на огонь, довести до кипения и, постоянно помешивая, выдержать 3 мин. Если остались комки, смесь процедить через мелкое сито. Посолить, положить по вкусу сахар.

Гренки приготовить так. Ломтики пшеничного хлеба (лучше черствого или подсушенного) нарезать с помощью фигурной выемки. Сырое яйцо влить в глубокую тарелку, добавить молоко и сахар, посолить и хорошо размешать. Обмакнуть в эту смесь хлеб и поджарить его на хорошо прогретой сковороде с маслом.

Морковь очистить, обмыть в холодной воде, мелко нарезать (кусочки могут быть любой формы),



положить в кастрюлю, залить соусом, посолить и припустить на слабом огне, пока она полностью не размягчится. Затем растолочь ее толкушкой, выложить на тарелки, нанести концом ножа или ложки рисунок. По краям тарелки выложить гренки. Кусочки масла положить сверху. Отдельно можно подать сметану.



Морковные котлеты

800 г моркови, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана манной крупы, 1 яйцо, 150 мл молока, 200 г творога, 0,5 стакана панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, сахар, соль по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить молоко, добавить масло и под крышкой на слабом огне припустить до полуготовности. После этого, помешивая морковь, всыпать манную крупу и довести массу до готовности. Затем ее охладить до 60° С, добавить яйцо, протертый творог, заправить сахаром, солью и перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить на разогретой сковороде со сливочным маслом. Подавать со сметаной.



Морковная запеканка

Для запеканки: 500–600 г моркови, 300 г творога, 0,5 стакана манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1/3 стакана панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.



Для соуса: 250 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана овощного отвара, соль, сахар по вкусу.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, отварить в слегка подсоленной воде с маслом до полуготовности. Затем, не снимая с огня, осторожно ввести манную крупу и варить до тех пор, пока крупа не будет готова. Полученную массу охладить до 60° С.

Приготовить соус. Для этого муку обжарить с маслом и развести ее смесью овощного отвара и сметаны. Прокипятить в течение 5 мин, добавить соль, сахар и процедить.

Творог протереть с яйцом, 1 стаканом приготовленного соуса и сахаром. Смешать морковь с творогом. Выложить смесь на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, разровнять, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в разогретой духовке. Запеканку разрезать на куски, разложить по тарелкам и полить оставшимся сметанным соусом.



Морковные блины

200 г моркови, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г манной крупы, 5 яиц, 2 ст. ложки, сахара, 60–70 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны.

Морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, припустить в небольшом количестве молока до полного размягчения и протереть. В полученное пюре добавить сливочное масло, оставшееся молоко, всыпать манную крупу, сахар, все тщательно перемешать и довести до кипения, проварить 2–3 мин. Яичные желтки отделить от белков и ввести в тесто. Белки взбить и аккуратно



смешать с готовой массой. Выпекать блины на чугунной сковороде с растительным маслом. К блинам подать растительное масло и сметану.



Морковь по-мазурски

4 средние моркови, 5 клубней картофеля, 1 стакан молока, 100 г копченой корейки или шпика, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

Очищенную и вымытую морковь залить небольшим количеством воды и поставить на огонь. Картофель очистить, положить к моркови, вместе сварить до готовности. Если вода не выпарилась, ее слить, добавить горячее молоко. Размять картофель с морковью толкушкой, посолить, посыпать зеленью. Корейку или шпик мелко нарезать и обжарить на сковороде, чтобы вытопился жир. Шкварками или кусочками обжаренной корейки посыпать готовое блюдо, полить его растопленным жиром и подавать на стол.



Морковь с кабачком

400 г моркови, 1 молодой кабачок, 1 луковица, 0,5 л молока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, соль по вкусу.

Морковь тщательно вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Кабачок вымыть, снять кожицу, нарезать соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить

и мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, перемешать, залить молоком и довести до кипения. Снять с огня, немного остудить, не снимая крышку, затем посыпать зеленью и подавать на стол.



Творожники с морковью

500 г моркови, 300 г творога, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана муки или манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь очистить, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить 0,5 стакана воды, положить 0,5 ст. ложки масла. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить морковь на огонь и тушить, следя за тем, чтобы она не подгорела. Если вода выкипит, а морковь будет еще твердой, добавить 1–2 ст. ложки воды, чтобы к моменту готовности моркови вся вода выкипела. Готовую морковь протереть через мелкое сито, смешать с протертым творогом, прибавить муку или манную крупу, сырое яйцо, сахар, соль и перемешать. Сформовать творожники, обвалять их в муке и обжарить их на оставшемся сливочном масле с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка.



Минские блинчики

Для теста: 5 ст. ложек муки (с верхом), 2,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 0,3 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла.



Блюда из капусты и моркови

Для начинки: 500 г крупной моркови, 0,5 стакана изюма без косточек, сливочное масло или маргарин, сахар по вкусу.

Яйца, соль и сахар взбить вилкой, венчиком или в миксере. В полученную массу ввести молоко и муку, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Добавить масло, еще раз перемешать. Испечь блины.

Морковь натереть на средней терке и обжарить на маргарине или масле. Изюм промыть и распарить на водяной бане. (Можно залить кипятком и оставить на 15–20 мин.) Соединить морковь и изюм, добавить сахар, перемешать.

На каждый блин положить начинку, сложить блины конвертиком и обжарить их. Подавать со сметаной.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Салаты	5
Первые блюда	33
Вторые блюда	37

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Художественный редактор **А. Г. Лютиков**
Технический редактор **К. В. Силаева**
Редактор **Е. А. Адаменко**
Корректор **И. Г. Иванова**
Художник **А. Ю. Котова**

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
e-mail: tercia@qhome.ru

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

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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

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

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

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

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 24.04.2007.
Формат 70x100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 7000 экз. Заказ №2700

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

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org