

БЫСТРАЯ КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Вкусная еда
за **15** минут



ББК 36.997
К92

Куприна Илона

К92 Быстрая кулинария для ленивых. Вкусная еда за 15 минут. – Донецк: ООО «Агентство Мультипресс», 2012. – 288 с.

ISBN 978-966-519-222-0

Собраны рецепты блюд, которые не требуют многочасового дежурства у плиты. С их помощью утомительное ежедневное времяпрепровождение на кухне превратится для вас в легкое, необременительное занятие.

Если вы любите себя и вам дороги ваши время и здоровье, то выбирайте рецепты и готовьте быстро и вкусно!

ББК 36.997

Зібрано рецепти страв, котрі не потребують багатогодинного чергування біля плитки. С їхньою допомогою стомливе щоденне перебування на кухні перетвориться для вас на легке, необтяжливе заняття.

Якщо ви шануєте себе й не марнуєте свого часу і здоров'я, то вибирайте рецепти і готуйте швидко і смачно!

ВКУСНАЯ ЕДА ЗА 15 МИНУТ

Каждый день нам приходится думать о том, что же приготовить на завтрак, обед, ужин. Ох, как не хочется проводить у плиты много времени.

Готовить вкусно и быстро — это реально! Разнообразные салаты, вкуснейшие бульоны и супы, холодные и горячие закуски, необыкновенно аппетитные блюда из мяса, птицы и рыбы, витаминные овощные и грибные блюда, полезные блюда из сыра, яиц и морепродуктов вы сможете приготовить по нашим рецептам. За редким исключением, эти блюда требуют на свое приготовление больше 15 минут. А если у вас есть в холодильнике, например, заранее заготовленный бульон или отваренные овощи, колбаса, сыр или иные продукты, то приготовление блюда займет еще меньше времени.

Рыбные, мясные, овощные и прочие консервы — находка для занятой женщины и просто лентяйки. Из них можно приготовить и супы, и закуски, и бутерброды, и салаты.

Яйца никогда не дадут вам умереть с голоду — в книге десятки вариантов приготовления разнообразных яичниц, омлетов, салатов, фаршированных яиц, которые к тому же никогда вам не наскучат.

В холодильнике всегда найдутся ветчина или сосиски. Из них тоже можно приготовить вкусные блюда.

Молочные продукты — творог, кефир, сыр — дают неограниченные возможности для фантазии.

Подсушите в духовке оставшийся от трапезы хлеб и приготовьте из него необычные для современного стола кушанья.

С началом весны на нашем столе господствует окрошка. Здесь вы найдете рецепты приготовления вкуснейших окрошек на круглый год!

Незаменим на кухне и механический помощник домашнего повара — аэрогриль. Он удобен и прост в применении, компактен, готовит без дыма и запаха. В аэрогриле молоко не убежит, а запеченные мясо и рыба получатся удивительно сочными и ароматными. Аэрогриль сохраняет все полезные свойства, натуральный вкус и цвет продуктов и позволяет готовить диетические блюда с минимальным содержанием холестерина.

Если вы любите себя и свою семью и вам дороги ваше время и здоровье, то выбирайте рецепты по вкусу и готовьте быстро и вкусно! Удачи!



САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Салат шпротный с сухариками



1 банка шпрот, 1–1½ стакана сухариков из белого хлеба (размером 1×1 см), 2–4 помидора (лучше «сливки»), 2 зубчика чеснока, ½ стакана майонеза.

Из консервов слить масло, шпроты нарезать кусочками небольшого размера. Помидоры нарезать кружочками, сухарики тщательно перемешать с мелко порубленным или толченым чесноком. Все смешать и заправить майонезом.

Желательно смешивать салат перед подачей на стол, иначе сухарики размокнут.

Салат грибной с кукурузой и сыром



1 банка маринованных шампиньонов (или любых других грибов), 1 банка консервированной кукурузы, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Грибы отцедить от жидкости, нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить с растительным маслом и остудить. Сыр и чеснок натереть на мелкой терке, добавить грибы и кукурузу. Все перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат зеленый с огурцами и яйцом



250 г зеленого салата, 2 огурца, 1 вареное яйцо, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Листья салата нарезать крупными кусками, огурцы — тонкими кружками, смешать их, заправить сметаной, посолить, перемешать и переложить в салатник. Украсить небольшими листьями зеленого салата и ломтиками сваренного вкрутую яйца, сверху посыпать зеленью укропа.

Салат зеленый с сыром и сливками



400 г листьев зеленого салата, 1 стакан тертого твердого сыра, 5 ст. ложек лимонного сока, $\frac{2}{3}$ стакана сливок, молотый черный перец и соль по вкусу.

Тертый сыр соединить с лимонным соком, сливками и молотым перцем и растереть до тех пор, пока не получится однородная масса. Листья салата промыть, нарезать соломкой, заправить сырной массой, тщательно перемешать, выложить на блюдо и подать на стол.

Салат из авокадо



2–3 спелых плода авокадо, 2 вареных яйца, 2 ч. ложки лимонного сока, 1–2 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Авокадо перемолоть на мясорубке, сбрызнуть лимонным соком, добавить натертые на терке яйца, майонез, толченый чеснок, соль, перец, все перемешать и выложить в салатник.

Салат из белокочанной капусты с айвой



300 г белокочанной капусты, 1 айва, 1 луковица, 1 морковь, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Капусту нашинковать, морковь, айву и лук очистить и нарезать соломкой. Все перемешать, полить салат майонезом и посыпать петрушкой.

Салат из белокочанной капусты с орехами и сыром



200 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки измельченных орехов (любых), 2 небольших яблока, 50 г твердого сы-

ра, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, корица на кончике ножа, мелко нарезанная зелень петрушки.

Капусту нашинковать, перемешать с очищенными от семян и кожуры и мелко нарезанными яблоками. Добавить корицу, сахар, лимонный сок, перемешать, заправить салат майонезом, посыпать натертым на мелкой терке сыром и орехами. Перед подачей на стол салат украсить зеленью петрушки и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты с хреном и укропом



400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 3–4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{3}$ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть. Добавить хрен, укроп, поперчить. Заправить яблочным соком, полить растительным маслом и выложить в салатник.

Салат из брусники с вином



600 г брусники или клюквы, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сухого белого вина, 3–4 ст. ложки сахарной пудры.

Ягоды перебрать, промыть, засыпать половиной сахарной пудры, добавить немного горячей воды; массу довести до кипения и оставить в закрытой кастрюле для охлаждения. Охлажденную массу залить вином и сливками, посыпать оставшейся сахарной пудрой, перемешать и выложить в салатник.

Салат из запеченного сладкого перца с луком



400 г сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Вымытые стручки перца запечь в духовке, после чего снять с них кожицу, удалить семена и нарезать крупной лапшой. Лук

нарезать полукольцами, смешать с подготовленным перцем, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Салат из зеленого лука с гранатом



1 пучок зеленого лука, зерна из двух гранатов, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Зеленый лук мелко нарезать, смешать с зернами граната, посолить и заправить сметаной.

Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом



400 г зелени сельдерея, 20 зубков чеснока, 2 стакана ядер грецких орехов, 8 ст. ложек растительного масла, 1 ломтик белого хлеба, соль по вкусу.

Зелень сельдерея мелко нарезать, выложить в салатник и залить ореховым соусом.

Приготовить соус: орехи истолочь с чесноком до образования пастообразной массы. Добавить хлеб, предварительно замоченный в воде и отжатый, растительное масло, посолить и хорошо перемешать.

Салат из зеленого лука с орехами



2 пучка зеленого лука, 10 очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Зеленый лук мелко нарезать, смешать с порубленными ядрами грецких орехов, посолить, поперчить и заправить майонезом, смешанным с растительным маслом.

Салат из капусты и крабов



500 г капусты, 1 банка крабов, 200 г майонеза, 2 ч. ложки сахара.

Кочан капусты разрезать пополам, удалить увядшие листья и кочерыжку и положить разрезом на доску. Каждую половину кочана нарезать вдоль на полоски шириной в два пальца, затем нарезать поперек очень тонкой соломкой. Сок из консервированных крабов слить в капусту, мясо крабов размять вилкой до

получения однородной массы. Капусту и крабовую массу соединить и заправить майонезом, смешанным с сахаром.

Салат из баклажанов и сыра



3 баклажана, 500 г твердого сыра или брынзы, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками и обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом. Лук мелко нашинковать, сыр или брынзу нарезать кубиками и смешать их с охлажденными баклажанами. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из картофеля и сельдерея с яблоками



3 вареные картофелины, 1 крупный корень сельдерея, 2 яблока, ½ стакана майонеза.

Вареный картофель и сельдерей очистить, сельдерей нашинковать соломкой, яблоки (без кожуры и сердцевины) и картофель нарезать ломтиками. Все смешать и заправить майонезом.

Салат из картофеля, помидоров и кукурузы



200 г молодого картофеля, 1 огурец, 2 помидора, ⅓ стакана консервированной кукурузы, 1 яйцо, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, соль по вкусу.

Картофель очистить, отварить и нарезать кубиками. Вымытые огурцы и помидоры нарезать ломтиками и перемешать с картофелем. Добавить зеленый лук, кукурузу, сметану, соль, хорошо перемешать. При подаче на стол украсить салат ломтиками сваренного вкрутую яйца.

Салат из квашеной капусты с морковью и черной редькой



300 г квашеной капусты, 150 г черной редьки, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, ⅓ ч. ложки сахара.

Очищенные и вымытые морковь и редьку натереть на терке с крупными отверстиями и смешать с мелко нарезанной квашеной капустой. Заправить салат сахаром и растительным маслом.

Салат из кольраби и картофеля



1–2 шт. кольраби, 6 картофелин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, несколько веточек петрушки и укропа, молотый черный перец по вкусу.

Кольраби очистить, нарезать кубиками, припустить до готовности и охладить. Очищенный картофель отварить на пару, охладить. Овощи смешать, добавить мелко нарезанный лук, молотый перец, полить майонезом, украсить веточкой петрушки или укропа.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком



500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек масла, 2 ст. ложки лимонного сока, несколько веточек петрушки и укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточками петрушки и укропа.

Салат из краснокочанной капусты с яйцами и сливками



500 г краснокочанной капусты, 3 яйца, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 морковь, ½ стакана сливок, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, добавить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца, натертую на крупной терке морковь, соль и все перемешать. Посыпать салат зеленым луком и полить сливками.

Салат из кукурузы с грибами



1 банка консервированной кукурузы, 1 банка шампиньонов в собственном соку, 100 г майонеза.

Грибы отцедить от жидкости, опустить в кипящую воду и варить 10–12 минут, затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Подготовленные грибы выложить в салатник, добавить кукурузу, майонез и перемешать.

Салат из красного перца с соевым соусом



1 кг молодого красного перца, 1½ ст. ложки растительного масла, 100 г соевого соуса, 1 ч. ложка подсолненного кунжута.

Перец промыть, очистить от семян и плодоножек, нарезать тонкими полукольцами, затем ошпарить кипятком, ополоснуть в холодной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Подготовленный перец потушить в разогретой сковороде с маслом в течение 10 минут, затем заправить соевым соусом, кунжутом и тушить до готовности. Подавать холодным.

Салат из кукурузы с фасолью и сладким перцем



1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированной фасоли, 1 красный сладкий перец, ½ стакана майонеза, соль по вкусу.

Перец очистить от семян и плодоножек и нарезать небольшими ромбиками. Смешать отцеженные от жидкости фасоль и кукурузу, добавить перец. Заправить салат майонезом, посолить и хорошо перемешать.

Салат из курицы с ананасами и спаржей



400 г отварного куриного мяса, 300 г консервированной спаржи, 100 г консервированных ананасов, ⅔ стакана йогурта или майонеза, соль по вкусу.

Ананасы и спаржу отцедить от сока и нарезать маленькими кусочками. Мясо нарезать так же. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, подсолить, перемешать, выложить горкой в салатник и подать, предварительно подержав 5–10 минут в холодильнике.

Салат из курицы с ананасами



500 г вареного куриного мяса, 300 г консервированных ананасов, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза.

Ананасы вынуть из банки, нарезать маленькими кусочками. Куриное мясо нарезать небольшими кубиками. Высыпать мясо и ананасы в миску, заправить салат майонезом, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник. Подавать слегка охлажденным.

Салат из курицы с овощами



200 г вареного или жареного куриного мяса, 4–5 картофеля, 2 свежих огурца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 3–4 листика зеленого салата.

Куриное мясо охладить и нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить и вместе с огурцами нарезать ломтиками или маленькими кубиками, добавить куриное мясо, перемешать, заправить майонезом и выложить горкой в салатник. Украсить ломтиками огурца, кусочками мяса и листьями зеленого салата.

Салат из курицы с огурцами и орехами



500 г куриного филе, 3–4 огурца, $\frac{2}{3}$ стакана ядер грецких орехов, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль по вкусу.

Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать мелкими кусочками. Огурец очистить от кожуры и нарезать кубиками. Орехи, помешивая, обжарить на сухой раскаленной сковороде и мелко порубить. Все соединить, посолить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат из моркови и яблок



2 моркови, 1 крупное яблоко, 1 ч. ложка клюквы или красной смородины, 1 ст. ложка лимонного сока, 1–2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки и очищенную морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на терке. До-

бавить сахар, соль и лимонный сок, перемешать. Заправить салат растительным маслом и украсить дольками яблок, предварительно сбрызнутых лимонным соком, и ягодами.

Салат из моркови с зеленью



5–6 шт. моркови, 1 пучок зелени петрушки, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, все смешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из моркови с кальмарами



1 кальмар, 4 моркови, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 2 яйца, сок одного лимона, 3–4 ст. ложки майонеза, листья салата для украшения.

Морковь отварить до мягкости, немного охладить, очистить и нарезать кубиками. Подготовленную тушку кальмара хорошо промыть и отварить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока в течение 5–7 минут, после чего остудить и нарезать соломкой. Сваренные вкрутую яйца очистить и нарезать кубиками, очищенный лук мелко нашинковать. Маринованный огурец нарезать соломкой. Смешать в салатнике все продукты, заправить майонезом и украсить листьями салата.

Салат из моркови с орехами



500 г моркови, 5 очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, грецкие орехи потолочь, чеснок мелко порубить. Смешать все подготовленные продукты и заправить салат майонезом.

Салат из моркови с сыром и изюмом



3 крупные моркови, 100 г мягкого сыра, 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки майонеза.

Изюм перебрать и замочить на полчаса в теплой воде. Очищенную морковь нарезать тонкой соломкой, сыр натереть, добавить изюм, майонез, тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из огурцов, помидоров и сыра



3 огурца, 4 помидора, 2 вареных яйца, 40–50 г твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Огурцы, помидоры и яйца нарезать небольшими кубиками, посыпать натертым на мелкой терке сыром, посолить и заправить маслом.

Салат из помидоров, сладкого перца, фасоли и грибов



4 шт. сладкого перца, 3 помидора, 4 ст. ложки вареной фасоли, 4 ст. ложки майонеза, 100 г соленых или маринованных грибов, ½ ст. ложки томатного пюре, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Перец и грибы нарезать соломкой, помидоры — ломтиками, все перемешать, добавить вареную фасоль. Заправить салат майонезом, смешанным с томатным пюре, и перед подачей посыпать зеленью.

Салат из савойской капусты, моркови, яблок и перца



500 г савойской капусты, 2 моркови, 2 яблока, 100 г сладкого перца, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка сахара, лимонный сок и соль по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью, смешать с очищенными, нарезанными ломтиками и сбрызнутыми лимонным соком яблоками, добавить зелень, нарезанные соломкой морковь и перец, заправить сахаром со сметаной.

Салат из сельдерея с яблоками и орехами



300 г корешков сельдерея, 2 яблока, ½ стакана грецких орехов, 1 ломтик лимона для украшения, ½ стакана йогурта, соль и сахар по вкусу.

Вымыть корешки сельдерея, сварить их, не очищая, до готовности. Остудить, очистить и нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке). Яблоки вымыть, удалить сердце-

вину и натереть на терке с крупными отверстиями. Грецкие орехи ошпарить кипятком, очистить от кожуры и истолочь.

Смешать в салатнике сельдерей, яблоки и грецкие орехи, добавить соль и сахар и заправить йогуртом.

Немного охладить и подать, украсив ломтиком лимона.

Салат из спаржи с морковью и горошком



150 г спаржи, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана зеленого консервированного горошка, 3 ст. ложки майонеза.

Спаржу отварить, остудить и нарезать наискось небольшими кусочками, морковь нарезать кубиками. Смешать все с зеленым горошком и заправить майонезом.

Салат из свеклы с луком и брусникой



1 свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки моченой брусники, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.

Свеклу запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и натереть на мелкой терке. Лук тонко нашинковать и обжарить с растительным маслом. Смешать свеклу и лук, добавить бруснику, сахар, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать и подать салат охлажденным.

Салат из цветной капусты и кабачков



300 г цветной капусты, 2 маленьких молодых кабачка, 2 ст. ложки измельченного любистка, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сахара.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, молодые кабачки нарезать кубиками, все смешать, посыпать сахаром, добавить мелко нарезанный любисток, перемешать и заправить салат майонезом.

Салат из цветной капусты с йогуртом



1 кочан цветной капусты, 1 стакан йогурта, 2 ст. ложки растительного масла, сахар и соль.

Капусту разобрать на кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Йогурт взбить с растительным маслом, солью, сахаром и этой смесью залить капусту.

Салат из цветной капусты с сыром



500 г цветной капусты, 1 луковица, 50 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Головку капусты разобрать на кочешки и сварить с уксусом и солью до готовности. Охлажденную отварную капусту приправить натертым на крупной терке сыром, мелко нарезанным репчатым луком и растительным маслом.

Салат из шпината с сыром



250 г шпината, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Шпинат на 3 минуты залить доведенной до кипения подсоленной водой, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, положить в салатник и залить приготовленной заправкой.

Приготовить заправку: в сметану добавить лимонный сок, тертый сыр, соль и перемешать.

Винегрет обыкновенный



1 крупная свекла, 3–4 картофелины, 2 луковицы, $\frac{2}{3}$ стакана отваренной фасоли, 3–4 соленых огурца, 300 г квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Картофель и свеклу отварить, не очищая, затем очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы тоже нарезать кубиками (по необходимости предварительно очистив их от жесткой кожуры и крупных семян), лук измельчить.

Квашеную капусту перебрать, крупные кусочки нарезать. Если капуста имеет очень кислый вкус, ее следует промыть холодной водой и отжать.

После этого все овощи смешать, подсолить и приправить растительным маслом.

Подавать винегрет, украсив зеленью.

Винегрет с сельдью и соевыми бобами



3 картофелины, 1 свекла, $\frac{1}{2}$ стакана отварных соевых бобов, 1 малосольная сельдь, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса, соль по вкусу.

Сельдь почистить, разделить на филе и нарезать мелкими кусочками. Вымытые картофель и свеклу отварить, не очищая, охладить, почистить, нарезать кубиками или ломтиками, добавить отварные соевые бобы и сельдь. Заправить винегрет подсолнечным маслом и уксусом, посолить и хорошо перемешать.

Винегрет с кальмарами



4 картофелины, 2 моркови, 2 свеклы, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 3–4 кальмара, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка измельченной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

Кальмаров почистить, промыть, отварить в течение нескольких минут в подсоленной кипящей воде, охладить и нарезать полосками поперек волокон.

Вымытые картофель, морковь и свеклу отварить, не очищая, затем охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук нашинковать, огурец мелко нарезать, соединить все овощи и кальмаров, приправить солью, перцем, растительным маслом, выложить в салатник и посыпать зеленью укропа.

Винегрет с грибами



2 свеклы, 3 картофелины, 2–3 моркови, 3 свежих огурца, 1 луковица, 1 стакан отваренной сои, 200 г соленых или маринованных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки и сельдерея для украшения.

Картофель, морковь и свеклу отварить, затем очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, измельченный лук, сою и заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком. Украсить веточками петрушки и сельдерея.



ЗАКУСКИ ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ

Мясо отварное



350–400 г отварного мяса (телятина, говядина, нежирная свинина или молодая баранина), 4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки, 2 ч. ложки лимонного сока.

Отварное мясо очистить от сухожилий и пленок и нарезать маленькими кубиками поперек мышечных волокон. Майонез развести одной столовой ложкой бульона или воды, добавить лимонный сок и горчицу и тщательно перемешать, после чего заправить этим соусом нарезанное кусочками мясо. Смесь посыпать мелко нарезанной петрушкой и гарнировать свежими или солеными огурцами, помидорами и салатом на выбор.

Ветчинные рулетики с хреном



500 г ветчины, 150 г хрена, 300 г зеленого салата, 200 г сметаны, уксус, соль и сахар по вкусу.

Хрен натереть на мелкой терке, добавить сметану, сахар, соль, уксус и все тщательно перемешать. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, намазать их с одной стороны подготовленной массой, свернуть рулетиками, обернуть каждый листом зеленого салата (так, чтобы край рулета не был покрытым салатом) и уложить в глубокий салатник один к одному.

Рулетики из ветчины



150 г ветчины, 2 ст. ложки начинки на выбор, 1 яйцо, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки майонеза, горчица по вкусу.

Ветчину нарезать тонкими прямоугольными ломтиками, в середину каждого положить выбранную начинку и завернуть рулетиком (если необходимо, можно закрепить специальной вилочкой). Уложить рулетики на блюдо, залить смесью из майонеза, горчицы и мелко нарезанных огурцов, посыпать мелко нарубленным сваренным вкрутую яйцом.

Ветчинные рулетики с салатом



4 тонко нарезанных ломтика ветчины, 4–6 ст. ложек заправленного майонезом готового салата, 4 ст. ложки майонеза, 3 ч. ложки горчицы, 3 ч. ложки лимонного сока.

Салат выложить на ломтики ветчины, после чего ветчину завернуть рулетиками и залить смесью из майонеза, горчицы и лимонного сока. Подать с салатом из красной свеклы и дольками сваренных вкрутую яиц.

Шарики из ветчины



400 г ветчины, 5 вареных яиц, 2 ст. ложки майонеза, 1 луковица, 3 ч. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка порубленных грецких орехов.

Ветчину, яйца и лук очень мелко нарезать, добавить майонез и из полученной массы слепить шарики величиной с крупный грецкий орех.

Обваливать шарики в мелко порубленных орехах, выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Сельдь, протертая с маслом



1 соленая сельдь, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 крупное яблоко, 1 щепотка молотого мускатного ореха, несколько веточек петрушки для украшения.

Сельдь вымыть, очистить и разделать на филе. Филе мелко на рубить, соединить со сливочным маслом, протереть сквозь сито, после чего хорошо выбить маленькой лопаткой или ложкой, добавив щепотку мускатного ореха.

Подготовленную сельдь выложить на тарелку, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, вокруг разложить ломтики очищенных яблок и украсить веточками зелени петрушки.

Соленая, маринованная или копченая рыба



1 рыба (соленая, маринованная или копченая), 1–2 ч. ложки растительного масла, несколько ломтиков белого хлеба, $\frac{1}{2}$ банки маслин без косточек, 1 лимон.

Рыбу очистить, удалив голову, кожу и кости, филе нарезать тонкими кусочками, сложить в стеклянную или фарфоровую посуду, сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом и поставить на несколько часов в холодильник. Затем кусочки рыбы переложить на хлебные ломтики и подать к столу, украсив маслинами и дольками лимона, очищенного от кожуры и семян.

Креветки с овощами



300–400 г замороженных креветок, 2–3 картофелины, 2–3 моркови, 1–2 соленых огурца, 3–4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Размороженные креветки промыть, опустить в подсоленную кипящую воду и варить 3–5 минут с момента закипания, затем очистить креветок от панциря, разделить на небольшие волокна и охладить. Морковь и картофель отварить, очистить и нарезать кубиками.

Половину подготовленных овощей и зеленый горошек заправить частью майонеза и уложить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом. Вокруг салата положить отдельными букетами оставшиеся овощи. Посыпать зеленью петрушки.

Треска отварная с сыром



400 г филе трески, 100 г швейцарского сыра, 1 маленькая луковица, 200 г сливочного масла, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

Филе трески сварить в молоке до готовности, добавив очищенный лук, лавровый лист и соль. Рыбу остудить, вынув из отвара, и два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш растереть с размягченным маслом, тертым сыром, гор-

чицей и перцем. Выложить массу на продолговатое блюдо, придав ей форму рыбки, и ложкой сделать узор в виде чешуи.

Лосось с черной икрой



650 г филе лосося, 150 г черной икры, 1 баклажан, 1 крупная свекла, 1 ст. ложка оливкового или рафинированного растительного масла, $\frac{1}{2}$ –1 стакан 35%-ных сливок, веточки петрушки для украшения, растительное масло для фритюра.

Рыбное филе промыть, разрезать на порционные кусочки и поджарить с обеих сторон в разогретом оливковом масле. Баклажан и свеклу очистить, ополоснуть, нарезать тонкими ломтиками и обжарить их во фритюре.

На блюдо выложить кусочки рыбы, вокруг нее расположить ломтики овощей, украсить веточками петрушки и небольшим количеством сливок и подать на стол с черной икрой. Отдельно подать остальные сливки.

Карп в рассоле



1 кг карпов, 1 пучок укропа, 3–4 зубчика чеснока, молотый черный перец, измельченный душистый перец и соль по вкусу.

Рыбу тщательно очистить и варить в течение 10–15 минут в очень крепком рассоле (4–6 столовых ложек соли на 1 л воды). Готовую рыбу выложить на большое блюдо рядами, посыпая каждый ряд мелко нарезанной зеленью укропа, толченым или натертым на мелкой терке чесноком, молотым черным и измельченным душистым перцем. Пока карпы остывают, они пропитываются специями и пряностями.

Это блюдо готово уже через 1–2 часа, но лучше подавать его на следующий день (хранить его необходимо в холодильнике), тогда рыба будет очень вкусной и ароматной.

Карп с медом



1 карп (около 1 кг), 1 стакан жидкого меда, 500 г рыбного бульона, 1–2 ч. ложки уксуса, 20–30 г изюма, 20 г миндаля, 1 лимон.

Рыбу почистить, вымыть, разделать, нарезать на куски и отварить. Рыбу вынуть, выложить в соусник, а бульон процедить. Мед подогреть так, чтобы он стал темным, добавить уксус, рыбный бульон, изюм, очищенный миндаль и дать вскипеть. Лимон нарезать ломтиками, выложить сверху на карпа, залить рыбу соусом и охладить.

Рыбные шарики



300 г рыбного филе, 300 г картофельного пюре, 100 г черствой булки или батона, 1 яйцо, $\frac{2}{3}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, листья салата и зелень петрушки для украшения, растительное масло для обжаривания, молотый черный перец и соль по вкусу.

Булку или батон размочить в молоке, соединить с рыбным филе и пропустить через мясорубку. Полученный рыбный фарш тщательно перемешать с картофельным пюре, посолить, поперчить, сформовать небольшие шарики, обмакнуть каждый в смесь из молока (две столовые ложки) и сырого яйца, запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве растительного масла.

Готовые шарики выложить на тарелку и украсить листьями салата и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Икра рыбная



300–400 г свежей икры щуки, сазана или судака, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ –1 стакан растительного масла, 2–3 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Икру очистить от пленки, хорошо посолить и поставить на 5–6 часов в холодильник. Охлажденную икру соединить с растительным маслом и взбивать миксером 15–20 минут до появления белой пенки (в процессе взбивания доливать лимонный сок и, если нужно, добавлять масло). Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным луком.

Сельдь нежная



1 кг соленой или копченой сельди, 0,5 кг репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Сельдь очистить от кожи и костей, филе нарезать кусочками толщиной 1 см, лук нарезать кольцами или полукольцами. Сельдь и лук, послойно чередуя, плотно уложить в литровую банку. Сверху до краев банки залить растительное масло и на пять часов поставить банку с сельдью в холодильник.

Икра из кальмаров и соленых огурцов



200–250 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Очищенный лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Соленые огурцы промыть в холодной воде, мелко порубить и слегка отжать, чтобы удалить лишнюю влагу. Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и жарить все в течение 20–30 минут, после чего заправить икру черным перцем и охладить.

Подготовленные тушки кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении в течение 3–5 минут, затем охладить и нарезать соломкой. В готовую икру положить вареных охлажденных кальмаров, перемешать и выложить в салатник.

Мидии под майонезом



20–25 мидий, 1 помидор, 1 вареное яйцо, веточки петрушки для украшения, 1 ч. ложка горчицы, 6 ст. ложек майонеза, молотый черный перец и соль по вкусу.

Тщательно вымытых мидий опустить в кипящую воду, накрыть крышкой и варить на сильном огне в течение 5–6 минут, пока они не раскроются. После этого снять посуду с огня, вынуть мясо из раковин и охладить.

Майонез соединить с горчицей, перемешать до однородного состояния, залить этой смесью мидий, посолить, поперчить, выложить на блюдо и украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, дольками свежих помидоров и зеленью петрушки.

Икра баклажанная с чесноком



3 баклажана, 2 луковицы, 4 помидора, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка

измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль по вкусу.

Вымытые баклажаны испечь в духовке до мягкости и положить под гнет на 30 минут. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук очень мелко нарезать, чеснок растереть с солью. Баклажаны мелко порубить, смешать с остальными овощами и зеленью, заправить маслом, перемешать и перед подачей на стол на несколько часов поставить в холодильник.

Баклажаны, жаренные с орехами



300 г баклажанов, $\frac{1}{3}$ стакана молотых грецких орехов, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 3 ст. ложки муки.

Вымытые и очищенные от плодоножек баклажаны опустить на 3 минуты в кипящую воду, после чего вытащить и сразу снять с них кожицу. Подготовленные плоды нарезать кружками толщиной 1 см, панировать их в муке, смочить во взбитом яйце, обвалять в орехах и поджарить с обеих сторон в сковороде с разогретым растительным маслом под крышкой. Подавать, украсив дольками лимона и зеленью.

Баклажаны с орехами и чесноком



1 кг баклажанов, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных грецких орехов, 5–6 зубчиков чеснока, 250 г майонеза, 1 стакан растительного масла.

Вымытые и очищенные от плодоножек баклажаны нарезать нетолстыми ломтиками и обжарить в разогретой сковороде с растительным маслом. Майонез смешать с измельченными орехами и толченым чесноком, полученной смесью смазать жареные ломтики баклажанов и уложить их один на другой башенкой. Готовую закуску перед подачей на стол поставить на несколько часов в холодильник.

«Лапти» из баклажанов



1 кг баклажанов, 100 мл растительного масла.

Для соуса: 0,5 л уксуса, 8–10 стручков горького красного перца, 2 головки чеснока.

Баклажаны нарезать вдоль на четыре-шесть частей и обжарить в растительном масле. Обжаренные баклажаны обмакнуть в соус, сложить в банку и оставить на 2—3 дня (заливать соусом не нужно).

Приготовить соус: уксус с перцем довести до кипения, снять с огня и соединить с толченым чесноком.

Паштет из баклажанов



2 баклажана, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 пучок различной зелени по вкусу, соль и черный молотый перец по вкусу.

Вымытые баклажаны нарезать кружками толщиной 0,5 см и в течение 5 минут бланшировать их в кипятке, после чего вынуть и слегка остудить. Помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры. Подготовленные баклажаны и помидоры, а также зелень с чесноком пропустить через мясорубку, получившуюся массу посолить, поперчить, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей на стол на несколько часов поставить в холодильник.

Помидоры с брынзой



3 крупных спелых помидора, 1 небольшая красная сладкая луковица, 100–150 г брынзы, 1 маленький пучок зелени петрушки, 2–3 ст. ложки оливок без косточек, 5 очищенных грецких орехов, $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла.

Помидоры нарезать кружочками и положить на блюдо. На каждый кружок помидора положить кусочек брынзы примерно такого же размера и полить все соусом.

Приготовить соус: очищенный лук, зелень и оливки мелко нарезать, орехи мелко порубить, добавить оливковое масло и все хорошо перемешать.

Помидоры острые с сыром



5 крепких спелых помидоров, 100 г твердого сыра, 4–5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа.

Помидоры нарезать кружочками толщиной примерно 1 см, намазать смесью майонеза с толченым чесноком и уложить на блюдо. Сыр натереть и выложить на кружки помидоров, сверху посыпать очень мелко порубленной зеленью укропа.

Помидоры со сливками



10–12 спелых мелких помидоров (желательно «сливки»), 5–6 ст. ложек 20%-ных сливок, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожуры, выложить целиком в салатник, посолить, залить сливками, смешанными с мелко нарезанной зеленью петрушки, и подать на стол.

Помидоры, фаршированные крабовым салатом



4 помидора, 2 вареных яйца, 100–150 г крабовых палочек, 1 ст. ложка майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

У вымытых помидоров срезать верхушки и извлечь мякоть. Крабовые палочки мелко нарезать, сваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить майонез, соль, перец и хорошо перемешать. Полученным салатом нафаршировать помидоры. Перед подачей на два часа поставить закуску в холодильник.

Закуска из зеленого горошка, кукурузы и орехов



2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан консервированной кукурузы, 1 стакан мелко порубленных ядер грецких орехов, 1 стакан майонеза, молотый черный перец по вкусу.

Смешать орехи, отцеженные от жидкости горошек и кукурузу, добавить майонез, перец, все перемешать, переложить в салатник и украсить веточками петрушки и ягодами клюквы.

Закуска из капусты и моркови



1 кочан капусты, 5–7 шт. моркови, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Кочан капусты разобрать на листья, ополоснуть их водой, опустить на 3—5 минут в кипящую несоленую воду, затем откинуть на дуршлаг.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком, завернуть в подготовленные капустные листья в виде голубцов, положить их в глубокую посуду, залить кипящим рассолом (из расчета одна столовая ложка соли на один литр воды) так, чтобы жидкость полностью их покрывала.

Через два дня закуска будет готова.

Закуска из огурцов с чесноком



2 огурца, 2 зубка чеснока, 3 ст. ложки йогурта, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2—3 ст. ложки измельченной зелени укропа, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Огурцы вымыть, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Добавить измельченную зелень укропа, толченый чеснок, посолить и перемешать.

Полить огурцы заправкой, приготовленной из смеси йогурта, оливкового масла и лимонного сока, переложить закуску в салатник и перед подачей поставить на 10—15 минут в холодильник.

Икра из соленых огурцов острая



6 крупных соленых огурцов, 2 небольшие луковицы или 1 пучок зеленого лука, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого красного перца.

Лук мелко нарезать, соленые огурцы натереть на крупной терке или мелко порубить ножом, а образовавшийся при этом рассол слить.

Огурцы, лук и толченый чеснок перемешать, заправить маслом и красным перцем (если огурцы не острого посола).

Икру можно подавать в маленьких салатниках, украсив зеленью, или разложить на кусочки черного хлеба, нарезанные треугольниками.

Икра грибная



500 г соленых (или 100 г сушеных) грибов, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Соленые грибы промыть (сушеные нужно предварительно замочить на несколько часов, затем отварить до готовности), дать стечь воде, мелко нарубить. Лук мелко нарезать, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавив немного перца.

Для более пикантного вкуса можно добавить лимонный сок или уксус.

Икра из чеснока с орехами



2 головки чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 2 ломтика пшеничного хлеба, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки.

Зубчики чеснока очистить и истолочь, добавить ядра грецких орехов и снова растолочь.

Хлеб, предварительно замоченный в воде, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбивать деревянной ложкой, подливая постепенно растительное масло, до образования гладкого пюре. В конце добавить сок лимона, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Паштет из фасоли



1 стакан фасоли, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.

Лук очистить и поджарить с маслом до золотистого оттенка. Фасоль отварить до мягкости, протереть сквозь сито, смешать с поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

Икра кабачковая с томатным соусом



4 кг кабачков, 1 кг репчатого лука, 0,5 л соуса «Краснодарский», сахар и соль по вкусу.

Вымытые кабачки и очищенный лук пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и специи по вкусу. Овощное пюре переложить в кастрюлю, поставить на средний огонь и варить 40 минут, постоянно помешивая, чтобы не пригорало. Затем добавить томатный соус и варить еще 20 минут. Для длительного хранения икру разложить по банкам и закатать. На стол подавать охлажденной.

Картофельные пальчики



1 кг картофеля, 1 яйцо, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, протереть через сито, добавить яйцо, крахмал и немного нарезанной петрушки, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать валик толщиной 1 см и разрезать его на части длиной 10 см.

Жарить во фритюрнице в течение 8–10 минут. При подаче полить растопленным маслом и посыпать зеленью петрушки.

Лук пикантный



1 крупная луковица, 2 вареных желтка, 2 ст. ложки уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Очищенный лук нарезать очень тонкими колечками, разобрать их по одному, посыпать сахаром и поставить на один час в холодильник. Затем луковые кольца посолить, полить уксусом, тщательно перемешать и снова поставить в холодильник на 30 минут. После этого смешать лук с желтком, заправить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Морковь по-французски



5 шт. моркови, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, $\frac{1}{3}$ ч. ложки горчицы, соль по вкусу.

Вымытую почищенную морковь натереть на мелкой терке, соединить с петрушкой и выложить в салатник.

В уксусе растворить соль, растереть эту смесь с горчицей и тщательно перемешать с оливковым маслом. Залить полученной заправкой морковь, хорошо перемешать, поставить на 10 минут в холодильник, а затем подать к столу.

Рулетики из капусты



15 листьев белокочанной капусты, 2 яйца, 6 ст. ложек молотых сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 ст. ложки маргарина, соль по вкусу.

Промытые листья белокочанной капусты отварить в подсоленном кипятке до мягкости и откинуть на дуршлаг. Затем каждый листик завернуть рулетиком, яйца взбить с молоком, смочить в этой смеси каждый рулетик, обвалить в сухарях и обжарить на маргарине. Перед подачей блюдо с рулетиками на два часа поставить в холодильник.

Редька с клюквенным соком



1 редька, 2 ст. ложки клюквенного сока, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Очищенную редьку натереть на крупной терке или нашинковать соломкой, заправить клюквенным соком и подсолнечным маслом и поставить на 30 минут в холодильник. Затем посолить, хорошо перемешать и подавать к столу.

Редька с сухарями



1 редька, 2 ст. ложки гусиного или куриного жира, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль по вкусу.

Очищенную редьку натереть на крупной терке. Жир растопить на сковороде и обжарить в нем сухари до золотистого цвета. Редьку сложить в салатник, посолить и заправить жиром с сухарями.

Редька с луком



350 г редьки, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки гусиного жира, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Очищенную редьку натереть на крупной терке или нашинковать тонкой соломкой. Репчатый лук тонко нашинковать и вместе с зеленым луком слегка обжарить на гусином жиру.

Смешать редьку и обжаренный лук, посолить, выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

Репа с чесноком и сыром



350 г репы, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 200 г майонеза или сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.

Очищенную репу натереть на крупной терке, добавить толченый чеснок, тертый сыр, полить майонезом или сметаной и хорошо перемешать. Сверху украсить вареным яйцом и зеленью.

Свекла с хреном



2 небольшие свеклы, 2 ст. ложки сметаны или 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка соуса хрена.

Вымытую свеклу отварить до готовности, очистить, нарезать тонкими ломтиками, заправить хреном и сметаной или растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и посыпать зеленью.

Мясо отварное



500 г нежирной мякоти баранины или говядины, 500 г моркови, несколько веточек укропа, 10–15 горошин черного перца, 1 стручок красного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Мясо очистить от пленок и желез, нарезать кусочками весом по 150–200 г и положить в кастрюлю с кипящей водой. Бульон заправить солью, черным и красным перцем, лавровым листом и укропом и варить полтора часа на слабом огне. Когда мясо сварится, вынуть его из бульона на тарелку и слегка остудить. В мясном бульоне отварить морковь, охладить и вместе с мясом подать к столу.

Горячий бульон можно использовать как первое блюдо.

Ветчина жареная с горчицей и луком



300 г ветчины, 2 луковицы, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, горчица по вкусу.

Ломтики ветчины смазать горчицей, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить, после чего переложить на блюдо, а на сковороде поджарить нарезанный кольцами лук. Сверху на каждый ломтик ветчины положить жареный лук и посыпать измельченной зеленью укропа. Подавать в горячем виде.

Ветчина панированная



5–6 ломтиков ветчины (толщиной 1 см), 2 яйца, $\frac{2}{3}$ стакана панировочных сухарей, жир для жарения.

Ломтики ветчины обмакнуть в яйцо, обвалить в сухарях и обжарить в предварительно разогретом жире. Гарнировать тушеными овощами или салатом на выбор.

Горячая закуска из колбасы с орехами



150 г вареной колбасы, 1–2 ст. ложки молотых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка тертого сыра, 2–3 ст. ложки сливочного масла.

Колбасу нарезать тонкими ломтиками и обжарить их в сливочном масле до золотистого цвета. Горячую колбасу разложить в тарелки, посыпать сверху молотыми орехами и тертым сыром.

Горячая закуска из колбасы и яиц



100 г любой колбасы, 100 г ветчины, 2 больших ломтика черствого белого хлеба без корки, 1 маленькая луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ч. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Колбасу, ветчину и очищенный лук пропустить через мясорубку, добавить специи, сухари и тщательно перемешать. Полученную смесь поровну разложить на ломтики хлеба.

Ломтики выложить на небольшой протвень, смазанный растительным маслом, и поместить в разогретую духовку. Че-

рез 5–6 минут противень вынуть; разбить по одному яйцу на каждый ломтик и снова поместить в духовку до готовности. Посолить, поперчить и подать теплыми на выбор с салатом и горчицей.

Колбаса, жаренная в тесте



300 г вареной колбасы, 2 стакана муки, 1 яйцо, ½ стакана растительного масла, 1 стакан воды, ½ ч. ложки соли.

Из яйца, воды, муки и соли приготовить тесто, чтобы по густоте оно напоминало сметану. Колбасу нарезать кружочками, каждый кружочек обмакивать в полученном тесте и обжаривать на разогретой с маслом сковороде до золотистой хрустящей корочки.

Колбаса жареная с помидорами



500 г вареной колбасы, 300 г некрупных спелых помидоров, 3–4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Помидоры разрезать пополам, посолить и оставить на 15–20 минут, после чего слить сок, а помидоры обжарить на хорошо разогретой сковороде с жиром, после чего переложить их на тарелку и посыпать натертым сыром.

Колбасу очистить от оболочки, нарезать кружочками и обжарить в горячем жире до румяного цвета. На середину блюда выложить колбасу, разместить вокруг помидоры, залить жиром, оставшимся от жарения, и посыпать все зеленью петрушки.

Сардельки в луковом соусе



2 сардельки, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, жир для жарения, черный молотый перец и соль по вкусу.

Сардельки нарезать кусочками и слегка обжарить в небольшом количестве жира. В этом же жире припустить мелко нарезанный репчатый лук, добавить поджаренные сардельки, томат-пюре, соль, черный перец, накрыть сковороду крышкой и тушить еще в течение нескольких минут. Подавать с салатом в зависимости от сезона.

Шницель из колбасы



150–200 г любой колбасы, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки толченых сухарей, 1 ч. ложка сливочного масла, 3–4 ст. ложки жира для жарения, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки.

Колбасу нарезать крупными ломтиками, после чего каждый ломтик обвалить в муке, во взбитом яйце и сухарях (можно дважды) и поджарить до румяной корочки в сковороде с хорошо разогретым жиром.

Перед подачей на стол на каждый шницель положить немного сливочного масла, посыпать петрушкой и подать с салатом в зависимости от сезона. Отдельно подать горчицу.

Сосиски, запеченные в духовке



2 сосиски, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, ½ стакана бульона из костей, 2–3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Сосиски очистить от оболочки и разрезать пополам. В небольшой сковороде на хорошо разогретом жире поджарить до золотистого оттенка мелко нашинкованный лук, затем добавить сосиски и слегка их обжарить. Томат-пюре и муку развести в бульоне, посолить, вылить на сосиски и на 5–6 минут поставить сковороду в разогретую духовку. Подавать с отварным картофелем, сбрызнув его растопленным сливочным маслом и посыпав петрушкой и тмином.

Креветки в томатном соусе



0,5 кг креветок, 1 луковица, 3–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки томат-пасты (или 5 помидоров), 1½ ст. ложки растительного рафинированного масла, 1 лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу.

Креветки опустить в кипящую подсоленную воду и отварить в течение 3 минут. Лук нашинковать и обжарить на масле до золотистого цвета, затем добавить томат-пасту и тушить все 3–4 минуты. После этого в сковороду с луком и томат-пастой добавить отваренные нечищенные креветки и тушить 15–20 минут. За три минуты до снятия с огня добавить специи и толченый чеснок.

Семга под сухофруктами



1,5 кг филе семги, 200 г чернослива, 200 г кураги, 200 г грецких орехов, 200 г изюма, 1 большая морковь, 1 луковица, 200 г майонеза, 1½ ст. ложки растительного масла.

Рыбное филе нарезать кусочками и выложить на фольгу или в смазанную маслом сковороду. Орехи и сухофрукты мелко нарезать. Очищенные лук и морковь мелко нашинковать и обжарить на масле.

Подготовленные сухофрукты соединить с обжаренными луком и морковью, добавить майонез, хорошо перемешать, выложить полученную смесь на рыбу, разровнять поверхность и поставить в духовку на 20–30 минут.

Закуска из трески



1 кг трески, 5–6 ст. ложек муки, 4 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, ½ стакана соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка черного молотого перца.

Треску почистить, удалить кожу и кости, а филе нарезать на кусочки. Каждый кусочек натереть перцем и толченым чесноком, положить их слоями в кастрюлю, при этом каждый слой слегка посыпать сахаром (одна-две щепотки) и полить соевым соусом. Кастрюлю с рыбой на 12 часов поставить в холодильник, затем каждый кусочек обвалить в муке и обжарить на растительном масле.

Закуска из морской капусты с куриным мясом



200 г морской капусты, 100 г вареного филе курицы или индейки, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка глутамата натрия, ½ ч. ложки хмели-сунели, красный молотый перец на кончике ножа.

Морскую капусту на два-три часа залить холодной водой, затем тщательно промыть и нарезать лапшой, промыть еще раз, обсушить и обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом. В подготовленную капусту добавить приправы, толченый чеснок, соевый соус и потушить в течение пяти минут. От-

варенную курицу или индейку разделить на волокна и добавить к капусте.

Раки в пиве



10 раков, 1 морковь, 1 крупная луковица, 1–2 пучка зелени петрушки и укропа, 2 стакана пива, 2 стакана воды, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Раки помыть, положить в кастрюлю, добавить очищенные и нарезанные морковь, лук, зелень, соль, залить водой и пивом, довести до кипения и варить 10 минут. За 3 минуты до окончания варки добавить лавровый лист. На природе это блюдо можно есть прямо из кастрюли. Дома лучше выложить раки в глубокие тарелки и залить бульоном.

Драники



10 картофелин, 1 стакан муки, 4 яйца, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного молотого перца, 1 ст. ложка соли.

Картофель почистить и натереть на крупной терке, добавить соль, перец, толченый чеснок, яйца, муку и все тщательно перемешать. Тесто не должно растекаться и не должно быть слишком густым.

На разогретую сковороду с растительным маслом ложкой выкладывать лепешки и жарить их с обеих сторон на среднем огне до коричнево-золотистого цвета.

Баклажаны жареные с яйцами



1 кг баклажанов, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана топленого или растительного масла, 1 ч. ложка куркумы, 1 ст. ложка соли.

Вымытые баклажаны нарезать кубиками, смешать с половиной нормы соли и куркумы, перемешать и дать постоять 15–20 минут. Затем выделившийся сок слить, а нарезанные баклажаны частями закладывать в сковороду с разогретым маслом и жарить, пока они не станут хрустящими. Когда последняя партия будет готова, выложить в сковороду все поджаренные баклажаны, вбить яйца, добавить соль, перемешать и жарить еще 5 минут. Подавать в горячем или холодном виде.

Баклажаны с чесноком и сыром



3–4 баклажана, 100 г твердого сыра, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки растительного масла.

Вымытые баклажаны очистить от кожуры, нарезать на ломтики толщиной 0,5 см, уложить слоем на сковороду, смазанную растительным маслом, немного посолить, смазать смесью толченого чеснока и майонеза, посыпать натертым на крупной терке сыром. Таким образом в несколько слоев уложить все баклажаны и запечь блюдо в духовке до золотистой корочки. Эту закуску можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Блинчики из кабачков



300 г кабачков, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки разрыхлителя для теста, 1 ч. ложка сахара.

Кабачки очистить от кожуры и крупных семян, измельчить в миксере или натереть на мелкой терке. Добавить яйца, муку, кефир, растительное масло, сахар и разрыхлитель и взбивать с помощью миксера в течение двух-трех минут, после чего накрыть полотенцем и оставить на 10 минут. Разогреть блинницу, в каждое углубление налить две-три столовые ложки теста и выпекать по 1–2 минуты с каждой стороны. Подать со сметаной.

Блинчики из цуккини и моркови



2 средних цуккини, 1 морковь, 3 ст. ложки муки, 1 зубчик чеснока, 50 г острого твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 2 веточки петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Цуккини очистить от кожуры и крупных жестких зерен и натереть на мелкой терке. Очищенную морковь также натереть на терке, смешать с цуккини, толченым чесноком, мелко нарезанной зеленью петрушки и натертым сыром, поперчить и посолить. Добавить муку и растительное масло, все тщательно вымесить.

Разогреть блинницу, в каждое углубление выложить по две столовые ложки теста. Жарить в течение двух-трех минут с каждой стороны. Подать со сметаной, натертым сыром или майонезом.

Блинчики из картофеля



500 г картофеля, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, $\frac{1}{2}$ стакана кефира, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды, соль по вкусу.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить яйцо и кефир, размешанный с содой, посолить. Все тщательно перемешать, добавить муку, растительное масло и вымесить до получения однородной массы. Разогреть блинницу, положить в каждое углубление по одной-две столовые ложки теста. Выпекать в течение одной-двух минут с каждой стороны. Подать со сметаной или растопленным салом и салатом из свежих овощей.

Закуска из фасоли



100–200 г фасоли, 1 луковица, 1 ст. ложка томат-пасты (или 1 помидор), 1–2 ч. ложки молотого красного сладкого перца, маленький кусочек жгучего перца, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 веточки сушеной мяты.

Сухую фасоль замочить на ночь, утром промыть, залить холодной водой и варить до мягкости (вместо воды можно использовать мясной бульон). Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, добавить красный перец, поджаривать еще в течение 1–2 минут, затем добавить томат-пасту или нарезанный помидор. Потушить еще 2–3 минуты и соединить с фасолью, добавить жгучий перец, мяту и через 1–2 минуты снять с огня.

Запеканка из цветной капусты с ветчиной



1 небольшая головка цветной капусты, 0,5 кг ветчины, 50 г сыра, 3 яйца, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан простокваши, соль по вкусу.

Капусту вымыть, разобрать на отдельные кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости (следить, чтобы капуста не переварилась). Ветчину нарезать мелкими кубиками. Глубокую сковороду смазать растопленным сливочным маслом, положить половину капусты, затем слой ветчины — и накрыть все оставшейся капустой. Сверху посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом.

Взбить простоквашу с яйцами и залить полученной смесью содержимое сковороды. Запечь в разогретой духовке в течение 15–20 минут и сразу же подавать к столу.

Кабачки жареные с луком и помидорами



2 кг молодых кабачков, 5 луковиц, 3 свежих помидора, 3 ст. ложки муки, 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Кабачки вымыть, нарезать кружками, посолить, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле с обеих сторон до золотистого оттенка. Очищенный лук нарезать полукольцами и обжарить в отдельной сковороде. Кабачки выложить на тарелку, сверху посыпать жареным луком и зеленью и украсить помидорами, нарезанными кружочками.

Кабачки жареные с сыром



2 кабачка, 500 г сыра чеддер, 1 небольшой пучок зелени петрушки, 1 стакан муки, специи и соль по вкусу.

Кабачок нарезать на кружочки. Зелень мелко порубить, сыр натереть на терке или просто нарезать тоненькими ломтиками. Муку перемешать с солью и специями, обвалять в этой смеси кружочки кабачков и обжарить их в сковороде с разогретым маслом с двух сторон. В процессе жарки на обжаренную сторону положить зелень, сверху сыр и через несколько секунд, когда сыр расплавится, выложить кабачки на тарелку.

Картофель, запеченный с сыром



1,5 кг картофеля, 150 г твердого сыра, 6–7 ст. ложек растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. В глубокую сковороду налить масло и выложить слоями картофель и тертый сыр. Верхний слой посолить, поперчить и запечь все в предварительно разогретой духовке до мягкости картофеля.

Если картофель суховат, можно полить его растопленным сливочным маслом.

Картофель отварной с маринованными грибами



1,5 кг картофеля, 200 г маринованных грибов (белых или шампиньонов), 1 пучок листьев салата, 150 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, разрезать на половинки и отварить в подсоленной кипящей воде. Грибы отцедить от жидкости. Отварные половинки картофеля выложить на листья салата, сбрызнуть лимонным соком, через 5 минут добавить кусочки масла и перец, сверху выложить отцеженные от жидкости грибы. Подать горячим.

Картофель с зеленым горошком



1,5 кг картофеля, 1 банка консервированного зеленого горошка, 100 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, затем воду слить, а картофель разложить на тарелки, добавить кусочки сливочного масла, рубленую зелень и отцеженный от жидкости зеленый горошек.

Картофельная лепешка



2 картофелины, 2–3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, добавить яйца, хорошо перемешать, посолить и вылить все на разогретую сковороду с растительным маслом. Жарить на умеренном огне 10–15 минут, затем перевернуть и поджарить с другой стороны. Подавать в горячем виде со сметаной или грибным соусом.

Морковь тушеная с черносливом



1,5 кг моркови, 2 стакана чернослива, 1 яблоко, 2 ст. ложки растопленного маргарина, 1 ст. ложка сливочного масла.

Вымытую морковь очистить и натереть на терке с крупными отверстиями, добавить маргарин, влить немного воды и тушить до полуготовности. Затем добавить промытый чернослив

без косточек и довести до готовности. Заправить сливочным маслом, украсить дольками яблока.

Овощное ассорти



5–6 помидоров, 3–4 баклажана, 3 стручка сладкого болгарского перца, 1 луковица, 4 яблока, 1 пучок зелени петрушки и укропа, $\frac{2}{3}$ стакана растительного масла, специи и соль по вкусу.

Очищенные от плодоножек баклажаны и сладкий перец нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Лук мелко нашинковать и спассеровать с растительным маслом. Все перемешать и уложить в сотейник, сверху положить нарезанные дольками яблоки и свежие помидоры, мелко порубленную зелень, заправить солью и специями по вкусу. Закрыть крышкой и поставить в предварительно разогретую духовку на 30–40 мин.

Овощной плов



2 стакана консервированной кукурузы, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 0,5 кг цветной капусты, 3 моркови, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Кукурузные зерна и зеленый горошек, отцеженные от жидкости, прогреть две минуты в разогретом сливочном масле. Морковь натереть на терке и припустить. Вымытую цветную капусту разделить на отдельные соцветия и сварить в подсоленной воде.

Все ингредиенты смешать, посолить, добавить масло и довести до готовности в духовке в закрытой посуде. Украсить зеленью петрушки.

Цветная капуста, запеченная в сметане



1 небольшая головка цветной капусты, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 50 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Капусту вымыть, разобрать на отдельные соцветия и замочить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока на 15 минут. Затем отварить в этой воде до мягкости и откинуть на

дуршлаг. Муку спассеровать в разогретом сливочном масле до золотистого оттенка и смешать со сметаной. Капусту переложить в смазанную маслом сковороду, залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в разогретой духовке в течение 10—15 минут. Подать горячей или холодной.

Яйца вареные с брынзой



1 сваренное всмятку яйцо, 1 свежее сырое яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 кусочек брынзы (величиной с орех), 1 ст. ложка натертого сыра, черный молотый перец или чабер и соль по вкусу.

Брынзу раскрошить и смешать с яйцом, сваренным всмятку, и сыром яйцом, взбитым со свежим молоком и щепоткой соли. Смесь выложить в сосуд из огнеупорного стекла, сосуд поместить на водяную баню и нагревать в течение 15—20 минут. При подаче на стол посыпать натертым сыром, черным перцем или чабером. Подавать яйца с поджаренным хлебом.

Яйца под зеленым майонезом



4 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок листьев салата, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка сливок, 2 ст. ложки майонеза.

Яйца почистить и разрезать вдоль на четвертинки. Листья салата ополоснуть, обсушить, пропустить через мясорубку и растереть со сливками и майонезом. Яйца выложить на блюдо, залить зеленым майонезом, посыпать зеленью петрушки и подать.

Яйца, фаршированные брынзой и сыром



5 сваренных вкрутую яиц, 5 ч. ложек паштета из брынзы, 5 ч. ложек тертого сыра, 5 ст. ложек майонеза, 1 ч. ложка тмина, соль и черный молотый перец по вкусу.

Яйца почистить, разрезать пополам, желток осторожно вынуть, а белок каждой половины немного срезать снизу, чтобы он устойчиво лежал на тарелке. Желтки тщательно смешать с паштетом из брынзы и тертым сыром, посолить, поперчить. Начинить приготовленной смесью половинки яиц, полить их майонезом и сверху посыпать тмином.



ЛЮБИМЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с яичницей



8 яиц, 2 ст. ложки растопленного масла, соль, перец и зелень по вкусу, 300 г хлеба.

Сковороду со сливочным маслом поставить на огонь, нагреть, выпустить в нее сырые яйца, добавить соль и горький молотый перец. Готовую яичницу охладить и нарезать по форме кусочков пшеничного хлеба или батона, смазанных сливочным маслом. На них положить порции яичницы и посыпать нарубленной зеленью.

Бутерброды с кабачковой икрой и маслом



3–4 ломтика ржаного хлеба, 1½ ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки кабачковой икры, 1 ст. ложка зеленого лука.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху выложить горкой кабачковую икру, посыпать рубленым зеленым луком.

Бутерброды с печеными шампиньонами



300 г хлеба, 250 г шампиньонов, 75 г сливочного масла, соль.

Шампиньоны почистить и хорошо промыть. Ножки удалить, а шляпки посолить и испечь. Затем мелко нарезать и растолочь в ступке. Сливочное масло тщательно размять, смешать с грибами и выбить. Полученную массу намазать на ломтики хлеба, украсить дольками маслин, ломтиками лимона.

Бутерброды с помидорами



300 г хлеба, 100 г сливочного масла, 250 г свежих помидоров, 80 г брынзы, соль.

Крепкие мясистые красные помидоры вымыть, снять с них кожицу, удалить семена и нарезать ломтиками.

Уложить их на хлеб, намазанный маслом, посолить и посыпать натертой брынзой.

Бутерброды с чесночно-ореховой пастой



300 г хлеба, 1 головка чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.

Чеснок очистить и растолочь. Смешать с толчеными ядрами грецких орехов. Затем, помещивая, добавить постепенно подсолнечное масло, соль и лимонный сок. Полученную смесь хорошо размешать и намазать на ломтики хлеба.

Бутерброды с маслинами



300 г хлеба, 100 г маслин, 70 г репчатого лука, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, перец.

Маслины хорошо размять, предварительно удалив косточки. Добавить мелко нарезанные репчатый лук и вареное яйцо, подсолнечное масло, черный молотый перец, размешать и намазать на ломтики хлеба.

Бутерброды с килькой



200 г ржаного хлеба, 50 г яичного масла, 1 ч. ложка рубленого зеленого лука, 8–10 килек.

Ломтики хлеба намазать яичным маслом, сверху положить очищенные кильки, посыпать рубленым зеленым луком.

Бутерброды с сельдью



200 г ржаного хлеба, 1 ст. ложка рубленой зелени (петрушка, укроп), 50 г сливочного масла, ½ ломтика филе сельди, лимонная кислота, соль.

Ломтики хлеба намазать зеленым маслом, сверху положить ломтики сельди, посыпать рубленым зеленым луком или украсить кольцами репчатого лука. Для зеленого масла промытые холодной водой листья зелени ошпарить кипятком, быстро охладить, подсушить, мелко нарубить, растереть с солью, лимонной кислотой и смешать с размягченным маслом.

Бутерброды с брынзой и перцем



300 г хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана измельченной брынзы, $\frac{1}{2}$ стакана мягкого сливочного масла, 2 стручка сладкого перца.

Брынзу смешать с маслом, добавить мелко нарезанные стручки перца. Все перемешать и намазать на ломтики хлеба, украсить кружочками красного перца.

Бутерброды с копченой рыбой



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 4 ст. ложки майонеза, 150 г копченой рыбы, 1 огурец, зелень укропа и петрушки.

Ломтики хлеба покрыть толстым слоем майонеза. Сверху положить кусочки очищенной копченой рыбы, ломтики огурца, украсить зеленью.

Бутерброды с луком и помидорами



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 4 ст. ложки майонеза или сметаны, 2 луковицы, 2 помидора, соль, перец, зеленый лук.

Ломтики хлеба смазать майонезом или сметаной, сверху уложить вперемешку тонкие ломтики помидора и лука. Посыпать специями и зеленью.

Бутерброды с яйцом



200 г белого хлеба, 4 ч. ложки майонеза, 2 вареных яйца, соль, зеленый лук или укроп. •

Ломтики хлеба смазать майонезом, сверху положить ломтики яйца, посолить и посыпать рубленым зеленым луком или укропом.

Бутерброды со шпиком



200 г ржаного хлеба, 20 г горчичного масла, 100 г шпика, 2 ч. ложки тертого хрена, зелень.

Ломтики хлеба смазать горчичным маслом, сверху положить тонкие ломтики шпика и тертый хрен. Украсить зеленью.

Бутерброды с паштетом из маслин и огурцом



200 г пшеничного хлеба, 12 маслин, 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка нарезанного зеленого лука, перец, соленый огурец.

Маслины без косточек протереть через сито, добавить размягченное сливочное масло, лук, перец. Полученную смесь взбить деревянной лопаткой и намазать на ломтики пшеничного хлеба. Сверху украсить ломтиками соленого огурца.

Бутерброды с огурцом



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 30 г томатного масла, 1 свежий огурец, 1 ч. ложка рубленого укропа.

Ломтики хлеба смазать томатным маслом, сверху уложить ломтики огурца. Посолить и посыпать рубленым укропом.

Бутерброды с колбасой



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 100 г вареной колбасы, $\frac{1}{4}$ соленого огурца, $\frac{1}{4}$ свежего помидора.

Ломтики хлеба смазать маслом, уложить ломтики колбасы, украсить ломтиками огурца и помидора.

Бутерброды с жареным мясом



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 40 г горчичного или зеленого масла, 2–3 кусочка жареной свинины, зелень петрушки, 1 ч. ложка натертого хрена.

Ломтики хлеба смазать горчичным маслом (или зеленым), сверху положить кусочек свинины, рядом — натертый хрен, украсить листиками петрушки.

Бутерброды с сыром



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 100 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 помидор или 1 сладкий перец.

Ломтики хлеба смазать маслом, сверху уложить ломтики сыра. Украсить ломтиками помидора или полосками сладкого перца.

Бутерброды с вареной рыбой



2 кусочка слегка черствого хлеба, 1 кусочек вареной рыбы (около 50 г), очищенной от кожи и костей, 1 ст. ложка майонеза, несколько капель лимонного сока, 1 щепотка черного перца, 4 маринованных гриба, 1 маленький соленый огурец, 2 маслины.

Хорошо отцеженную отварную рыбу подробить. Смешать с майонезом, разведенным лимонным соком и посыпанным черным перцем и мелко нарезанными солеными огурцами и грибами. Смесь нанести на хлебные ломтики и каждый бутерброд украсить очищенными от косточек маслинами.

Бутерброды с анчоусами



1 ст. ложка томатного пюре, 4 кусочка филе анчоусов, 1 ст. ложка натертой брынзы, 6 тонких долек лука, 2 маслины без косточек, 2 ломтика хлеба (тонко нарезанных и без корки).

На тонкие ломтики хлеба нанести тонким слоем томатное пюре, смешанное с брынзой. Сверху разложить дольки лука. Филе анчоусов придать форму улитки и уложить симметрично на обоих концах ломтика хлеба, а между ними положить маслины.

Бутерброды с копченой рыбой и творогом



300 г хлеба, 200 г рыбы, 80–100 г творога, ½ стакана измельченного сельдерея, 2 ст. ложки майонеза, горчица, зелень, соль.

Рыбу очистить, удалить кости, мякоть измельчить, смешать с творогом, майонезом, мелко нарубленным сельдереем, приправить солью и горчицей. Полученную массу намазать на ломтики хлеба и украсить их зеленью.

Бутерброды с копченой рыбой



2 ломтика слегка черствого белого хлеба, 1 ст. ложка майонеза, $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонного сока, около 50 г копченой рыбы, очищенной от кожи и костей, 4 дольки свежего помидора, 5–6 листочков петрушки.

Майонез, разведенный лимонным соком, нанести на хлеб, покрыть нарезанной кубиками рыбой и украсить двумя дольками помидора, каждый бутерброд посолить и украсить листочками петрушки.

Бутерброды с икрой минтая (трески)



2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки взбитой икры минтая (трески), 10 мелко нарезанных маслин без косточек, несколько кусочков консервированной печени трески.

Хлеб намазать икрой, а сверху разложить нарезанные маслины и кусочки печени.

Бутерброды с брынзой



$\frac{1}{2}$ ломтика хлеба, 1 ч. ложка пасты из брынзы, 1 ломтик плавленого или копченого сыра, чабер или красный перец.

На ломтик хлеба нанести тонкий слой пасты. Сверху положить ломтики плавленого или копченого сыра и посыпать чабером или красным перцем.

Бутерброды с зеленой фасолью в стручках



100 г фасоли в стручках, 1 яйцо, 100 мл растительного масла, щепотка соли, горчица, сахар, немного лимонного сока, хлеб.

Стручки фасоли сварить в слабосоленой воде, откинуть на дуршлаг и нарезать ромбиками. Яичный желток растереть с растительным маслом и $\frac{1}{3}$ часть массы отложить. Из $\frac{1}{3}$ части яичной массы с горчицей, солью, сахаром и лимонным соком приготовить майонез и смешать его с нарезанной фасолью.

Ломтики хлеба намазать тонким слоем яичной массы, сверху красиво разложить фасоль и украсить бутерброд с помощью кондитерского мешка оставшейся яичной массой.

Бутерброды с ветчинной массой



150 г ветчины, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, хлеб.

Вареную копченую ветчину пропустить 4 раза через мясорубку и перемешать с маслом и сметаной. Ломтики хлеба намазать толстым слоем ветчинной массы, а поверхность украсить маслом (выдавить из кондитерского мешка разные фигуры).

Бутерброды с яичным паштетом



2 яйца, 50 г сливочного масла, горчица, соль, зеленый лук, хлеб.

Сваренные вкрутую яйца разрезать на две половинки, вынуть желток и растереть его с маслом до получения пенообразной массы. Белок мелко посечь, посолить, размешать с небольшим количеством горчицы и желтком. Паштет выложить в форме выпуклого овала на середину ломтика хлеба, а вокруг посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброды с рыбными консервами



1 банка консервов, 3 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке рубленой зелени петрушки и зеленого лука, 1 огурец, хлеб.

Белый хлеб нарезать ломтиками любой формы. Смазать их сливочным маслом и уложить на них тушки или кусочки консервированной рыбы. Если тушки или куски рыбы крупные, то разделить их пополам в длину, удалить хребет.

Гарнировать бутерброды кружочком яйца, сваренного вкрутую, рубленой зеленью петрушки и зеленым луком, а при желании — и свежим огурцом (кружочком или ломтиком). Яйцо для гарнира можно использовать следующим образом: с одного конца посыпать бутерброд протертым сквозь сито желтком, а с другого — белком, тоже протертым сквозь сито.

Бутерброды с сардинами



1 банка консервов, сливочное масло, хлеб, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 помидор, зелень, зеленый салат.

Хлеб поджарить в сливочном масле, положить на него сардины, украсить ломтиками лимона, дольками помидора и веточками петрушки. Рядом с бутербродами положить на блюдо листья зеленого салата.

Бутерброды с кетчупом



По 200 г ржаного и белого хлеба, 60 г сливочного масла, 60 г репчатого лука, 80 г помидоров, 50 г кетчупа, готовая горчица, зелень петрушки, соль.

Во взбитое масло добавить натертый на мелкой терке лук, кетчуп и взбить до получения легкой пены. Затем намазать массу на ломти ржаного хлеба, придавить сверху белым хлебом. Украсить бутерброды кружочками помидора и зеленью петрушки, капельками горчицы.

Бутерброды с белыми грибами



200 г хлеба, 20 г сушеных грибов, 35 г майонеза, зелень, соль.

Предварительно замоченные сушеные белые грибы отварить до готовности, сцедить бульон. Грибы мелко нарезать, посолить по вкусу, смешать с майонезом. Этой массой намазать ломтики хлеба, посыпать измельченной зеленью.

Бутерброды из фаршированного хлеба



1 длинный батон или кирпичик хлеба, 4 ст. ложки начинки или паштета на выбор, 3 ст. ложки сметаны (можно и подсоленной воды), 2 ст. ложки подсоленного и взбитого сливочного масла, приправы по вкусу; для гарнирования — соленые огурцы, сваренные вкрутую яйца, маринованные грибы, маслины.

Батон или кирпичик хлеба разрезать вдоль на две половины. Одну половину нарезать тонкими ломтиками, каждый из которых намазать тонким слоем сливочного масла, а другую половину выдолбить, вынув мякиш. Часть мякиша смочить сметаной (или подсоленной водой), смешать с выбранной начинкой или паштетом, посолить по вкусу и поперчить. Наполнить полученной смесью или паштетом выдолбленную половину хле-

ба и поместить в холодильник для затвердевания, затем нарезать теплым ножом на столько ломтиков, сколько ломтиков намазано маслом. Ломтики соединить один с другим так, чтобы сверху оказался ломтик с начинкой.

Перед подачей на стол бутерброды украсить дольками соленых огурцов, грибами, маслинами и дольками сваренных вкрутую яиц.

Бутерброды с творогом и чесноком



400 г хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г творога, шпроты, ½ лимона, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

Творог растереть с маслом до получения однородной массы, добавить измельченные шпроты, размешать, заправить перцем, лимонной цедрой и лимонным соком, рубленным чесноком, солью. Из хлеба и полученной массы приготовить бутерброды.

Бутерброды с салом



200 г ржаного хлеба, 30 г сала, 50 г репчатого лука, зеленый лук.

Сало нарезать мелкими кусочками, вытопить жир, поджарить в нем репчатый лук. Жир слить, охладить и намазать им ломтики хлеба. Сверху посыпать измельченным зеленым и жареным репчатым луком.

Бутерброды с творогом, вареньем и орехами



200 г пшеничного хлеба или печенья, 1 стакан творога, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки варенья, ½ стакана орехов.

На ломтики пшеничного хлеба или печенье уложить сладкий творог так, чтобы в середине осталось углубление, которое заполняют вареньем и орехами.

Двойные бутерброды из печенья с джемом



100 г печенья, 2 ст. ложки джема, 1 ст. ложка очищенных орехов, 1 ст. ложка взбитых сливок или сладкой творожной массы.

Между двумя печеньями положить толстый слой джема. В джем можно добавить толченые орехи или крошки печенья. Уложить на блюдо и украсить взбитыми сливками или творожной массой.

Бутерброды с шоколадным маслом



200 г ржаного хлеба или печенья, 100 г шоколадного масла, ягоды земляники, малины или крыжовника.

Ломтики хлеба или печенье покрыть тонким слоем шоколадного масла. Украсить ягодой земляники, малины или крыжовника.

Бутерброды с фруктами



200 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 1 стакан свежих фруктов или из компота (дольки), 2 ст. ложки толченых орехов.

Ломтики хлеба подсушить, намазать сливочным маслом. Сверху уложить дольки сваренных в сахарном сиропе яблок, груш или персиков. Посыпать поджаренными орехами.

Бутерброды с медом, орехами и изюмом



200 г пшеничного хлеба, 4 ст. ложки засахарившегося меда, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки толченых орехов, 2 ст. ложки изюма.

Ломтики пшеничного хлеба подсушить, намазать маслом, сверху положить мед, посыпать поджаренными толчеными орехами и изюмом.

Сладкие бутерброды с медом и ягодами



100 г белого хлеба или печенья, 20 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки засахарившегося меда, ½ стакана ягод: земляники, малины, смородины, крыжовника или винограда.

Белый хлеб или печенье намазать маслом и медом. На каждый бутербродик положить ягоды одного или нескольких сортов. Зимой свежие ягоды можно заменить фруктами из компота. Хлеб или печенье можно смочить сиропом или водой с медом.

Бутерброды с творогом, орехами и изюмом



200 г пшеничного хлеба или печенья, 1 стакан творога, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки толченых орехов, ½ стакана изюма.

Ломтики пшеничного хлеба или печенье покрыть толстым слоем творога, смешанного с изюмом, заправленного сахаром (не приглаживать!). Посыпать сверху поджаренными орехами.

Бутерброды с сыром и фруктами



200 г пшеничного хлеба, 80 г сырного масла, 1 стакан фруктов (апельсин, банан, киви), 1 ст. ложка толченых орехов.

Ломтики пшеничного хлеба покрыть сырным маслом. Сверху уложить ломтики фруктов, залитых сладким сиропом, и посыпать поджаренными орехами.

Бутерброды с творожным кремом



Белый хлеб, печенье или кекс, 1 пачка творога, лучше сладкого, 100 г сахара (если творог несладкий), ½ стакана сливок или густой сметаны, лимонная цедра, ванилин на кончике ножа, 1 ст. ложка рубленых цукатов или 100 г мармелада (можно и то, и другое), немного шоколада.

Творог смешать с сахаром и сливками или сметаной, хорошо растереть, чтобы получилась мягкая однородная масса, заправить лимонной цедрой и ванилином, добавить цукаты. Кремом намазать куски белого хлеба, кекса или печенья и украсить сверху маленькими кусочками мармелада и шоколада.

С этим же кремом можно сделать торт из печенья. Печенье положить в три слоя на блюдо, смазывая каждый слой кремом. Боковые стороны и верх торта тоже смазать кремом и украсить кусочками мармелада и шоколада. Поставить на 2–3 часа в холодильник.

Бутерброды с острым сыром



200 г (8 ломтиков) пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, ½ апельсина, 100 г (4 ломтика) острого сыра, соль.

Белый хлеб нарезать тонкими ломтиками. Масло растереть, заправить солью, добавить апельсиновые цедру и сок, хорошо взбить и полученной смесью намазать ломтики хлеба. На половину из них уложить тонко нарезанный сыр, накрыть их оставшимися ломтиками хлеба. Можно разрезать на маленькие бутерброды.

Бутерброды с творогом



200 г (8 ломтиков) ржаного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана творога, 2–3 сардины (шпроты), $\frac{1}{2}$ лимона, перец, соль.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками. Творог протереть, добавить измельченные шпроты или сардины, заправить перцем, лимонной цедрой и соком, солью. Половину ломтиков покрыть толстым слоем полученной массы, оставшиеся уложить сверху и придавить.

Если бутерброды готовить из черствого хлеба, их следует выдержать на холоде 1–2 часа для пропитывания хлеба.

Бутерброды с пастой из орехов, чеснока и майонеза



1 пшеничный батон (желательно вчерашний), 100 г сливочного масла, 1 плавленный сырок, 2 стакана грецких орехов (ядро), 2 ст. ложки майонеза, 5 зубков чеснока, соль, перец.

С батона срезать корку, придав ему форму прямоугольника. Разрезать вдоль на 4 прямоугольных ломтя. Два из них смазать маслом и покрыть приготовленной пастой, сверху уложить оставшиеся ломти. Завернуть в полиэтиленовый мешочек или пергаментную бумагу и на 1–2 часа оставить в холодильнике для пропитывания. Перед употреблением разрезать на одинаковые по размеру бутерброды (сэндвичи).

Для пасты: чеснок и орехи пропустить через мясорубку. Плавленный сырок растереть с майонезом и смешать с чесночно-ореховой массой.

Бутерброды с яичным и селедочным маслом



200 г ржаного хлеба, 80 г яичного масла, 80 г селедочного масла, 100 г сливочного масла.

Хлеб очистить от корки и нарезать на 5 тонких ломтиков, три из них покрыть толстым слоем сливочного масла, один намазать селедочным маслом, на него уложить второй ломтик вниз стороной, намазанной маслом, сверху намазать его яичным маслом. Потом уложить третий ломтик, намазанной маслом стороной вниз, сверху намазать селедочным маслом, четвертый ломтик положить намазанной маслом стороной вниз и намазать его яичным маслом, прижать пятым ломтиком смазанной маслом стороной вниз. Слегка придавить и поставить на несколько часов в холодное место.

Разрезать при подаче на тонкие полосатые бутербродики.

Бутерброды с пастой из тертой моркови и чеснока



1 пшеничный батон (желательно вчерашний), 100 г сливочного масла, 2 стакана тертой моркови, 2 ст. ложки майонеза, 3–4 зубка чеснока, соль, сахар, перец.

С батона срезать корку, придав ему форму прямоугольника. Нарезать вдоль на прямоугольные ломти (4 штуки), два из них намазать маслом, положить на них пасту, сверху покрыть оставшимися ломтями, завернуть в полиэтиленовый мешочек или пергаментную бумагу и на 1–2 часа оставить в холодильнике.

Перед употреблением разрезать на одинаковые по размеру бутерброды (сэндвичи).

Для пасты: смешать сырую тертую морковь, толченый чеснок, соль, сахар, перец с майонезом.

Бутерброды с ветчиной и сыром



200 г пшеничного или ржаного хлеба, 50 г сливочного масла, 100 г ветчинного масла, 50 г сырного масла.

Хлеб очистить от корки и нарезать на 4 одинаковых тонких ломтика. Один из них намазать ветчинным маслом, уложить сверху второй, намазанный сливочным и сырным маслом, сверху уложить третий ломтик, намазанный сверху ветчинным маслом, покрыть четвертым, прижать и поставить на холод на несколько часов.

Перед подачей разрезать на небольшие бутерброды: на срезе они будут иметь две розовые полосы.

Бутерброды с пастой из яиц со свежим огурцом и зеленым луком



1 пшеничный батон (желательно вчерашний), 100 г сливочного масла, 1 огурец, 3 яйца, 1 ст. ложка зеленого репзаного лука, 1½ ст. ложки майонеза, соль, перец.

Приготовить бутерброды, как указано в предыдущем рецепте, используя пасту из вареных яиц со свежими огурцами и зеленым луком.

Для пасты: мелко порубить вареные яйца и огурец, смешать их с луком и майонезом. Посолить, поперчить и перемешать.

Бутерброд с сыром и помидором или огурцом



200 г белого хлеба, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 4–5 листиков салата, 1 помидор или огурец.

Намазанный сливочным маслом ломтик белого хлеба покрыть листом салата так, чтобы он немного свешивался через край. На салат уложить кусочек твердого сыра или намазать слой плавленого, сверху — ломтик помидора или огурца.

Бутерброд-пирамида с ветчиной, сыром и яйцом



300 г пшеничного хлеба, 30 г хренного масла, 20 г сырного масла, 15 г зеленого масла, 50 г ветчины, 30 г сыра, ½ вареного яйца, 4 маринованные сливы или 2 редиски, ¼ свежего помидора, ¼ свежего огурца.

Различные по величине, но одинаковые по форме три ломтика хлеба намазать разными масляными смесями. На самый большой ломтик уложить кусочки ветчины и свежего помидора такой же формы, покрыть листиком салата. На средний уложить кусочек сыра и кружочек свежего огурца, на меньший — кружочек яйца и целую сливу или разрезанную в форме цветочка редиску. Уложить бутерброды друг на друга по мере уменьшения. Скрепить шпажкой.

Бутерброд-башня с килькой, ветчиной и сыром



300 г ржаного хлеба, 100 г пшеничного хлеба, 45 г горчичного или хренного масла, 75 г яичного масла, 15 г

сливочного масла, 12–15 килек, 150 г ветчины, 50 г сыра, 4 маринованные сливы, 4 свежих помидора, сладкий перец или редис, зелень.

Ржаной хлеб разрезать на два одинаковых ломтика, белого взять один ломтик такой же величины и приготовить из них три бутерброда: из черного хлеба — с килькой, с ветчиной, из белого — с сыром. Уложить бутерброды друг на друга: нижний — с килькой, верхний — с сыром. Украсить верхний целой сливой, небольшим свежим помидором, ломтиками красного сладкого перца или редисом и пышной зеленью укропа. Скрепить бутербродной шпажкой.

Бутерброд-башня с ветчиной



200 г ржаного хлеба, 30 г ветчинного, горчичного или хренного масла, 100 г ветчины, $\frac{1}{4}$ соленого огурца или помидора, зеленый салат, зелень укропа или петрушки.

Ломтики хлеба намазать масляной смесью и разрезать на квадратные кусочки. На каждый положить одинаковые ломтики ветчины, огурца или помидора, на все это — листочек салата. Бутерброды аккуратно уложить друг на друга (по 3–4), украсить зеленью укропа или петрушки. Скрепить шпажкой.

Бутерброд-башня с сыром и колбасой



400 г пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 200 г сыра, 100 г вареной колбасы, $\frac{1}{2}$ соленого огурца, 1 помидор, маринованные ягоды, зелень петрушки или укропа.

Одинаковые ломтики хлеба смазать маслом и уложить на часть из них ломтики колбасы и огурца, а на оставшиеся — ломтики сыра.

Полученные бутерброды аккуратно уложить друг на друга (по 3–4), верхний украсить кружочком помидора, ягодой, веточкой зелени петрушки или укропа. Скрепить шпажкой.

Бутерброд-башня с сельдью и яйцом



200 г ржаного хлеба, 50 г яичного или горчичного масла, $\frac{1}{2}$ сельди, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны.

Ломтики хлеба намазать масляной смесью и разрезать на треугольные или четырехугольные кусочки. На каждый из них уложить ряд тоненьких кусочков сельди, сверху посыпать мелко нарезанным луком и покрыть ломтиками вареного яйца. Готовые бутерброды аккуратно уложить друг на друга (по 3—4), верхний полить густой сметаной и украсить кружочками лука. Скрепить бутербродной шпажкой.

Паста из брынзы для бутербродов



300 г брынзы, 100 г сметаны 10%-ной жирности, 2 ломтика хлеба, 1 ч. ложка разведенной лимонной кислоты.

Мякиш хлеба, смоченный сметаной, и накрошенную брынзу протереть через сито с крупными отверстиями. Пасту заправить разведенной лимонной кислотой, хорошо размешать. При использовании пасту намазывать на тонкие ломтики хлеба без масла.

Масса из сыра для бутербродов



200 г сыра, 2 яичных желтка, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы.

Мелко натертый сыр хорошо растереть с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц. Масса должна быть пышной и без комков.

Бутерброд с сыром и редькой



200 г хлеба из пшеничной муки 2-го сорта, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 50 г тертой редьки, 50 г густой сметаны, 1 помидор.

Намазанный сливочным маслом хлеб покрыть сыром, сверху поместить немного тертой редьки, смешанной со сметаной. Украсить небольшим ломтиком помидора.



БЛЮДА ИЗ КОЛБАСЫ, СОСИСОК И ВЕТЧИНЫ

Салат-коктейль с сосисками



35 г сосисок, 30 г ананасов (замороженные, фасованные), 10 г лука, 20 г майонеза, соль, специи.

С вареных сосисок снять оболочку и нарезать их кружочками. Ананасы нарезать кубиками. Все выложить в вазочку, покрыть натертой на крупной терке морковью и залить майонезом. Перед употреблением перемешать.

Салат из сосисок, картофеля и зеленого горошка



200 г сосисок, 3 картофелины, 100 г зеленого горошка, 100 г лука, 100 г майонеза, зелень укропа или петрушки.

Отварной картофель и сосиски нарезать кубиками, посолить. Лук мелко нарезать, перемешать с майонезом. Залить этой смесью салат и посыпать зеленью.

Салат из сосисок, картофеля и зеленого лука



200 г сосисок, 3 картофелины, 100 г лука, 100 г майонеза, зелень укропа или петрушки, сахар, соль.

Отварной картофель и сосиски нарезать кубиками, посолить. Лук мелко нарезать, потрогать с сахаром, перемешать с майонезом. Залить этой смесью салат и посыпать зеленью.

Салат из сосисок с помидорами и зеленью



150 г сосисок или сарделек, 150 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Помидоры и сосиски нарезать кубиками, добавить рубленый лук, зелень петрушки, перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из сосисок с помидорами и луком



150 г сосисок или сарделек, 150 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, сахар, перец, соль.

Помидоры и сосиски нарезать кубиками, добавить рубленый лук, перемешать, посолить, посыпать сахаром, перцем и заправить майонезом.

Сосиски рыбные



500 г серебристого хека, 3 ст. ложки молока, 2 яйца, ломтик хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, перец и соль по вкусу.

Приготовленное филе, хлеб, замоченный в молоке или воде, лук пропустить через мясорубку. В массу добавить перец, соль. Разделить на порции, скатать в виде колбаски и обжарить на решетке, смазав предварительно сосиски маслом.

Закуска из мяса и сосисок



200 г мягкого мяса, 1 сосиска, 2 яблока, 1 луковица, перец, томатное пюре, растительное масло, 4–6 ломтей белого или черного хлеба, соль.

Можно использовать свинину, говядину, баранину, телятину или курятину. Мясо разрезать на кубики толщиной 3–4 см и нанизать вместе с кусками сосиски, ломтиками яблока и кусочками лука на вертел. Данного количества продуктов хватит на 4–6 вертелов. Мясо посыпать солью и перцем и смазать густым томатным пюре, все продукты сбрызнуть растительным маслом, затем обжарить на углях или в горячей духовке (280–300 °С). Подавать на ломте белого или черного хлеба.

Сосиски в кляре



10 сосисок, 2 яйца, ½ стакана молока, соль, перец, 1 стакан муки, 1 стакан растительного масла.

Взбить 2 яйца. Добавить полстакана молока, немного соли и перца. Всыпать 1 стакан муки. Хорошо все размешать до получения однородной консистенции.

В глубокую сковородку налить стакан растительного масла и хорошо разогреть.

Обмакнуть сосиски в тесто и сразу опустить их в разогретое масло. Жарить 3—4 минуты до появления аппетитной золотистой корочки. Выкладывать готовые сосиски на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир, после чего можно выложить в блюдо.

Чтобы сделать соус, нужно смешать майонез с мелко нарезанными маринованными огурчиками. Можно добавить каперсы.

Сосиски в кляре с соусом



4 сосиски, 1 яйцо, 50 мл молока, ½ стакана муки, щепотка соли, щепотка перца, 100 г майонеза, 2 маринованных огурчика, 1 ч. ложка каперсов, 3 капли соуса табаско, 200 мл растительного масла для фритюра.

Взбить миксером яйца. Добавить молоко, соль, перец. Всыпать просеянную муку. Замешать до однородной консистенции. Окунуть сосиски в получившийся льезон и опустить в разогретый до 170 °С фритюр. Жарить 3—4 минуты до появления золотистой корочки. Выложить на сухую салфетку. Подавать горячими с соусом из смеси майонеза, мелко рубленых огурчиков и каперсов.

Сосиски в шпинате



4 сосиски, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 большой пучок листьев свежего шпината, 2 зубчика чеснока, щепотка соли, ½ ч. ложки сладкой паприки.

Вскипятить воду. Посолить, дать остыть 2 минуты, погрузить 6 сосисок и варить на слабом огне 6 минут. Шпинат промыть проточной водой. Просушить. На вилку наколоть раздавленный ладонью чеснок.

Разогреть сливочное масло в сотейнике, выложить листья шпината и 1 минуту помешивать вилкой с чесноком. Немного посолить. Уложить на середину тарелки по 3 сосиски, сверху уложить шпинат. Слегка присыпать паприкой.

Сосиски в томате



4 сосиски «Моцарелла», 1 стакан томатного сока, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ч. ложка майорана, 1 ч. ложка базилика, 1 сладкий желтый перец, 1 большой помидор, щепотка соли, щепотка сахара, горсть рубленой петрушки.

В сотейнике прогреть томатный сок. Добавить мелко рубленый сладкий перец, кетчуп, майоран, базилик и кипятить, помешивая, на слабом огне 4–5 минут. Добавить крупно нарезанный помидор, соль, сахар. Затем добавить крупно нарезанные сосиски и варить еще 4 минуты. Посыпать петрушкой.

Сосиски в кабачке



4 сосиски, 2 маленьких кабачка, щепотка соли, 2 ч. ложки зернистой горчицы, 4 веточки свежего тимьяна, 4 полоски бекона, 4 ст. ложки кабачковой икры.

Кабачки промыть и, отрезав плодоножку, разрезать вдоль. Удалить семечки, посолить. На каждую половинку положить по веточке тимьяна и намазать по половине ложки горчицы. Уложить на горчицу сосиски, накрыть их пластинками бекона. Запекать в духовке при 170 °С 4–5 минут, затем увеличить температуру до 190 °С.

Намазать подрумянившиеся сосиски кабачковой икрой и запекать еще 4 минуты при 190 °С. Подавать горячими.

Сосиски с тмином



2 сосиски, 4 пластинки бекона, 1 ч. ложка тмина, ½ среднего кочана цветной капусты, щепотка соли, ½ стакана красного сухого вина.

Бекон крупно нарезать, выложить на холодную сковороду и поставить на плиту на 2 минуты. Дать вытопиться жиру. Добавить тмин, перемешать и жарить 2 минуты. Добавить крупно нарезанные сосиски и жарить 3–4 минуты. Снять с плиты.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить до готовности в подсоленной воде. Обсушить. Добавить к бекону. Влить красное вино и немного выпарить.

Подавать немедленно, полив оставшимся на сковороде соусом.

Блинчики с сосисками



4 сосиски, 4 тонких блинчика, 4 ст. ложки картофельного пюре, 2 щепотки рубленной петрушки, 4 ломтика мягкого сливочного сыра, 2 ст. ложки сливочного масла.

Намазать середину блинчиков картофельным пюре, оставив с каждой стороны по 2 см. Посыпать петрушкой и выложить в середину по ломтику сыра. На блинчик положить сосиску, завернуть рулетом, можно подогнуть края.

Запекать в разогретой духовке при 160 °С 5 минут. Смазать растопленным сливочным маслом и запекать еще 3—4 минуты.

Сосиски в остром соусе



4 сосиски, 50 мл растительного масла, 4 ст. ложки острого кетчупа, 1 ч. ложка 9%-ного уксуса, 1 средний баклажан, 10 помидоров черри, щепотка соли.

Сосиски обжарить в небольшом количестве растительного масла на среднем огне до готовности. Добавить кетчуп и уксус. Тщательно перемешивать, пока соус не распределится равномерно по всей поверхности сосисок. Накрыть крышкой. Отставить в сторону.

Баклажан нарезать брусочками. Обжарить на среднем огне на сковороде на оставшемся растительном масле до появления золотистой корочки. Посолить. Добавить помидоры черри и обжаривать еще 1 минуту, пока не полопается кожица. Выложить на тарелки. Рядом уложить сосиски.

Сосиски в фольге



2 сосиски, 1 средний лук-порей, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 см корня имбиря, щепотка сахарного песка, 2 ст. ложки соевого соуса.

Двойной слой плотной фольги сбрызнуть оливковым маслом. У порея отрезать белую часть, снять верхний слой, разрезать вдоль. Тщательно промыть. Просушить. Нарезать крупной соломкой и уложить на фольге «дорожкой». Корень имбиря очистить. Мелко порубить и смешать с сахаром. Равномерно распределить сверху порея. Полить соевым соусом. Поверх овощей выложить сосиски, свернуть фольгу конвертом. Запекать

в духовке 7 минут при 160 °С. Подавать в фольге, надрезав ее сверху.

Сосиски в беконе



4 сосиски, 4 пластинки сырокопченого бекона, 2 сладких перца, 3 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки сухого орегано, щепотка соли, щепотка черного молотого перца.

Сосиски плотно обернуть беконом. Поместить в слегка прогретую духовку и жарить до готовности при 180 °С. Удалить сердцевину из перца, нарезать крупными кубиками и обжарить на растительном масле. Посолить, поперчить. Добавить орегано и жарить еще 1 минуту. Подавать сразу.

Сосиски в томатном соусе

600 г сосисок, 300 г томатного соуса.

Сосиски разделить на отдельные батончики, вымыть, положить в воду и довести до кипения. Варить без кипения воды в течение 10 минут. Если их варить при бурном кипении, то оболочка лопаются, они теряют внешний вид и питательные вещества.

Горячие сосиски положить на закусочную тарелку и полить горячим томатным соусом.

Капуста тушеная с сосисками



8 сосисок, ½ кочана белокочанной капусты, 100 мл растительного масла, ½ ч. ложки кумина, 2 красные луковицы среднего размера, 2 помидора среднего размера, 1 ст. ложка орегано, горсть рубленой петрушки.

Капусту нашинковать тонкой соломкой. В высоком сотейнике прогреть большую часть растительного масла. Добавить в него кумин и капусту. Обжарить ее в течение минуты, тщательно помешивая. Добавить 1 стакан воды и тушить на слабом огне под крышкой 10–13 минут.

Сосиски нарезать кружочками толщиной 1 см, помидоры — мелкими кубиками. Лук нарезать перьями. На отдельной сковороде прогреть оставшееся масло и пожарить сосиски до по-

луготовности. Добавить нарезанный лук. Обжаривать еще 2 минуты. Затем добавить резаные помидоры и орегано, тушить 2—3 минуты. Соединить с капустой. Аккуратно перемешать лопаткой и тушить еще 2—3 минуты. Посолить, поперчить. Добавить петрушку.

Сосиски в томате с сыром



600 г сосисок, 150 г томат-пюре, 60 г жира, 30 г пшеничной муки, 30 г голландского сыра, 6 г соли, 1,2 г перца.

Нарезанные кружочками сосиски обжарить в жире, добавить томат-пюре, хорошо прожарить, посыпать мукой, развести мясным бульоном, посолить, посыпать перцем, слегка дать прокипеть до загустения, выложить на смазанную жиром сковороду, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Сосиски красивые



4 сосиски, 70 г сливочного масла, кетчуп, горчица по вкусу.

У каждой сосиски сделать с обеих сторон по четыре разреза и крест-накрест по всей длине. Сильно разогреть сковороду со сливочным маслом и опустить туда подготовленные сосиски. Жарить, аккуратно переворачивая со всех сторон. Разрезанные края сосиски начнут гнуться в разные края, так и надо. Когда сосиски покроются корочкой, выложить их на тарелку, полить кетчупом.

Сосиски, запеченные в духовке



2 сосиски, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, ½ стакана бульона из костей, 2—3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Сосиски очистить от оболочки и разрезать пополам. В небольшой сковороде на хорошо разогретом жире поджарить до золотистого оттенка мелко нашинкованный лук, затем добавить сосиски и слегка их обжарить. Томат-пюре и муку развести в бульоне, посолить, вылить на сосиски и на 5—6 минут поставить сковороду в разогретую духовку. Подавать с отварным картофелем, сбрызнув его растопленным сливочным маслом и посыпав петрушкой и тмином.

Закуска из сосисок



4 сосиски, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки творога, 1 ч. ложка столовой горчицы, соль и молотый черный перец по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить майонез, горчицу, соль, молотый перец и тщательно вымесить массу. Сосиски обжарить на сливочном масле до румяной корочки, разложить на порционные тарелки и полить соусом.

Картофель, фаршированный сосисками



1 кг картофеля 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять кожу с сосисок и нафаршировать ими картофелины. Растопить масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 15 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

Сосиски, запеченные с творогом



4 сосиски, 250 г творога, 30 г сливочного масла, 4 яйца, 2–3 ст. ложки сметаны.

Сосиски нарезать кружочками толщиной около 2 см, положить в посуду из огнеупорного стекла и, покрыв их кусочками масла, поставить на 10 минут в горячую духовку. Тем временем взбить творог со сметаной, ввести по одному яйца и продолжать взбивать до получения пышной массы. Этой смесью залить сосиски и подержать некоторое время в выключенной духовке.

Лечо с сосисками



1 кг мясистого салатного перца, 0,5 кг помидоров, 1 крупная головка репчатого лука, 1 ч. ложка красного молотого перца, смалец или подсолнечное масло, 5 ст. ложек риса или 4 яйца, 6 сосисок.

Перец вымыть, очистить от семян и нарезать кружочками. В глубокой сковороде разогреть смалец или подсолнечное масло, поджарить на нем до светлого оттенка мелко рубленный лук,

снять с огня и посыпать молотым красным перцем. К обжаренному луку положить нарезанный перец, накрыть крышкой и тушить до полного испарения влаги. Помидоры обмыть, снять кожицу, разрезать на 3—4 части, положить к перцу, посолить и тушить еще 10—15 минут. Рис отварить в отдельной посуде. Сосиски обмыть холодной водой, нарезать кружочками и положить в лечо. Через 5—10 минут осторожно ввести в готовое лечо отваренный рис.

Вместо риса можно приготовить лечо с яйцами: в готовое лечо влить взбитые яйца, перемешать и держать на огне еще 1—2 минуты.

Сосиски в томатной пасте с луком



Сосиски, лук репчатый, томатная паста, перец горошком, лавровый лист, сушеная зелень, растительное масло.

На сковороде с разогретым растительным маслом или салом обжарить мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту и, как только жир станет красным, потихоньку налить горячую воду. Затем положить туда мелко нарезанные сосиски, специи, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить еще 5 минут. Подать с гречневой кашей.

Рис с сосисками



2 стакана риса, 100 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 красных сладких перца, 0,5 л крепкого бульона, 300 г сосисок, зеленый горошек, соль по вкусу.

В кастрюле разогреть масло, поджарить в нем нашинкованный лук, опустить слегка отваренный рис и обжаривать 5—8 минут. Посолить, положить нарезанный перец, влить бульон. Довести до готовности, при этом рис должен вобрать всю жидкость.

Сосиски отварить, вынуть из воды, подрумянить на сковороде, нарезать на кусочки. Зеленый горошек прогреть, добавить к рису вместе с сосисками, слегка перемешать.

Бутерброд-рулет



1 батон (400 г), 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 200 г мясных продуктов (язык, ветчина, колбаса, консервы), 1 соленый огурец.

Батон разрезать вдоль на две половинки, выскоблить мякиш, оставив его слоем 1 см. Обе половинки заполнить фаршем, соединить их, завернуть в целлофан или пергаментную бумагу и оставить в холодильнике на несколько часов. Перед подачей на стол нарезать тонкими ломтями.

Для фарша взбить масло, добавить томат-пасту, мелко нарезанный репчатый лук и соленый огурец, нарезанные мелкими кубиками мясные продукты, мякиш хлеба.

Суп с колбасой и грибами



700 г говядины, 1,5 л воды, 200 г постной колбасы, 200 г белых грибов, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тертых сухарей, соль, зелень петрушки.

Сварить бульон из говядины с добавлением корней и соли. Бульон процедить. Из грибов выбрать самые красивые маленькие, остальные мелко нарезать и обжарить. Мелко нарезать колбасу, взбить яйца, соединить все компоненты, добавить сухари, соль и сформовать клецки. В подсоленном кипятке варить клецки на слабом огне 5 минут, вынуть шумовкой, опустить в суп вместе с отваренными грибами. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки, на гарнир подать соленое печенье или пирожки.

Суп с колбасками



1,5 л воды, 100 г фасоли, 50 г копченого шпика, 300 г картофеля, 1 луковица, корень петрушки и сельдерея, соль, 200 г копченых колбасок.

Вымоченную фасоль варить в воде вместе с кожей от шпика и кореньями. Когда фасоль наполовину сварится, добавить очищенный нарезанный картофель. Шпик нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. С колбасок снять кожу, нарезать кружочками. Шпик обжарить, добавить лук и кружочки колбасок. Выложить все это в готовый суп.

Суп из мяса и колбасы



1,5 л воды, 100 г говядины, 100 г птичьих потрохов, 50 г колбасы, 1 ст. ложка сушеных белых грибов, 1 неболь-

шая вареная свекла, 1 луковица, ломтик сельдерея, 1 стебель лука-порея, семена фенхеля, соль, майоран, жир, сметана, зелень.

Сушеные грибы залить теплой водой. Мясо и потроха промыть, нарезать, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и продолжать варить, добавив луковицу. Сельдерей, лук-порей, колбасу нарезать, обжарить в жире, добавить в суп, посолить. Семена фенхеля, майоран и набухшие грибы добавить в суп вместе с водой, в которой грибы вымачивались. Варить до готовности.

Свеклу очистить, натереть на терке, положить в супницу, залить кипящим супом, добавить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из квашеной капусты с колбасой



1 л воды, 200 г мясных костей, 400 г капусты, 100 г шпика, 150 г колбасы, 250 г сметаны, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, соль, сахар, лимонный сок, черный молотый перец.

Кости вымыть, очистить и варить около 1 часа. Шпик и колбасу обжарить на сковороде, отдельно обжарить на жиру муку, спассеровать лук. В готовый бульон положить квашеную капусту, шпик, колбасу, заправить мучной пассеровкой и луком. Добавить лимонный сок, соль, сахар, перец. Подавать суп со сметаной.

Суп гороховый с ветчиной



2 стакана гороха, 1 ст. ложка соли на 1 л воды, 1 луковица, 2–3 шт. гвоздики, 250 копченой ветчины, чабрец, майоран.

Горох перебрать, замочить на несколько часов. Затем отварить его в 2 л воды. Лук очистить, воткнуть в нее гвоздику и положить в суп. Ветчину нарезать кусочками, положить в суп, варить 10 минут. Вынуть лук, добавить приправы.

Суп должен быть густым и ярко-желтым.

Капустняк грибной с копченой колбасой



500 г костей, 150 г грибов, 300 г квашеной капусты, 80 г репчатого лука, 20 г томат-пасты, 20 г пшеничной муки,

150 г копченой колбасы, 20 г перловой крупы, 50 г сливочного маргарина, 60 г сметаны, зелень, специи.

Квашеную капусту тушить с добавлением бульона, маргарина и томат-пасты. Перловую крупу сварить до готовности. Грибы сварить в бульоне. Пшеничную муку и мелко нарезанный лук пассеровать на маргарине. Колбасу нашинковать соломкой. Подготовленные продукты смешать, залить бульоном и проварить.

Солянка с рисом и копчеными колбасками



200 г риса, 4 луковицы, 4 зубка чеснока, 600 г цуккини, 2 банки томатов, 500 г копченых колбасок, 8 ст. ложек оливкового масла, перец, 1,5 л бульона, 2 банки фасоли.

Сварить рис в 0,5 л подсоленной воды (время варки 20 минут), откинуть на дуршлаг. Лук и чеснок мелко порубить. Цуккини разрезать вдоль пополам. Цуккини и колбаски нарезать ломтиками. Томаты откинуть на дуршлаг, сок собрать, мякоть измельчить. Потушить лук, цуккини и колбаски в масле. Добавить чеснок, помидоры, томатный сок и приправить. Влить бульон, вскипятить, накрыть и варить 10 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг, добавить в суп. Варить 5 минут. Разложить рис по тарелкам, разлить в них суп.

Борщ холодный с ветчиной



350 мл свеклольного отвара, 100 г свеклы, 20 г моркови, 25 г зеленого лука, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 100 г ветчины, 1 яйцо, 5 г сахара, 5–8 мл 3%-ного уксуса, зелень, соль по вкусу.

Свеклу отварить, отвар процедить и охладить. Морковь также отварить. Затем вареные овощи, ветчину и свежие огурцы нарезать соломкой. Сметану, нарезанное кубиками вареное яйцо, зеленый лук, зелень, сахар, соль соединить, добавить свеклу, морковь, огурцы, перемешать и влить охлажденный свеклольный отвар и уксус (по вкусу).

Салат из колбасы и грибов



200 г грибов, 200 г колбасы или ветчины, 3–4 картофелины, 50 г сельдерея, 75 г корнишонов или огурцов (ма-

ринованных), 1 яблоко, 75 г салата, 100 г майонеза, горчица, зелень петрушки, уксус, соль по вкусу.

Нарезать зеленый салат, колбасу или ветчину, сельдерей, яблоки и огурцы ломтиками, сложить в миску. Грибы отварить в печи при средней мощности в течение 5 минут. Майонез смешать с небольшим количеством горчицы, мелко нарезанной зеленью, добавить уксус и посолить по вкусу. Заправить подготовленные продукты соусом, уложить в салатницу. Украсить можно ломтиками вареной свеклы, яблока и кольцами лука.

Салат из картофеля и копченой колбасы



130 г картофеля, 120 г грибов, 120 г сладкого (свежего или консервированного) перца, 90 г моркови, 20 г зеленого горошка, 5 г зеленого лука, 25 г майонеза, 100 г копченой колбасы, соль.

Грибы, картофель и морковь отварить. Вареные и очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанную кубиками колбасу, сладкий перец, зеленый лук, грибы, зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

Салат из колбасы и овощей



200 г твердого сыра, 1–2 огурца (свежих или консервированных), 200 г докторской колбасы, 1–2 помидора, 100 г зеленого салата, 1 стакан сметанного соуса (или соуса из кефира), соль.

Сыр нарезать соломкой, колбасу, огурцы, помидоры — кубиками, салат — нашинковать. Полученные продукты выложить слоями на блюдо на листья салата и полить соусом.

Салат из колбасы и цветной капусты



100 г грибов, 80 г макарон, 30 г моркови, 20 г корней сельдерея, 50 г цветной капусты, 80 г ветчины (колбасы), 10 мл растительного масла, 5 мл уксуса, 10 г майонеза, 2 г горчицы, соль.

Макароны отварить в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, и цветную капусту, разобрannую на кочешки, отварить в подсоленной воде. Грибы отварить.

Охлажденные овощи и грибы перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей и добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Салат из колбасы и яблок



200 г колбасы или ветчины, 3–4 картофелины, 50 г сельдерея, 75 г корнишонов или огурцов (маринованных), 1 яблоко, 75 г салата, 100 г майонеза; горчица, зелень петрушки, уксус, соль по вкусу.

Нарезать зеленый салат, колбасу или ветчину, сельдерей, яблоки и огурцы ломтиками, сложить в миску. Майонез смешать с небольшим количеством горчицы, мелко нарезанной зелени, добавить уксус и посолить по вкусу. Заправить подготовленные продукты соусом, уложить в салатницу. Украсить можно ломтиками вареной свеклы, яблока и кольцами лука.

Салат из колбасы и моркови



100 г вареной колбасы, 1–2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ч. ложка горчицы, 100 г майонеза, перец, сахар, соль.

Вареные картофель и морковь нарезать ломтиками, добавить зеленый горошек, нарезанные колбасу и огурец. Поперчить, посолить, добавить горчицу, посыпать сахаром и залить майонезом.

Салат из ветчины и риса с луком



150 г ветчины (вареной), 2–3 перца сладкого стручкового, 3 помидора, 4 ст. ложки риса отварного, 4 ст. ложки зеленого горошка (консервы), 50 г лука зеленого, 25 г салата зеленого, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, 1 яйцо.

Ветчину, перец стручковый, салат нарезать соломкой, помидоры и яйца тонкими ломтиками, лук зеленый мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис, заправить майонезом, солью, молотым перцем.

При подаче оформить ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из куриного филе



200 г куриного филе, 200 г ветчины, 1 банка маринованных шампиньонов, 1 банка ананасов кусочками, маринованные (соленые) огурчики.

Куриное филе порезать кубиками, обжарить. Ингредиенты смешать, заправить майонезом, добавить зелень.

Салат из ветчины и телятины



200 г ветчины, 100 г жареной телятины, 1 яблоко, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки зеленого горошка (консервы), $\frac{3}{4}$ стакана майонеза.

Подготовленные мясные продукты, картофель, огурцы, яблоки нарезать соломкой, соединить с зеленым горошком и заправить майонезом ($\frac{3}{4}$ нормы), салат выложить горкой в салатник, украсить ветчиной, яблоками, огурцами, майонезом, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из колбасы и соленых огурцов



100 г вареной колбасы, 1–2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ч. ложка горчицы, 100 г майонеза, сахар, перец, соль.

Вареные картофель и морковь нарезать ломтиками, добавить зеленый горошек, нарезанные колбасу и огурец. Поперчить, посолить, добавить горчицу, посыпать сахаром и залить майонезом.

Салат из грибов и копченой колбасы



250 г грибов, 700 г свежей белокочанной капусты, 150 г копченой колбасы, 150 г консервированного зеленого горошка, 60 г зеленого или репчатого лука, 2 вареных яйца, 30 мл уксуса, 150 г майонеза, 10 г сахара, перец черный молотый, зелень, соль.

Грибы отварить. Белокочанную капусту нашинковать, прогреть с уксусом, солью, охладить, заправить сахаром. Потом капусту смешать с частью колбасы, нарезанной мелкими кусочками, зеленым горошком, шинкованным луком и грибами, заправить майонезом и перцем.

Перед подачей салат оформить вареным яйцом, колбасой и зеленью.

Салат-коктейль с ветчинной колбасой



20 г цветной капусты, 20 г ветчинной колбасы, 10 г яйца, 15 мл кефира, 15 г майонеза, зелень, соль, специи.

Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки, отварить в слегка подсоленной воде до готовности и отцедить. Для соуса смешать кефир и майонез, добавить соль, перец и нарубленную зелень петрушки.

Положить нарезанную мелкими кубиками полукопченую или ветчинную колбасу, кружочки яйца и охлажденную цветную капусту. Все перемешать и охладить.

Салат-коктейль с вареной колбасой



20 г вареной колбасы, 20 г яйца, 20 г редиса, 5 мл лимонного сока, 5 мл растительного масла, 10 г соуса «Кетчуп», зелень, соль, черный молотый перец, чеснок (на кончике ножа).

Вареную колбасу нарезать соломкой. Сваренное вкрутую яйцо натереть на крупной терке, а редис нарезать кружочками. Все выложить слоями в вазочку, посыпать мелко нарубленным шпинатом и залить маринадом из лимонного сока, растительного масла, соуса «Кетчуп», соли, черного молотого перца и растертого чеснока.

Закуска из ветчины или колбасы и огурцов



40 г нежирной ветчины или колбасы, 8–10 редисок, 1–2 огурца, горчица, зелень петрушки.

Ветчину или колбасу нарезать на кубики размером 2–2,5 см и намазать тонким слоем горчицы. Большие редиски разрезать пополам, маленькие оставить целыми, огурец (свежий или соленый) нарезать толстыми ломтиками.

Продукты проткнуть спичкой так, чтобы внизу было мясо, затем огурец, а сверху редиска. Украсить листиком петрушки. Подавать с хлебом.

Сыр с ветчиной



100 г сыра, 50–75 г нежирной ветчины или колбасы, 1–2 редиски или $\frac{1}{2}$ маленького огурца, зелень петрушки или укропа.

Сыр нарезать на кубики или продолговатые брусочки, ветчину или колбасу — на маленькие ломтики. Продукты скрепить спичкой. Между сыром и мясом или сверху можно поместить ломтик огурца или редиски. Украсить закуску укропом или листиком петрушки.

Закуска из колбасы и овощей



300 г жаркого, 100 г копченой колбасы или ветчины, 1 вареный сельдерей, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1–2 помидора, соль, перец.

Холодное жаркое, ветчину и сельдерей нарезать на кубики средней величины, остальные продукты по возможности на маленькие кружочки. Поочередно проткнуть все составляющие закуски спичкой так, чтобы на ней оказались все продукты. Сверху посыпать солью и перцем. Подавать с хлебом.

Закуска из ветчины и сыра



300 г ветчины, 100 г сыра, 100 г шпика, горчица, перец, растительное масло, 1 луковица, 4–6 ломтиков черного хлеба.

На тонкие ломти ветчины намазать горчицу и плавленый сыр или положить тонкие ломтики сыра на намазанные горчицей ломтики ветчины. На сыр положить немного томатного пюре и сбрызнуть лимонным соком. Ломтики свернуть рулетом и нашить вперемежку с кубиками белого хлеба на вертел, сбрызнуть растительным маслом и поджарить на углях или в духовке (270 °С). Подавать на стол на тонких ломтях хлеба или с вареным рисом, а также с густым томатным или укропным соусом.



ЕСЛИ КОНСЕРВЫ ПОД РУКОЙ

Суп из рыбных консервов и картофеля



1 банка рыбных консервов, 5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 горошины черного перца, соль, лавровый лист.

В кипящую воду положить очищенные, нарезанные кубиками картофель, морковь, измельченный лук, корень петрушки и варить 10–15 минут на слабом огне. Затем добавить кусочки рыбы, пряности, соль и продолжать варить еще 15–20 минут.

Перед подачей на стол влить в суп растопленное сливочное масло, посыпать зеленью.

Суп из кильки в томате и картофеля



$\frac{1}{2}$ банки кильки в томате, 250 г картофеля, 50 г моркови, зелень петрушки или укропа, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного маргарина, соль.

Консервы положить вместе с нарезанным картофелем в воду, добавить обжаренные на маргарине морковь и лук, посолить и варить до готовности. При подаче суп посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Суп из сардин с перцем



1 банка сардин в масле, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 2 стручка сладкого перца, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, 2 ч. ложки томат-пасты, 300 мл терпкого белого вина, 300 мл воды, по 1 пучку укропа и петрушки, 1 ч. ложка соли, перец.

Мелко рубленый репчатый лук и растертый чеснок, а также нарезанные кольцами стручки сладкого перца тушить в растительном масле. Добавить томатную пасту, вино и пучок зелени. В воду положить овощи, добавить консервы, приправить суп солью и перцем, кипятить в течение 15–20 минут на небольшом огне.

Перед подачей на стол удалить из супа пучок зелени, а разлитый по тарелкам суп посыпать свежим укропом.

Суп из свиных консервов с рисом



500 г свиных консервов, 50 г моркови, 150 г риса, 100 г репчатого лука, 50 г маргарина, 1 ст. ложка муки, перец, зелень.

Морковь и лук мелко нашинковать, пассеровать, добавить муку и продолжать пассерование еще 2–3 минуты. Затем выложить овощи в кипящую воду и варить при слабом кипении. Суп процедить через сито, вновь довести до кипения, заправить солью и перцем.

Отдельно в подсоленной воде отварить рис. Подавать суп с кусочками консервов, рисом и зеленью.

Суп из мясных консервов с репой



600 г мясных консервов, 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 репа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 800 г свежей капусты, 200 г ветчины, 5 картофеля, 4 помидора, пучок зелени петрушки и укропа.

Лук и корни нарезать соломкой. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры разрезать каждый на 8 частей и промыть холодной водой, чтобы удалить зерна. Капусту нарезать вместе с кочерыжкой тонкими крупными ломтями, картофель очистить и не резать.

В горшок положить рядами ветчину, корни, консервы, капусту. В середину положить связанные в пучок зелень петрушки и укропа. Сверху положить помидоры и цельный картофель. Все это залить бульоном, плотно закрыть крышкой и поставить на 1 час в духовку со средним жаром, чтобы суп не кипел, а «томился».

Подавать суп в горшочке, вынув пучок зелени.

Суп из говяжьих консервов с горохом



300 г говяжьих консервов, 2 головки репчатого лука, 1 помидор, 3–4 штуки алычи, 1–2 картофелины, 1 ст. ложка гороха, замоченного предварительно на 10 часов, 6 зерен черного перца, 1 ст. ложка зелени кинзы, 1 ст. ложка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ ст. ложки зелени чабера, 5–6 тычинок шафрана.

Заложить в горшок мелко нарезанный лук, алычу, замоченный горох, залить 0,5 литра кипятка, плотно закрыть крышкой или блюдцем и поставить в духовку на 30–40 минут. Добавить картофель, нарезанный четвертушками, консервы, соль и черный перец и оставить в духовке еще на 30–40 минут. Если вода сильно выкипела — долить кипятка. В конце заправить пряностями, дать постоять в духовке 2–3 минуты, после чего подавать к столу.

Суп из мясных консервов с фасолью



500 г мясных консервов, 50 г фасоли, 2–3 головки репчатого лука, 3–4 зубка чеснока, зелень кинзы, укропа и петрушки, 1 стебель лука-порея, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1–2 ст. ложки аджики, 1 ч. ложка смеси сухих пряных трав, 50–70 г жира, 2–2,5 л воды, соль и другие приправы.

Залить холодной водой перебранные, промытые зерна фасоли и варить на медленном огне. В процессе варки добавить мелко нарезанный лук-порей, консервы кусочками, 1–2 корня петрушки.

На бараньем жиру спассеровать мелко нарезанный лук, кукурузную муку, аджику и жарить до тех пор, по жир не станет прозрачным. За 5–7 минут до готовности суп заправить поджаренным луком, чесноком, толченным с солью, мелко нарезанной зеленью, а также подкислить его кусочком алычевой пастилы (лаваша).

Суп из мясных консервов с лапшой



500 г мясных консервов, 40–50 г вермишели или домашней лапши, 2–3 головки репчатого лука, 1–2 зубка чеснока, 20 г томата-пюре, 50 г топленого жира, 1 ст.

ложка аджики, зелень укропа и петрушки, 2–2,5 л воды, соль и другие приправы по вкусу.

В кипящую воду положить лук и 2–3 корня петрушки. Затем всыпать вермишель, домашнюю лапшу, положить мясные консервы. К спассерованному на жире луку добавить томат-пюре и аджику. За 5–10 минут до готовности суп приправить поджаренным луком, чесноком, растолченным с солью, мелко нарезанной зеленью.

Суп из мясных консервов и цветной капусты



1,5 л воды, 300 г мясных консервов, 100 г цветной капусты, 150 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 50 г фасоли, 40 г маргарина столового, зелень петрушки.

Перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой и, медленно нагревая на слабом огне в закрытой посуде, сварить до готовности. Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать и спассеровать на маргарине. Картофель нарезать дольками или брусочками. Цветную капусту разделить на небольшие кочешки. В кипящий бульон положить одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавить мясные консервы и вареную фасоль с отваром и посолить.

Бутерброды со скумбрией и орехами



100 г пшеничного батона, 25 г скумбрии в масле, ползубка чеснока, 20 г грецких орехов.

Батон нарезать на восемь тонких кусочков. Ломтики скумбрии размять вилкой и смешать с растертым чесноком. Полученной массой намазать батон, сверху посыпать молотыми орехами.

Бутерброды с рыбными консервами и вареными яйцами



1 банка рыбных консервов в масле (шпроты, сардины, сайра, скумбрия и др.), 100 г сливочного масла, 2 вареных яйца, 1 огурец или помидор, зелень.

На ломтики хлеба, намазанные сливочным маслом, посредине положить дольки помидора, яйца, сваренного вкрутую, или огурца, и с обеих сторон от них — консервированную рыбу (шпроты, сардины, сайра, скумбрия и др.). Можно посыпать мелко нарезанной зеленью и сверху положить брусочек красного помидора.

Бутерброды со шпротами и лимоном



100 г батона, 20 г шпрот, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ лимона.

Шпроты размять со сливочным маслом, добавить 5–6 капель лимонного сока. Полученной массой намазать ломтики батона, украсить бутерброды дольками лимона.

Бутерброды с консервированными кальмарами



4 ломтика хлеба, 2 ст. ложки нарезанных консервированных кальмаров в собственном соку, 4 листика зеленого салата, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 дольки сваренного вкрутую яйца.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху положить листик салата, на него — кальмары и дольку яйца.

Бутерброды с консервированным мясом креветок



4 ломтика хлеба, $\frac{1}{2}$ банки консервов «Мясо антарктической креветки салатное», 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука или петрушки.

Ломтики хлеба намазать мясом креветок, посыпать зеленью.

Бутерброды с рыбным салатом



4 ломтика хлеба, 4 небольших стручка консервированного сладкого перца, 4 ст. ложки консервированной грески, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 листика зеленого салата, 50 г сливочного масла.

Ломтики хлеба намазать маслом, положить листики салата, на каждый поместить перец, фаршированный рыбным салатом. Салат приготовить, смешав треску, лук и майонез.

Огурцы, фаршированные консервированными грибами



2 огурца, 200 г консервированных грибов, 1 ст. ложка хрена с уксусом, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа и петрушки, 1 помидор, соль по вкусу.

Огурцы разрезать вдоль пополам и, удалив семена и часть мякоти, посолить. Затем обсушить от выделившегося сока.

Грибы нарезать ломтиками, смешать со сметаной, соусом и рубленой зеленью укропа. Заполнить огурцы подготовленным фаршем, украсить зеленью петрушки и ломтиками помидора.

Печень трески с творогом



1 банка печени трески, 200 г творога, 4 помидора, немного свежего укропа, соль по вкусу.

Печень трески, творог, укроп пропустить через мясорубку. Массу посолить, хорошо перемешать, взбить с помощью вилки, переложить в селедочницу, украсить ломтиками свежих помидоров и зеленью укропа.

Булочки, фаршированные сардинами



100 г сыра, нарезанного кубиками, 5 яиц, 120 г консервированных размятых сардин, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки нарезанных маслин, 2 ст. ложки нарезанных пикулей, 120 г майонеза, 6 булочек.

Соединить все ингредиенты (кроме булочек). Вынуть мякоть из булочек и наполнить их начинкой. Завернуть булочки, намазанные маслом, в вощеную бумагу и закрутить концы бумаги. Положить булочки в микроволновую печь и готовить по одной на полной мощности 1,5–2 минуты, пока не прогреются.

Это блюдо можно приготовить заранее и хранить в холодильнике в обертке из вощеной бумаги. Разогревать по мере необходимости непосредственно перед едой.

Анчоусы с картофелем



250 г анчоусов атлантических консервированных или 250 г килек каспийских, 6 картофелин, 2 яйца, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 10 г соли, 1 ст. ложка уксуса, молотый черный перец по вкусу.

Свежесваренный очищенный картофель протереть сквозь сито над салатником и выложить горкой. У основания горки выложить анчоусы, свернутые колечком, или очищенные от костей кильки. Между ними положить мелко нарезанный зеленый лук. Картофель полить соусом, приготовленным из масла, уксуса, соли и перца.

Помидоры, фаршированные треской в томатном соусе



350 г консервов «Треска в томатном соусе», 8 помидоров, 4 листа зеленого салата, 1 лимон.

С плотных свежих помидоров срезать верхушки, вынуть ложкой мякоть из сердцевины, посолить образовавшиеся отверстия. Мякоть помидоров нарубить и смешать с кусочками трески. Заполнить помидоры приготовленным фаршем, положить на блюдо и полить томатным соусом из консервов. Украсить листиками салата и дольками лимона.

Помидоры, фаршированные печенью трески



1 банка печени трески, 8–10 помидоров средней величины, 4 яйца, 100 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.

Отобрать достаточно зрелые, крепкие помидоры, промыть холодной водой, удалить плодоножку, вырезать часть мякоти. Отварить яйца вкрутую, нарубить их. Открыть банку консервированной тресковой печени, извлечь печень, нарубить ее мелко, смешать с рублеными яйцами, тонко нашинкованной зеленью петрушки и укропа, заправить солью, молотым перцем и майонезом. Перемешать и нафаршировать этой начинкой помидоры. Выложить на блюдо, украшенное листиками зеленого салата. Эта закуска может быть использована и для праздничного стола.

Форшмак из сардин



100 г консервированных сардин в масле, 250 г нежирного творога, зелень петрушки или укропа.

Сардины и творог пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль и тщательно перемешать.

Паптет из печени трески с зеленым горошком



250 г консервированного зеленого горошка, 1 банка печени трески, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 пучок укропа.

Консервированный горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости. Пропустить горошек через мясорубку. Печень трески тоже откинуть на сито, размять и перемешать с зеленым горошком. Мелко нарубить репчатый лук, все еще раз хорошо перемешать. Посыпать паптет зеленью укропа.

Яйца, фаршированные крилем



На 1 яйцо: 40 г криля консервированного, 20 г зеленого лука, 10 г топленого масла, 30 г майонеза.

Яйца отварить вкрутую и разрезать пополам. Желток соединить с пассерованным луком и припущенным мясом криля. Мас-су растереть. Полученным фаршем заполнить половинки яиц. При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленым луком.

Яйца, фаршированные печенью трески



10 вареных яиц, 250 г печени трески, майонез, соль по вкусу.

Яйца очистить и разрезать пополам. Аккуратно отделить белки от желтков. Желтки размять и смешать с печенью и маслом из консервов, добавить немного майонеза. Заправить белки полученной смесью. Украсить зеленью.

Яйца, фаршированные шпротами



100–150 г шпрот, 5–6 яиц, 2 ст. ложки майонеза, 50 г зеленого лука, лимонный сок и соль по вкусу.

Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вместе со шпротами протереть сквозь волосяное сито, заправить их майонезом, солью, лимонным соком. Заполнить этой смесью половинки белков, обрезав их снизу для большей устойчивости. Украсить каждую половинку яйца майонезом, выпущенным из бумажной трубочки, и мелко нашинкованным зеленым луком.

Вместо шпрот можно использовать сардины или другие консервы в масле.

Салат «Рыбный праздник»



1 банка любых рыбных консервов в масле, 6 яиц, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, сливочное масло, майонез.

Слить масло из рыбных консервов, кусочки слегка обсушить. Яйца сварить и разделить на белки и желтки, которые отдельно натереть на мелкой терке. Лук мелко нашинковать, слегка сбрызнуть лимоном, чтобы ушла резкость (либо использовать специальный салатный сорт лука — красный или белый сорта). Твердый сыр тоже натереть, но на более крупной терке. Сливочное масло хорошо заморозить в холодильнике и непосредственно перед выкладыванием соответствующего слоя натереть на крупной терке.

Затем в глубокую салатницу надо выкладывать салат в таком порядке: тертые белки, тертый сыр, рыба, затем все это залить майонезом. Далее выкладывать лук, сливочное масло, тертые желтки. Еще раз залить майонезом. Дать постоять 1 час, чтобы салат пропитался.

Салат со шпротами и сухариками



½ белого небольшого батона, 1 баночка шпрот в масле, 1 средняя луковица, 1 вареная морковь, 2–3 яйца, 1 огурец (можно соленый), 1 баночка горошка (250 г), майонез.

Батон нарезать мелкими кубиками, хорошо подсушить в духовке. Когда сухарики остынут, залить маслом из консервов, перемешать, оставить для пропитки. Рыбу размять, перемешать с сухариками, добавить нарезанные мелкими кубиками лук,

яйца, огурец, морковь, натертую на крупной терке, горошек, майонез — по вкусу. Сразу же подавать на стол, чтобы сухарики не успели потерять хрусткость.

Салат-коктейль



1 банка консервированного лосося, 2 огурца, по 5 г лимонного и гранатового сока, майонез.

Огурцы нарезать кубиками, все выложить слоями в вазочку на листья салата. Сверху кладут ломтики консервированного лосося. Салат сбрызгивают смесью лимонного и гранатового сока, заправляют майонезом и хорошо перемешивают.

Салат из рыбных консервов с помидорами



1 банка любых рыбных консервов в томате, 5 помидоров, 1 крупная головка репчатого лука, 75 г майонеза (или $\frac{1}{3}$ банки), соль и молотый перец по вкусу.

Вынуть из банки целые тушки или куски консервированной в томате рыбы, положить на середину салатника или блюда.

Промыть достаточно зрелые и крепкие помидоры. Освободить от плодоножек, нарезать кружочками, посолить. Поставить на 10 минут на холод, после чего слить сок. Нарезать тонкими кольцами или нашинковать соломкой репчатый лук. Осторожно перемешать с помидорами, добавить соль, молотый перец.

Томатный соус из-под консервов соединить с майонезом и заправить им помидоры. Выложить помидоры вокруг консервированной рыбы, украсить листиками зеленого салата. Для этой закуски можно использовать бычков, судака, щуку и другую рыбу, консервированную в томате.

Салат рыбный с кукурузой



1 банка рыбных консервов, половина кочана салата-лагука, по 100 г консервированных кукурузы и зеленого горошка, 100 г сыра фета, зеленый лук, зелень, майонез.

Из консервов слить сок, рыбу размять вилкой. Салат нарезать на 4–6 полосок, потом нарезать ленточками 1,5–2 см. Лук и зелень мелко нашинковать. Добавить кукурузу, горошек и сыр. Все перемешать и заправить майонезом.

Вместо консервированной рыбы можно взять крабовое мясо (нарезать его крупно), а вместо сыра фета можно взять любой твердый или плавленый сыр (нарезать кубиками).

Салат из консервированного перца с луком



300 г сладкого консервированного перца, 100 г зеленого лука, 3½ ст. ложки растительного масла, 3 дольки чеснока, 1 ч. ложка уксуса, соль, перец.

Перец нарезать полосками, смешать с измельченным зеленым луком, добавить растертый с солью чеснок, перец, уксус и заправить растительным маслом.

Салат из консервированного перца с помидорами



400 г сладкого консервированного перца, 300 г помидоров, 300 г груш, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль, сахар.

Перец нарезать полосками, помидоры — дольками, груши — брусочками. Все смешать, добавить уксус, соль, сахар, заправить массу растительным маслом и снова тщательно перемешать.

Салат из консервированной фасоли с сухариками



1 банка фасоли консервированной (лучше в соусе), 150 г любого твердого сыра, чеснок по вкусу, 1 пакет сухариков «Кириешки», майонез по вкусу.

Этот салат очень быстро готовится, он сытный и хорошо подавать его на обед или когда неожиданно нагрянули гости. Фасоль лучше взять и белую, и красную, так получается красивее, ее нужно освободить от соуса. Мелко нарубить чеснок, нарезать сыр мелкими кубиками, высыпать сухари и заправить майонезом.

Салат из маринованной свеклы с консервированной кукурузой



300 г маринованной свеклы, 250 г консервированной кукурузы, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки маринада, 1 ч. ложка сахара, лимонная кислота, соль.

Маринованную свеклу натереть на крупной терке. Смешать с кукурузой, заправить смесью растительного масла с сахаром, лимонной кислотой и свекольным маринадом.

Салат из маринованной свеклы с зеленым горошком



200 г маринованной свеклы, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 головка репчатого лука, 2 маринованные моркови, 4 ст. ложки растительного масла, соль, петрушка.

Маринованную свеклу натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, тщательно перемешать, добавить соль, зеленый горошек, нашинкованный репчатый лук, натертую на терке морковь и вновь тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

Салат из маринованной свеклы с консервированной фасолью



400 г маринованной свеклы, 200 г консервированной фасоли, 50 г хрена, 2 ст. ложки подсолнечного масла, зелень петрушки.

В маринованную свеклу добавить предварительно ошпаренный тертый хрен, консервированную фасоль, подсолнечное масло и все перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки.

Салат из консервированных грибов с ветчиной и овощами



200 г консервированных грибов, 300 г картофеля, 150 г ветчины, 100 г свеклы, 50 г корня сельдерея, 50 г яблок, 100 г майонеза, 3½ ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, 10 г горчицы, зелень.

Растительное масло, уксус, горчицу взбить и залить полученным соусом измельченную зелень и корни сельдерея. Картофель и свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Яблоки, ветчину и консервированные грибы мелко нарезать. Все

смешать, добавить соль, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, кусочками вареного картофеля и свеклы.

Салат из маринованной свеклы с мочеными яблоками



300 г маринованной свеклы, 2 моченых яблока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, зелень петрушки.

Яблоки помыть, разрезать пополам, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. К маринованной свекле добавить яблоки, оставив часть для украшения салата, перемешать, выложить горкой в салатник, полить сметаной, украсить ломтиками яблок и зеленью петрушки.

Салат из консервированных грибов с клюквой



200 г консервированных грибов, 200 г клюквы, 150 г картофеля, 150 г зеленого лука, 100 г майонеза, зелень.

Консервированные или соленые грибы (грузди, рыжики, белые) мелко нарезать кубиками. Картофель сварить, очистить и нарезать кубиками. Лук нашинковать. Все смешать, добавить клюкву и заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из консервированных грибов с курицей



250 г куриного мяса, 100 г консервированных грибов, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 100 г сметаны, хрен, соль, зелень, специи.

Мясо курицы сварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Маринованные грибы мелко нарезать. Все смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить смесью сметаны с тертым хреном. Готовый салат украсить зеленью.

Винегрет с консервированным мясом



400 г консервированной говядины, 6 отварных картофеля, 2 яйца, 1 свекла, 1 маринованный огурец, 100 г

зеленого лука, 150 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка 5%-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, щепотка молотого красного перца, зелень укропа для посыпки.

Нарезать картофель, огурцы, мясо и смешать с луком, майонезом, уксусом, солью, сахаром, перцем, горчицей. Сверху украсить ломтиками свеклы, дольками яйца. Посыпать укропом.

Салат с консервированным мясом и картофелем



600 г картофеля, сваренного в мундире, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г копченой грудинки, 200 г консервированной говядины, соль, перец, петрушка, 50 мл уксуса, 50 мл растительного масла.

Картофель очистить и нарезать кружочками. Лук нарезать кружочками. Нарезать кубиками вареную говядину и копченую грудинку. Заправку приготовить из уксуса и растительного масла. Залить овощи и мясо, перемешать. Посолить и поперчить, сверху посыпать зеленью петрушки.

Салат с консервированным мясом и сыром



300 г мясных консервов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сыра, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль по вкусу.

Мелко нарубленный лук пассеровать на сливочном масле до готовности. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным спассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, сваренным вкрутую рубленным яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью.

Салат с консервированным мясом и лапшой



120 г рисовой лапши, 500 г куриных консервов, 2 стакана куриного бульона, 250 г китайской капусты, 1 большая морковь, $\frac{1}{2}$ стакана нарезанных листиков мяты, 1 небольшая головка красного репчатого лука.

Для приправы: ½ стакана рисового или яблочного уксуса, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки белого молотого перца, 1 стручок красного перца чили (для вкуса), 3 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки рыбного соуса, 1 ст. ложка сока лайма (можно лимона), 2 ст. ложки растительного масла.

Куриное мясо вынуть из банки, разделить его пальцами на волокна. Длинную рисовую лапшу поломать на равномерные по длине части — примерно по 8–10 см. Отварить лапшу.

Приготовление приправы. Соединить все ингредиенты, кроме лука, тщательно взбить, сахар должен полностью раствориться. После этого добавить мелко нарезанный репчатый лук.

В салатную миску положить рисовую лапшу, кусочки мяса, морковь, нарезанную тонкой соломкой, и измельченные листики мяты и китайскую капусту, нарезанную тонкими лентами. Залить все приготовленной приправой и перемешать.

Перед подачей салат можно посыпать обжаренным арахисом, украсить несколькими целыми листиками мяты, а также дольками лайма или лимона.

Салат с консервированным мясом и овощами



150 г вылушенного молодого гороха, 1 стручок сладкого перца красного цвета, 150 г консервированной кукурузы, 250 г свиных консервов, 1 головка красного репчатого лука, 3 ст. ложки винного соуса, 1 ч. ложка острой горчицы, ½ ч. ложки соли, 1 щепотка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок пряных трав.

Горох сварить в кипящей соленой воде под крышкой в течение 15 минут, затем слить его в сито, дать стечь и остудить. Стручок сладкого перца разрезать пополам, очистить, вымыть и нарезать кубиками. Дать стечь кукурузным зернам. Очистить и нарезать кольцами репчатый лук.

Винный уксус смешать с горчицей, солью, сахаром и растительным маслом. Перемешать в салатном соусе овощи, консервы и кольца репчатого лука. Дать салату настояться под крышкой при комнатной температуре в течение 15 минут. Раскрошить сыр. Травы вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Салат положить в миску и перед подачей к столу посыпать его раскрошенным сыром и травами.

Салат с консервированным мясом и базиликом



500 г консервированного мяса, 1 головка репчатого лука, несколько листиков базилика, 4 корнишона, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки уксуса из белого вина, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка неострой горчицы, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, соль, перец.

Лук очистить, разрезать пополам, несколько листиков базилика вымыть, обсушить, нарезать с луком полосками, корнишоны нарезать ломтиками, чеснок очистить, мелко нарезать. Смешать подготовленные ингредиенты с консервированным мясом.

Приготовление соуса. Уксус перемешать с растительным маслом, неострой горчицей, добавить петрушку, соль, перец по вкусу, перемешать с салатом, оставить пропитываться примерно на 1 час. В конце по желанию добавить каперсы.

Подавать со светлым зернистым хлебом.

Салат с консервированным мясом закусочный



250 г стеблей сельдерея, 200 г моркови, 2 крупных яблока, лимонный сок.

Для соуса: 100 г мясных консервов, 1 стакан йогурта (170 мл), 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка меда, ½ ч. ложки горчицы, соль, перец, 3 ст. ложки отваренного миндаля, кресс-салат.

Очистить сельдерей, удалить твердые волокна и промыть в проточной воде. Нарезать на небольшие кусочки. Очистить морковь и яблоки. Удалить косточки и нарезать. Добавить лимонный сок. Выложить все в стеклянный салатник или в отдельные тарелочки.

Приготовление соуса: смешать йогурт, сметану, лимонный сок, мед и горчицу. Добавить консервы, соль и перец. Все перемешать с миндалем. Залить соусом готовое блюдо и украсить кресс-салатом.

Салат с консервированным мясом и макаронами



400 г макарон, 250 г замороженной стручковой фасоли, 300 г мясных консервов, 3 ст. ложки оливкового масла,

1 ст. ложка молотого перца чили, 100 г консервированного сладкого перца, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Фасоль разморозить. Мясо обжарить в 1 столовой ложке оливкового масла. Добавить фасоль и влить 300 мл холодной воды. Всыпать молотый чили и, помешивая, довести до кипения. 5–10 минут тушить на слабом огне под крышкой. С перца слить маринад, нарезать перец полосками. Заправить салат уксусом, 2 столовыми ложками оливкового масла, солью и молотым черным перцем. Оставить салат настаиваться на 2–3 часа.

Салат с консервированным мясом и грибами



5 картофелин, 2 головки репчатого лука, 300 г мясных консервов, 300 г свежих грибов, 150 г сыра, 250 мл майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, укроп.

Все продукты выкладывать на красивое блюдо послойно. 1-й слой — тертый отварной картофель; 2-й слой — грибы, поджаренные с большим количеством лука на растительном масле (все мелко нарубленное); 3-й слой — размятые вилкой мясные консервы; 4-й слой — майонез; 5-й слой — тертый сыр; 6-й слой — майонез.

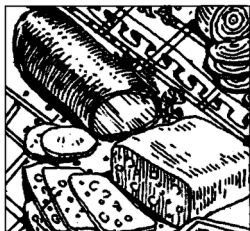
Все посыпать измельченной зеленью и дать постоять в прохладном месте несколько часов.

Салат с консервированным мясом и яйцами



400 г мясных консервов, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука, 2 средних яблока, 150 г тертого сыра, 250 мл майонеза, грецкие орехи.

Этот салат готовится сразу в большом блюде, которое будет подаваться на стол. Он состоит из следующих слоев: 1-й слой — белки, натертые на крупной терке; 2-й слой — мясные консервы; 3-й слой — мелко нарезанный лук; 4-й слой — яблоки, натертые на крупной терке; 5-й слой — сыр, натертый на крупной терке; 6-й слой — желтки, натертые на мелкой терке; 7-й слой — майонез. Сверху посыпать грецкими орехами.



БЛЮДА ИЗ ХЛЕБА

Тосты по-французски



200 г пшеничного хлеба, 50 г любого сыра, 2 яблока, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка молотого миндаля.

Хлеб нарезать равными ломтиками и подсушить в тостере. Сыр натереть на крупной терке и перемешать с вымытыми, очищенными и мелко нарезанными яблоками.

Толченый миндаль растереть со сливочным маслом, потом перемешать с сыром и яблоками и намазать приготовленной смесью тосты.

Тосты с сардинами и яйцами



200 г белого хлеба, 2 сардины в масле или 4 сваренных вкрутую яйца, дижонская горчица.

Батон нарезать равными ломтиками и подсушить их в тостере до золотистого цвета. Каждый подсушенный ломтик хлеба намазать горчицей, положить на него по кусочку сардин или сваренного вкрутую яйца.

Тосты с омлетом и копченым лососем



200 г любого хлеба, 5 яиц, 100 г сметаны, 4 ломтика копченого или соленого лосося, 1 лимон, сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Взбить яйца с солью и перцем в пышную пену. В сковороде с толстым дном разогреть сливочное масло, вылить туда взбитые яйца и, продолжая взбивать, готовить на небольшом огне.

В готовый омлет влить сметану, снять его с огня и дать постоять 1—2 минуты. Затем омлет нарезать небольшими кусочками и выложить их на предварительно подсушенные в тостере ломтики хлеба. Сверху положить по кусочку лосося и ломтику лимона.

Тосты с плавленым сыром и чесноком



200 г пшеничного хлеба, 200 г плавленого сыра, 4 зубчика чеснока.

Хлеб нарезать равными тонкими ломтиками, подсушить их в тостере и натереть чесноком. Теплые тосты намазать плавленым сыром.

Тосты с яйцами и красной икрой



300 г пшеничного хлеба, 80 г сливочного масла, 20 г томатной пасты, 2 сваренных вкрутую яйца, красная или черная икра, зеленый лук, соль по вкусу.

С батона срезать корки, мякиш нарезать небольшими равными ломтиками и обжарить с обеих сторон на сковороде (или подсушить в тостере). Масло тщательно растереть с томатной пастой. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Каждый ломтик хлеба намазать маслом с томатной пастой, сверху положить по 1—2 кружочка яйца, а на яичный желток — икру. Украсить измельченным зеленым луком.

Тосты с анчоусами и яйцами



200 г белого хлеба, 100 г анчоусов, 2 сваренных вкрутую яйца, сливочное масло по вкусу.

Хлеб нарезать равными тонкими ломтиками и подсушить в тостере. Анчоусы мелко нарезать и растереть с яичными желтками. Намазать теплые тосты маслом и приготовленной массой из анчоусов.

Тосты с яйцами и чесноком



200 г пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, сливочное или растительное масло, зелень петрушки, соль по вкусу.

Ломтики хлеба подсушить в тостере или обжарить на сковороде в разогретом масле. Натереть теплые ломтики хлеба чесноком и посыпать сверху мелко нарубленными яйцами, смешанными с измельченной зеленью и солью. Аккуратно покрыть все майонезом. Украсить готовые тосты листиками петрушки.

Тосты с отварным языком и помидорами



200 г пшеничного хлеба, 1 вареный язык, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 огурца или помидора, 100 г майонеза, сливочное масло, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками и подсушить в тостере. Намазать тосты сливочным маслом, растертым с хреном и солью. На каждый тост положить тонкий ломтик языка и кружок помидора или огурца. Сверху залить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Гренки мягкие с сахаром или медом и ванилином



200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 1 ст. ложка сахара, сливочное масло для жарки, мед, ванилин, тертая цедра лимона.

Хлеб нарезать ломтиками, смочить их в подслащенной теплой воде или подслащенном молоке и обжарить в разогретом масле под крышкой. Теплые гренки намазать медом.

По желанию гренки можно ароматизировать ванилином или тертой цедрой лимона.

Гренки, запеченные с ягодами



200 г пшеничного хлеба, 1 стакан свежей клубники или любых других ягод, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка белых панировочных сухарей (можно ванильных), 50 г сливочного масла или маргарина.

Хлеб (без корок) нарезать ровными прямоугольными ломтиками, намазать их сливочным маслом или маргарином.

Клубнику или любые другие ягоды размять, смешать с сахаром и панировочными сухарями до получения густой массы.

Намазать приготовленной массой ломтики пшеничного хлеба с маслом или маргарином, положить их на сухой противень и запечь в духовке или зажарить в сильно разогретом маргарине до образования румяной хрустящей корочки.

Гренки с сырковой массой



200 г пшеничного хлеба, 200 г сырковой массы, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 1 ст. ложка сахара, растительное масло для жарки.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками, размочить в подслащенной воде или молоке и прогреть на сухой сковороде под крышкой. На теплый хлеб намазать сырковую массу и сразу же подать гренки к чаю, кофе или какао.

Гренки с клубникой и сливками



200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 1 стакан свежей клубники, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливок.

Пшеничный хлеб нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть их водой или молоком и разогреть в духовке или в сухой сковороде под крышкой.

Клубнику или любые другие свежие ягоды размять, смешать с сахаром и положить на гренки вместе с образовавшимся соком. При желании к ягодному пюре можно добавить сливки.

Гренки с консервированными фруктами



200 г пшеничного хлеба, 400 г консервированных в сиропе фруктов (яблок, груш, вишен, абрикосов).

Хлеб (без корки) нарезать тонкими ломтиками, пропитать их сиропом от консервированных фруктов и прогреть в разогретой духовке до мягкости. Гренки уложить на блюдо, положить на них кусочки консервированных фруктов.

Гренки с апельсинами и изюмом



200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 стакан молока, 2 апельсина, $\frac{1}{2}$ стакана черного изюма (кишмиша), сливочное масло по вкусу.

Изюм вымыть, залить кипятком и дать набухнуть. Апельсины разобрать на дольки и удалить с них белую пленку.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть в яйца, взбитые с молоком и сахаром. Обжарить с обеих сторон в разогретом сливочном масле.

Уложить гренки на блюдо, посыпать обсушенным изюмом, сверху положить очищенные дольки апельсина.

Гренки с чесноком



200 г ржаного хлеба, 2 ст. ложки рафинированного растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обжарить с обеих сторон в разогретом масле и натереть смесью тертого чеснока с солью.

Гренки к пиву или бульону с тертым сыром



200 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло, соль по вкусу.

Нарезать хлеб небольшими ломтиками. Поджарить их с обеих сторон в разогретом масле до золотистого цвета. Затем сразу же разложить на тарелки, посыпать солью и тертым сыром.

Гренки из бубликов



1–2 бублика, 1½–2 стакана кипятка, 3–4 ст. ложки растопленного сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Сухие бублики или баранки обварить крутым кипятком и оставить до набухания. Затем слегка отжать, посолить по вкусу и обжарить в разогретом масле или маргарине.

Гренки с яйцами, шпротами, маслинами и перцем



200 г пшеничного хлеба, 1 банка шпрот, 4 сваренных вкрутую яйца, сливочное масло или маргарин для жарки.

Для соуса: 3 сладких перца, 2–3 консервированные маслины, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка столовой горчицы, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками и поджарить их до золотистого цвета с обеих сторон в разогретом масле или маргарине.

Приготовление соуса. Сладкий перец вымыть, очистить от сердцевины, семян и перегородок, очень мелко нарубить и потушить в разогретом масле (1 ст. ложка) с добавлением воды, соли и уксуса. Когда перец станет мягким, добавить маслины (без косточек), сок лимона, горчицу, оставшееся масло и измельченную зелень петрушки.

Приготовленным соусом намазать гренки, сбрызнуть соком лимона. Сверху положить по кружку сваренных вкрутую яиц, кусочку шпрот и посыпать измельченным зеленым луком.

Гренки с оливками и паприкой



250 г пшеничного хлеба, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г фаршированных оливок, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки столовой горчицы, сливочное масло, молотая паприка, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить с обеих сторон в разогретом масле. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать и перемешать с измельченными оливками, заправить майонезом и горчицей, посолить и поперчить по вкусу.

Полученную смесь разделить на 4 части и выложить на обжаренные ломтики хлеба, посыпать паприкой. Поставить в разогретую духовку и запекать, пока гренки не зарумянятся, а салат полностью не прогреется.

Гренки с яйцом, жареным луком и черным перцем



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 1 небольшая луковица, растительное или сливочное масло для жарки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб (без корок) нарезать мелкими кубиками, поджарить на маргарине или сливочном масле. Яйцо размешать с молоком, посолить, поперчить по вкусу и этой массой залить поджаренный хлеб (гренки). Сверху посыпать измельченным и поджаренным луком.

Гренки с сырно-ветчинной массой



300 г белого хлеба, вода, соль по вкусу.

Для сырно-ветчинной массы: 100 г плавленого сыра, 100 г нежирной ветчины, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла.

Плавленый сыр растереть с измельченной ветчиной и маслом или маргарином до получения однородной массы. Ломтики пшеничного хлеба сбрызнуть водой, намазать приготовленной массой и запекать в разогретой духовке 4–5 минут.

Гренки с луком, чесноком или перцем



200 г хлеба, 60 мл растительного масла, 1 луковица или 2–3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на растительном масле или маргарине, положить на них нарезанный кольцами и поджаренный в масле репчатый лук или растолченный чеснок и посыпать солью.

Гренки, запеченные с капустой, кабачками и яблоками



200 г пшеничного или ржаного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ кабачка, 1 кисло-сладкое яблоко, 3 ст. ложки жидкой сметаны, 40 мл растительного или 40 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными толстыми ломтиками. Капусту, очищенные кабачки и морковь нашинковать и потушить с молоком и маслом до готовности. Тушеные овощи смешать с очищенным и нашинкованным яблоком, мелко нарезанной зеленью и яйцом, посолить, разложить на гренки и запечь в разогретой духовке. Перед подачей на стол гренки полить сметаной.

Гренки с сардельками, яблоками и квашеной капустой



600 г пшеничного хлеба, 400 г сарделек, 200 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 средняя луковица, семена тмина,

1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка яблочного сока, 50 г сливочного масла, соль.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и поджарить в разогретом масле. Яблоки, лук и перец очистить, вымыть, обсушить, мелко нарезать и слегка потушить в масле (можно с небольшим количеством воды). Добавить отжатую от рассола квашеную капусту, влить яблочный сок, посыпать тмином. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 15 минут.

Отдельно обжарить нарезанные кружочками сардельки. На ломтики хлеба положить тушеные овощи, сверху — кружочки саделек.

Гренки с шампиньонами и сыром



200 г пшеничного хлеба, 200 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка пшеничной муки, 200 г любого сыра, 2 яичных желтка, зелень петрушки, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, подсушить и нарезать небольшими ломтиками. Выложить на сковороду с разогретым маслом и тушить под крышкой до готовности. Добавить соль и перец по вкусу, посыпать мукой, перемешать, снять с огня и растереть с яичными желтками.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками, смазать их маслом. Сверху положить грибы и накрыть их тонким ломтиком сыра. Запекать в разогретой духовке, пока сыр не начнет плавиться. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гренки с отварным мясом, сыром и томатной пастой



200 г пшеничного или ржаного хлеба, 100 г отварной говядины или телятины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка белых панировочных сухарей, зелень петрушки, томатная паста, тертый сыр или соль по вкусу.

Хлеб нарезать ровными ломтиками и поджарить до золотисто-коричневого цвета в разогретом сливочном масле.

Отварное мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить панировочные сухари и потушить все в разогретом масле. Добавить туда яйцо, сметану, соль по вкусу и все тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем намазать обжаренные гренки, посыпать тертым сыром, переложить их на противень и поставить на 8—10 минут в горячую духовку. Подавать горячими. Готовые гренки можно украсить веточками петрушки.

Гренки с картофельно-мясным фаршем и огурцами



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 100 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 100 г отварного картофеля, 50 мл растительного масла, зелень петрушки или укропа, соленые или свежие огурцы, соль по вкусу.

Фарш из отварного мяса и мелко нарезанный репчатый лук слегка обжарить в разогретом растительном масле и смешать с размятым в пюре картофелем. Хлеб нарезать равными ломтиками, сбрызнуть водой и выложить на каждый ломтик приготовленный фарш. Запечь гренки в разогретой духовке. При подаче на стол украсить зеленью и ломтиками соленого или свежего огурца.

Гренки с котлетами и сладким перцем



400 г пшеничного хлеба, 4 готовые мясные котлеты, 2 небольших сладких перца, зелень петрушки, кетчуп, сливочное масло, соль по вкусу.

Хлеб нарезать равными ломтиками и смазать их сливочным маслом. На каждый ломтик хлеба положить половину котлеты, полить кетчупом. Перец нарезать полосками и украсить ими гренки. Поместить их в разогретую духовку и запекать 5—8 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гренки с сосисками, сыром и помидорами



200 г белого хлеба, 4 подкопченные сосиски, 200 г любого сыра, 2 помидора, сливочное масло, веточки свежего укропа, соль по вкусу.

Сосиски разрезать вдоль, затем пополам и обжарить в разогретом масле. Хлеб нарезать небольшими ломтиками, намазать тонким слоем масла.

Положить на каждый ломтик хлеба по кусочку сосиски и два ломтика помидора. Накрыть каждый гренек небольшим кусочком сыра и запекать в разогретой духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Перед подачей на стол украсить укропом.

Гренки с ветчиной



200–250 г пшеничного хлеба, 100 г нежирной ветчины, ½ стакана молока или воды, 1 яйцо, 40 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть их в яйца, взбитые с молоком и солью. Положить на каждый ломтик хлеба по кусочку ветчины и поджарить в сковороде с разогретым маслом или маргарином либо запекать 5–7 минут в разогретой духовке.

Гренки с сельдью и майонезом



200 г ржаного или пшеничного хлеба, 2 филе сельди, 2 стакана молока или воды, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны или майонеза, зелень петрушки по вкусу.

Филе сельди очистить от мелких костей и нарезать небольшими кусочками. Если сельдь очень соленая, ее нужно предварительно вымочить в воде или молоке.

Хлеб нарезать небольшими ровными ломтиками, сбрызнуть водой и обжарить с обеих сторон в разогретом масле.

На остывшие гренки положить по 1–2 кусочка сельди, полить сметаной или майонезом и украсить листиками зелени петрушки.

Гренки с рыбой, помидорами и хреном



200 г пшеничного или ржаного хлеба, 200–300 г вареной или жареной рыбы (трески, лосося), 2–3 ст. ложки столового хрена, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 помидор, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, посолить и обжарить в разогретом масле с обеих сторон. Каждую гренку намазать хреном и положить на него небольшой кусочек вареной или жареной рыбы и тонкую дольку помидора. Залить сметаной, смешанной с хреном. Украсить веточками зелени.

Гренки с сардинами, сыром и корнионами



400 г белого хлеба, 1 банка (200–250 г) консервированных сардин, 1 средняя луковица, консервированные огурцы (корнишоны), 1 яичный желток, 2 ст. ложки тертого сыра, сок $\frac{1}{2}$ лимона, сливочное масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Батон нарезать тонкими ломтиками, смазать их с обеих сторон маслом и уложить на противень. Сардины очистить от костей. Лук, огурец и петрушку мелко нарезать и хорошо размешать с сардинами, добавив желток.

Заправить солью, перцем по вкусу и лимонным соком. Уложить на смазанные маслом ломтики хлеба, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке 7–10 минут.

Гренки с креветочным маслом



200 г пшеничного или ржаного хлеба, 100–150 г готового креветочного масла, консервированные маслины, зелень петрушки, укропа или сельдерея, зеленый лук по вкусу.

Ломтики хлеба сбрызнуть водой и слегка подрумянить в духовке или на сухой сковороде под крышкой. Подготовленные гренки остудить и намазать креветочным маслом. Переложить их на блюдо, украсить маслинами и листиками петрушки или сельдерея, веточками укропа или зеленым луком и сразу подать на стол.

Суп луковый с сыром



1,5 л воды, 300 г репчатого лука, 100 г сыра, 200 г муки, 70 г сливочного масла, 100 г ржаного хлеба, соль, специи по вкусу.

Лук тонко нарезать, положить в кастрюлю с кипящим маслом и обжарить до золотистого цвета. Всыпать муку, тщательно перемешать. Постепенно добавлять холодную воду, помешивая до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и дать супу покипеть на слабом огне 30 минут. Процедить через сито, положить в суп поджаренный хлеб и сыр и томить на слабом огне еще 20 минут.

Суп-пюре из репы, баклажана, картофеля и капусты



4 репы, 4 картофелины, 1 баклажан, ½ небольшого кочана белокочанной или цветной капусты, 200 г черствого белого хлеба, ½ стакана сметаны, 6 столовых ложек консервированного зеленого горошка, соль по вкусу.

Отварить в подсоленной воде отдельно репу, баклажан, картофель и капусту. Овощи откинуть на сито, протереть, смешать друг с другом. Отвары, в которых варились овощи, также соединить и полученной смесью разбавить овощное пюре до получения желательной консистенции. Можно заправить суп-пюре размоченным в бульоне мякишем белого черствого хлеба, протертого через сито, и сметаной.

При подаче к столу хорошо положить немного протертого консервированного зеленого горошка.

Салат летний с креветками, крабами и маслинами



1 яйцо, хлеб белый (без корок), 20 мл молока, 120 г помидоров, зелень, 10 г маслин, 20 г свежих огурцов, 20 г молодой моркови, 20 г редиса, 20 г креветок, 20 г крабов, 20 г ветчины, майонез, 50 г килек, 40 г зеленого перца, 20 г зеленого салата, соль, перец, заправка салатная.

У крупных помидоров срезать верхнюю часть и ложкой вынуть мякоть. Яйца сварить вкрутую, разрезать поперек на половинки и вынуть желтки. Из желтков, замоченного в молоке хлеба, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа и мякоти маслин приготовить фарш и заполнить им белки.

Мелко нарезать овощи (огурцы, морковь, редис) ветчину, креветки и крабы, заправить майонезом, все тщательно пере-

мешать и нафаршировать этой смесью помидоры. Сверху уложить нафаршированные половинки яиц.

Листья зеленого салата и сладкий зеленый перец нарезать соломкой и на слой этой зеленой массы поместить помидоры. Сверху на яйца положить крест-накрест кильки, очищенные от голов и костей. Отдельно подать салатную заправку.

Салат из грибов, зеленого салата, сыра и анчоусов



100 г грибов, 100 г салата, 100 г хлеба, 10 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 25 мл прованского масла, 15 мл лимонного сока, 50 г сыра, 30 г анчоусов, соль, перец.

Листья свежего салата очистить, промыть в холодной воде. Завернуть в сухую салфетку, убрать в холодильник. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить в печи при средней мощности в течение 2—3 минут, затем добавить мелко рубленый чеснок и перемешать. Выложить крутоны на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.

Яйца опустить в кипяток на 10 секунд и вынуть. Грибы отварить. Подготовленный салат нарезать и положить в салатницу, заправить солью, перцем, прованским маслом и перемешать. Разбить яйца на салат, добавить лимонный сок, хорошо перемешать, посыпать тертым сыром, затем мелко нарезать анчоусы, добавить грибы, сверху уложить крутоны.

Салат из кальмаров с рисом и томатным соком



2—3 кальмара, 100 г хлеба, 3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки риса, 3 вареных яйца, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, томатный сок, зелень укропа, перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде, промыть и охладить. Кальмаров варить в течение 3 минут, охладить, очистить от кожи и нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами, ошпарить и охладить. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить. Яйца нарезать полукольцами, листья салата — кусочками, зелень укропа порубить. Все перемешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и томатным соком. Посыпать зеленью.

Салат из кальмаров с картофелем и зеленым горошком



2 кальмара, 5 картофелин, 100 г хлеба, 2 соленых огурца, 60 г зеленого горошка, 150 г майонеза, зелень укропа или петрушки, перец, соль.

Филе кальмаров положить в кипящую воду, добавить зелень и варить не более 3 минут, остудить, очистить от кожи и нарезать ломтиками. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить. Перемешать с нарезанными отварным картофелем и огурцами, посолить, поперчить. Добавить зеленый горошек и майонез. Посыпать зеленью.

Салат из бананов, ветчины и шампиньонов



50 г изюма, 2 банана, 100 г шампиньонов, 50 г кокосовой стружки, 30 г ветчины, 3 ст. ложки сливок, цедра половины лимона, салат, белый хлеб, соль.

Изюм хорошо промыть. Бананы нарезать ломтиками и смешать с кокосовыми орехами, натертыми на крупной терке, мелко нарезанной ветчиной и изюмом, добавить сливки, соль, тертую цедру лимона. Грибы отварить. Все перемешать, выдержать 30 минут, украсить листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

Салат из креветок, яиц и зеленого горошка



400 г креветок, 4 картофелины, 100 г хлеба, 3 яйца, 150 г зеленого горошка, $\frac{2}{3}$ банки майонеза, лимонный сок и соль.

Креветки отварить, очистить от панциря, сбрызнуть лимонным соком. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить. Вареный картофель и сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками, добавить к ним зеленый горошек и подготовленные креветки (оставить немного для украшения), заправить майонезом, посолить и осторожно перемешать.

Выложить в салатницу, украсить зеленым горошком, кусочками яйца и креветками.

Такой салат можно готовить из консервированных креветок.

Салат из кальмаров с яблоками и зеленым горошком



700 г кальмаров, 100 г хлеба, 2 яблока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ банки майонеза.

Кальмаров отварить (3 минуты), очистить и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками. Сваренные вкрутую яйца порубить. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить. Все компоненты смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Уложить горкой в салатницу, украсить кусочками кальмаров и яблок.

Салат с печенью и картофелем



4 картофелины, 6 птичьих печенок, 1 головка репчатого лука, 100 г хлеба, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить. Отварной картофель и жареную печень нарезать, добавить рубленый лук, посолить, заправить растительным маслом, все перемешать.

Салат из курицы и грибов



500 г вареной курятины, 100 г хлеба, 150 г сушеных грибов, 2 яйца, 200 г майонеза, зелень, соль.

Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить. Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные грибы, круто сваренные и нарезанные яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

Салат из ветчины с макаронами и цветной капустой



200 г ветчины, 200 г макарон, 100 г хлеба, 1 кочан цветной капусты, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Отварные морковь и сельдерей нарезать соломкой, капусту разделить на кочешки и отварить в подсоленной воде. Белый

пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить.

К подготовленным овощам и отваренным макаронам добавить нарезанную ветчину, хлеб, посолить и заправить растительным маслом, уксусом, майонезом и горчицей.

Салат из жареного мяса, картофеля, сельди и соленых огурцов



250 г жареного или вареного мяса, 100 г хлеба, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 вареных яйца, 1 крупное яблоко, 1 вареная свекла, 1 вымоченная сельдь.
Соус для салата: 150 г сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа.

Вареный картофель нарезать кубиками. Белый пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками и обжарить.

Яблоко очистить и вынуть сердцевину. Яблоко, хлеб, огурцы, мясо, сельдь нарезать полосками, смешать с картофелем. Из сметаны, уксуса, хрена, горчицы, зелени приготовить соус и залить им салат. Украсить помидорами, огурцами и яйцами.

Запеканка из сладкого перца и грибов с анчоусами



2 стручка красного сладкого перца, 100 г грибов, 2 стручка зеленого сладкого перца, 10 консервированных анчоусов, 1 луковица, 4 ст. ложки масла, 5 ломтиков белого хлеба, 200 г сыра, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана мясного бульона, 200 мл сухого шерри, 1 стакан сметаны, 12 оливок, соль, перец.

Сладкий перец нарезать соломкой, лук — тонкими кольцами. Посуду смазать маслом, выложить лук, грибы и перец, накрыть крышкой и тушить 1 минуту при полной мощности.

С хлеба срезать корку, мякиш нарезать на небольшие кусочки и выложить одним слоем в форму для запекания. Сверху уложить слоями овощи и тонко нарезанный сыр.

Смешать бульон, шерри, сметану и яйца, посолить, поперчить. Вылить яичную массу на запеканку. Сверху выложить промытые и подсушенные анчоусы и нарезанные оливки. Запекать 15—20 минут при мощности выше средней.

Филе, поджаренное ломтями



400 г говядины (филе), 100 г копченой грудинки, 10–15 небольших головок лука, 4–5 кусков белого хлеба, сливочное масло, соль, перец.

Мясо очистить от пленок, разрезать на 4–5 толстых ломтиков. Каждый ломтик мяса обернуть очень тонким ломтиком копченой грудинки и закрепить спичкой. На каждый ломтик мяса положить немного масла и жарить на шампуре или в электрогриле. Через 5 минут мясо будет слегка розоватым изнутри, через 7–8 минут прожарится полностью, вместе с мясом жарят и целые головки лука. Белый хлеб нарезать на ломтики толщиной 0,5 см и обжарить с обеих сторон на сливочном масле непосредственно перед тем, как подавать на стол. Ломтики хлеба должны быть такой же величины, как и ломтики мяса. Готовые ломтики мяса посыпать солью, перцем и положить на поджаренные ломтики хлеба.

На гарнир подать жареные головки лука, зеленый горошек, грибы.

Зразы капустные с хлебом



500 г капусты, 200 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 3–5 столовых ложек муки.

Капусту порубить, посолить, потушить в масле. Готовую капусту смешать с мелко нарезанным поджаренным луком. Хлеб нарезать и залить горячей водой, дать остыть и протереть. Капусту перемешать с протертым хлебом, добавив соль и муку. Все хорошо перемешать, сформовать из этой массы зразы, обвалять их в сухарях или муке, и обжарить в растительном масле.

Помидоры, фаршированные сухарями



1 стакан толченых сухарей из пшеничного хлеба, 4 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль, молотый душистый перец.

Толченые сухари из пшеничного хлеба смешать с мелко рубленой зеленью петрушки, заправить маслом, рубленым чесноком, солью и перцем. Тщательно перемешать, срезать с помидоров крышечки, наполнить подготовленной смесью, осторожно

накрыть срезанными крышечками, уложить на противень или сковороду, смазать помидоры маслом и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные хлебной начинкой



200 г хлебной начинки, 6 средних помидоров, растительное масло, соль, молотый душистый перец.

Для приготовления начинки кусочки пшеничного и ржаного хлеба размочить в воде, хорошо отжать и смешать с мелко нарезанным и слегка обжаренным на растительном масле луком, добавить мелко рубленную зелень укропа и петрушки, соль и перец. Все тщательно перемешать. Помидоры вымыть, срезать с них крышечки и осторожно вынуть сердцевину. Наполнить помидоры хлебной начинкой и накрыть срезанными крышечками. Сложить их в кастрюлю, смазанную растительным маслом, и слегка потушить. Сердцевину помидоров протереть и приготовить томатный соус. Залить этим соусом помидоры, посолить, поперчить и тушить до готовности.

Закуска для завтрака с помидорами, перцем и яйцами



$\frac{1}{2}$ буханки сдобного белого хлеба (желательно квадратного хлеба для тостов), 6–8 яиц, 8 свежих помидоров, 8 стручков сладкого перца оранжевого цвета, 1 ч. ложка тмина, 100–150 г бекона, 100 мл растительного рафинированного масла, зелень сельдерея — по маленькой веточке на порцию, соль и перец по вкусу.

Хлеб порезать на кусочки толщиной 1–1,5 см, вырезать в каждом куске дырочку в виде сердечка, намазать хлеб маслом при помощи кисточки с двух сторон и слегка прогреть в духовке, чтобы хлеб был горячим. Бекон порезать на маленькие кусочки в 0,5 см и положить в «сердце», яйцо осторожно расколоть и вылить на бекон так, чтобы белок и желток не растеклись и чтобы желток был в центре. Сверху посыпать тмином и перцем, поставить в духовку под крышку на противень при температуре 120 °С. Помидоры и перец порезать очень тонкими колечками, когда «сердца» будут готовы, разложить их в порционные тарелки в виде двух всервов — слева помидор, а справа — перец, внизу — веточка сельдерея.

Яйца фаршированные



2 яйца, 50 г рыбных консервов, 20 г яблок, 10 г белого хлеба, 1 головка репчатого лука, уксус, перец, зелень, соль.

Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на половинки и разделить желток. В жидкости от рыбных консервов замочить хлеб. Яблоки очистить и удалить сердцевину. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку с луком и рыбой, заправить солью, перцем, уксусом и хорошо вымешать. Этой массой наполнить половинки белка, украсить зеленью.

Закуска из яиц, моркови и черствого хлеба



2 куса пшеничного хлеба, 2 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан молока, соль.

Черствый пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Яйцо взбить с молоком, вылить в подготовленную смесь, посолить и довести до кипения. Подавать закуску к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Запеканка из черствого хлеба со свеклой



400 г черствого ржаного хлеба, 300 г свеклы, 4 яйца, 40 г сухарей, 100 г изюма, 40 г маргарина.

Черствый хлеб нарезать ломтиками 0,5 см и слегка смочить водой. Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить яйца, изюм и перемешать. На сковороду, смазанную маргарином, насыпать сухари, выложить слой хлеба, на него положить свеклу, сверху закрыть другим слоем хлеба, залить яйцами и запекать в духовом шкафу 40 минут. Подать на стол со сметаной.

Форшмак из рыбы



2 сельди, 3 ст. ложки жареной рыбы, 1 батон белого хлеба, 6 шт. белых сухарей, ½ стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, 150 г сливочного масла, 2 яйца, молоко.

Растопить в кастрюле 1 ст. ложку масла и поджарить на нем мелко порезанную луковицу. Сельдь очистить, отделить от костей и мелко порубить. Сельдь и лук соединить, добавить раз-

моченный в молоке белый хлеб без корочек, размешать. Добавить мелко порезанную жареную рыбу, толченые сухари, взбить яйца, соединить их со сметаной, размешать и добавить к селедке. Обмазать маслом форму для выпекания, обсыпать сухарями и, выложив туда приготовленную смесь, поставить в горячую духовку. Когда масса поднимется и зарумянится, вынуть форму из духовки и выложить на блюдо. Время приготовления — 20—30 минут.

Быстрая пицца с мясом



1 батон белого хлеба, 100 г сливок, 50 г сыра, 250 г вареного мяса, 1 яйцо, 50 г сметаны.

Батон белого хлеба разрезать пополам, вынуть мякиш. Половинки батона обмакнуть в сливки, разложить на противне и начинить разнообразным фаршем. Смешать сыр, рубленое мясо, сверху залить яйцом, взбитым со сметаной. Запекать 25 минут в духовке, разогретой до 245 °С.

Фарш для мясной пиццы может быть любым — рубленая ветчина, холодные котлеты, сосиски с помидорами.

Быстрая пицца с рыбой



1 батон белого хлеба, 100 г сливок, 1 головка репчатого лука, 250 г вареной рыбы, 1 яйцо, 50 г сметаны.

Батон белого хлеба разрезать пополам, вынуть мякиш. Половинки батона обмакнуть в сливки, разложить на противне и начинить рубленой вареной рыбой, сверху выложить лук, нарезанный кольцами. Залить яйцом, взбитым со сметаной. Запекать 25 минут в духовке, разогретой до 245 °С.

По желанию на рыбу можно выложить тонко порезанный лимон, соленый огурец, вместо лука использовать любую рубленую зелень.



ЛЮБИМАЯ ОКРОШКА

Окрошка мясная на кефире



Кефир — 700 мл, кипяченая вода — 700 мл, мясные продукты — 350 г, свежие огурцы — 4 шт., зеленый лук, сметана — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, горчица — 1 ч. ложка.

Вареные мясные продукты, белки яиц нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать и перетереть с солью. Огурцы и картофель нарезать кубиками. Горчицу растереть с солью и яичным желтком и размешать в кефире. Продукты смешать, залить кефиром, разведенным кипяченой водой, и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Перед подачей в окрошку положить сметану и посыпать зеленью. Можно добавить картофель.

Окрошка с фаршем



Хлебный квас — 1 л, мясной фарш — 500 г, огурцы — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., зеленый лук — 100 г, яйцо — 2 шт., сметана — 100 г, соль, перец, чеснок, майонез — по вкусу.

Мясной фарш обжарить в малом количестве жира. Луковицу натереть на терке и выложить в мясо во время обжаривания.

Когда фарш остынет, смешать его с мелко порезанными огурцами, яйцами и зеленым луком. Разложить по тарелкам, залить охлажденным квасом.

Чеснок порубить и смешать с майонезом. В каждую тарелку следует класть не более 1 столовой ложки такой заправки, иначе чеснок перебьет вкус других компонентов.

Окрошка с пивом



Огурец — 2 шт., редис — 2 шт., лук зеленый — 150 г, вареное мясо или колбаса — 400 г, яйцо — 2 шт., картофель — 2 шт., пиво — 1 л.

Все продукты порезать кубиками и залить пивом. По вкусу добавить соль и майонез.

Окрошка с колбасой, сосисками и зеленым горошком



Квас — 1 л, вареная колбаса — 200 г, сосиски — 50 г, зеленый горошек — 100 г, огурцы — 150 г, картофель (отварной) — 200 г, яйцо (крутое) — 4 шт., лук зеленый — 50 г, укроп, соль, сметана — по вкусу.

Колбасу, сосиски, картофель и огурцы порезать кубиками, яйца, лук и укроп мелко порубить. Добавить зеленый горошек, все перемешать. Посолить по вкусу. Залить квасом. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Окрошка мясная с ананасом



Квас — 1,5 л, говядина — 400 г, зеленый лук — 150 г, ананас — 150 г (консервированный или свежий), огурцы — 300 г, сметана — 200 г, яйцо — 2½ шт., сахар — 25 г, горчица — 10 г, зелень — 25 г, соль — по вкусу.

Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1,5–2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. Ананас нарезать мелкими кусочками.

В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать. При подаче окрошку посыпать укропом. Если окрошку готовят в большом количестве, то нужно соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного квасу и хранить на льду. При подаче в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить квас и посыпать укропом.

Окрошка мясная сборная с яичницей



Хлебный квас — 1 л, мясные продукты — 250 г, огурцы — 2 шт., зеленый лук — 75 г, яйцо — 2 шт., сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, яичница из 2 яиц, сахар — 1 ч. ложка, соль — по вкусу.

Вареную говядину, ветчину, язык, а также очищенные свежие огурцы нарезать маленькими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли, лук от этого станет мягким. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив к ним сметану, немного горчицы, сахар, тщательно перемешать и развести квасом. Приготовить отдельно яичницу из двух яиц, мелко порезать. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты. При подаче к столу окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

Окрошка мясная сборная с копченым сыром



Хлебный квас — 0,5 л, вареное мясо — 250 г, огурцы — 2 шт., копченый сыр — 70 г, яйцо (вкрутую) — 3 шт., горчица — 1 ч. ложка, сметана — 1 стакан, сахар, соль — по вкусу, зеленый лук, укроп — по вкусу.

Мясо (или колбасу) нарезать кубиками, огурцы, яичный белок, зеленый лук и укроп — мелкими кусочками. Копченый сыр натереть на терке, развести небольшим количеством горячей воды до растворения, добавить в квас. Желтки протереть через сито, смешать с горчицей, сметаной, солью, сахаром, разбавить хлебным квасом и соединить с мясом, яичным белком и зеленью.

Окрошка мясная с квашеной капустой



Хлебный квас — 1 л, постное мясо (вареное) — 100 г, квашеная капуста — 150 г, зеленый лук (рубленный) — 4 ст. ложки, огурец — 1 шт., картофель (вареный) — 3 шт., сметана — 3 ст. ложки, яйцо (вкрутую) — 2 шт., горчица — 1 ч. ложка, сахар, соль — по вкусу, укроп (рубленный) — 2 ст. ложки.

Мясо (ветчину, колбасу), картофель и огурец нарезать маленькими кубиками, капусту измельчить, зеленый лук растереть с солью. Желтки смешать с горчицей, солью, сахаром, сме-

таной и квасом. Подготовленные продукты положить в квас. Окрошку окончательно посолить и подержать некоторое время на холоде.

Квас можно заменить простоквашей.

Окрошка мясная с печенью



Квас — 1,5 л, горчица — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка, огурец — 2 шт., жареная говяжья печень — 50 г, яйцо — 2 шт., сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, лук зеленый, укроп, тертый хрен, соль — по вкусу, вареная говядина — 250 г, вареная телятина — 150 г, ветчина — 100 г.

Желтки вареных яиц, соль растереть с горчицей и развести небольшим количеством кваса. Затем эту заправку влить в оставшийся квас и поставить на холод. Охлажденное вареное мясо, печень, белок яйца, очищенные свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, а зеленый лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Продукты смешать, залить заправленным квасом, разлить окрошку в тарелки, посыпать укропом.

Если окрошка недостаточно острая, можно добавить к ней тертый хрен. Отдельно подать сметану.

Так же можно приготовить окрошку из дичи и телятины.

Окрошка с копчеными сосисками



Редис — 1 пучок, картофель — 6 шт., яйцо — 2 шт., огурцы свежие — 4–5 шт. средних размеров, копченые сосиски — 3–4 шт., укроп, зеленый лук, квас (лучше бочковой или собственного приготовления).

Отварить картофель и яйца, остудить. Мелким полукругом порезать редис, огурцы, сосиски, измельчить яйца. Картофель размять вилкой (но не в пюре), лук растереть с солью. Все перемешать, добавить укроп, посолить. Квас добавить уже в тарелку.

Окрошка мясная на сыворотке



Сыворотка — 1 л, говядина, окорок, язык — по 100 г, огурцы — 200 г, лук зеленый — 10–12 луковиц, яйцо — 2 шт., сметана — 100 г, соль, сахар, горчица — по вкусу, зелень укропа.

Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодной сывороткой. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить. В кастрюлю с сывороткой положить подготовленные продукты. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Окрошка мясная на огуречном рассоле



Мясо — 200 г, брюква и картофель — по 1 шт., луковица — 1 шт., зеленый горошек — $\frac{3}{4}$ стакана, свежий огурец — $1\frac{1}{2}$ шт., соленый огурец — 1 шт., яйцо — 2 шт., петрушка — 1 ст. ложка, сельдерей — 1 ст. ложка, укроп — 1 ст. ложка, горчица — 1 ст. ложка, зелень эстрагона — $\frac{1}{2}$ столовой ложки, черный молотый перец — $\frac{1}{2}$ чайной ложки, квас — 1,25 л, огуречный рассол — $\frac{3}{4}$ стакана.

Все продукты мелко нарезать, перемешать, залить квасом и огуречным рассолом.

Окрошка из щавеля



Щавель — 30 г, картофель — 50 г, огурцы свежие — 50 г, мясо отварное — 30 г, яйцо — $\frac{1}{2}$ шт., лук зеленый — 20 г, укроп — 5 г, вода — 250 мл, сахарный сироп — 5–10 мл, раствор соли — 5 мл, сметана — 15 г.

Листья щавеля перебрать, очистить от черешков, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко нарезать.

В кипящую воду положить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 минут, откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. В остальном приготовление окрошки из щавеля такое же, как приготовление окрошки мясной.

Окрошка весенняя овощная с маслинами



Хлебный квас — 1 л, картофель (вареный) — 3–4 шт., редис — 100 г, зеленый салат (листья) — 2–3 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук (рубленный) — 2–3 ст. ложки, яйцо (вкрутую) — 1–2 шт., сметана — 3–4 ст. ложки,

горчица — 1 ч. ложка, маслины — 20 г, сахар, соль, рубленый укроп — по вкусу.

Овощи нарезать маленькими кубиками или соломкой, листья салата измельчить руками. Зеленый лук растереть с солью до тех пор, пока не выделится сок. Яичные желтки растереть с горчицей, солью и сахаром, залить квасом. Добавить подготовленные овощи и рубленый белок. Окончательно посолить и положить маслины. Держать окрошку на холоде не больше 15–30 минут, иначе она станет безвкусной.

Окрошка с пивом и мясом креветок



Огурец — 1 шт., редис — 1 шт., лук зеленый — 150 г, мясо креветок — 40 г, вареное мясо или колбаса — 200 г, яйцо — 1 шт., картофель — 1 шт., пиво — 0,5 л, майонез, соль.

Огурец и редис мелко порезать. Мясо или колбасу, а также мясо креветок порезать кубиками и залить пивом. По вкусу добавить соль и майонез.

Окрошка сборная мясная с салом



Квас хлебный — 300 мл, говядина — 40 г, телятина — 30 г, ветчина вареная (окорок) — 30 г, лук зеленый, огурцы — 2 шт., сало — 50 г, сметана — 4 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахар, горчица готовая, зелень.

Телятину предварительно поджарить или сварить. Сало мелко порезать. Набор мясных продуктов в пределах нормы можно изменять, например, включить в набор свежий вареный или соленый язык, нежирную баранину, солонину и т. п.

Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

Окрошка с квашеной капустой и кольраби



Хлебный квас — 1 л, капуста (свежая) — 250 г, капуста (квашеная) — 250 г, кольраби — 250 г, морковь — 2 шт., зеленый лук — 100 г, соль, сметана — по вкусу.

Сырую морковь и капусту кольраби порезать кубиками, а свежую и квашеную капусту — соломкой. Все смешать, посо-

лить по вкусу и залить охлажденным квасом. При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Окрошка сельская с сыром



Квас — 3 стакана, квашеная капуста — 6 столовых ложек, картофель — 2 шт., репчатый лук — 30 г, растительное масло — 2 ч. ложки, тертый хрен — 2 ч. ложки, тертый сыр — 1 ст. ложка, сахар, соль — по вкусу.

В квас добавить квашеную капусту, нарезанный кубиками холодный отварной картофель, рубленый репчатый или зеленый лук, растительное масло, немного тертого хрена, сыр, сахар, соль по вкусу. Перемешать.

Окрошка с редисом на кефире



Редис (с ботвой) — 5 шт., огурцы — 3 шт., зеленый лук (мелко нарезанный) — 4 ст. ложки, кефир — 2 стакана, кипяченая вода — 2 стакана, соль

Огурцы и редис нарезать соломкой, добавить промытые и нарезанные листья редиса, зеленый лук, соль. Смешать кипяченую воду с кефиром и охладить смесь, после чего добавить в нее подготовленные овощи.

Окрошка с дольками лимона и апельсина



Светлое пиво — 2 стакана, изюм (мелкий, без косточек) — 3 ст. ложки, черный хлеб — 2 кусочка, сахар — 1 ст. ложка, лимон (дольки) — 2–3 шт., апельсин — 1 шт., корица — по вкусу.

Залить изюм пивом и дать постоять несколько часов. Затем добавить в него корицу, сахар, нарезанный кубиками лимон и апельсин. Черный хлеб подсушить в духовке или тостере и натереть на терке, всыпать в пивную смесь. Миску с окрошкой охладить в холодильнике.

Едят пивную окрошку, как и любую другую, холодной.

Окрошка с овощами и лимоном



Картофель — 300 г, морковь — 60 г, репа — 30 г, редис — 50 г, лимон — 1 шт., зеленый лук — 70 г, огурцы — 160 г,

сметана — 90 г, яйцо (вкрутую) — 3 шт., укроп, соль, сахар, квас.

Почистить картофель, отварить его и порезать на кубики. Нарезать на кубики морковь, репу и потушить в сковороде с небольшим количеством воды до готовности. Порезать редис и огурцы на кубики. Сложить все овощи в миску, посолить и перемешать. Заправить квасом. Можно добавить сахар на ваш вкус. Подавать с рубленой зеленью, дольками лимона и сметаной.

Окрошка на кислом молоке с грушами



Кислое (квашеное) молоко — 3–3½ стакана, вода — 1–2 стакана, зеленый лук — 50–75 г, груши — 50 г, зеленые огурцы — 150 г, редис — 50 г, чеснок — 1–2 зубчика, зелень укропа — 4–5 веточек, яйцо — 2 шт., соль и аджика — по вкусу.

Огурцы и груши нарезать кубиками, нашинковать редис и лук, затем положить в кастрюлю или глубокую миску, залить кислым молоком, предварительно разбавленным холодной кипяченой водой, приправить толченым чесноком, солью и аджикой по вкусу. Яйца отварить вкрутую, нарезать мелко и положить в окрошку. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным укропом.

Окрошка яблочная с черникой



Яблоко — 1 шт., свежие огурцы — 3 шт., редис — 10 шт., свежие или замороженные ягоды черники — 2 ст. ложки, горчица — ½ чайной ложки, мелко нарезанный лук — 3 ст. ложки, укроп — 1 ст. ложка, сметана, квас, соль — по вкусу.

Нашинковать все овощи и яблоко, добавить соль, горчицу, мелко нарезанный лук и укроп. Залить квасом и сметаной. Добавить ягоды черники. Можно положить лед.

Окрошка овощная с яблоками и помидорами



Квас светлый — 2 л, огурец свежий — 200 г, лук зеленый — 100 г, редис — 100 г, перец сладкий — 100 г, яблоки (кислые или кисло-сладкие) — 100 г, помидоры —

50 г, зелень укропа и петрушки — 100 г, сметана, соль — по вкусу.

Огурец, редис, перец, яблоки и помидоры очистить и нарезать мелкими кубиками или брусочками. Зеленый лук мелко порубить, посолить и размять до появления сока.

Все составляющие положить в кастрюлю с квасом, посыпать мелко нарезанной зеленью и дать настояться в прохладном месте не менее часа. Подавать со сметаной.

Окрошка с рыбой и томатом



Квас — 1,5 л, рыба — 500 г, картофель — 3 шт., огурцы — 100 г, редис — 1 пучок, зеленый лук (мелко нарезанный) — 4–5 столовых ложек, яйцо (вареное) — 2 шт., сметана — 2–3 ст. ложки, ст. горчица — 1 ч. ложка, томат — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка, укроп, соль — по вкусу.

Рыбу отварить, отделить мякоть и нарезать ее кусочками. Отварную рыбу соединить с нарезанными кубиками белками яиц, отварным картофелем, редисом, огурцами и зеленым луком. Желтки яиц растереть с солью, сахаром и горчицей, томатом, тщательно перемешать и развести квасом. К нарезанным продуктам добавить заправленный квас, сметану и посыпать окрошку мелко нарезанной зеленью укропа.

Можно отдельно подать горячий картофель на тарелке, посыпав его мелко нарезанной зеленью укропа.

Окрошка с мясом криля



Квас — 1,5 л, мясо криля (варено-мороженое) — 200 г, яйцо (вареное) — 2 шт., огурцы — 3 шт., зеленый лук (мелко нарезанный) — $\frac{1}{2}$ стакана, картофель (вареный) — 2 шт., сметана — 2–3 ст. ложки, ст. горчица — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, зелень — 1 пучок, соль — по вкусу.

Мясо криля довести до кипения и разобрать на кусочки. Мелко нарезать зеленый лук. Четвертую часть нормы вареных яичных желтков и сметаны растереть со столовой горчицей, солью, сахаром. Четвертую часть зеленого лука растереть с солью. Все соединить с квасом и перемешать. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца. При подаче все нарезанные продукты

разложить в тарелки, залить заправленным квасом, положить сметану и посыпать мелко измельченной зеленью.

Окрошка овощная с кальмарами



Кальмары — 200–300 г, квас хлебный — 1–1,5 л, картофель — 3–4 шт., лук зеленый — 50–100 г, яйцо — 2 шт., огурцы — 1–2 шт., сметана — 4 ст. ложки, сахар — 1–2 ч. ложки, горчица — 1 ч. ложка, соль, укроп — по вкусу.

Охлажденное вареное мясо кальмара нарезать мелкими кусочками, очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Картофель нарезать кубиками, припустить и охладить. Яйца сварить вкрутую, нарезать мелко белок, а желток растереть с горчицей, сметаной, солью, сахаром и развести квасом.

В приготовленную смесь добавить нарезанные продукты и все перемешать. В готовую окрошку положить сметану и яйцо. При подаче окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

Окрошка рыбная с сыром



Треска (белуга, осетр, севрюга или окунь) — 200 г, тертый сыр — 100 г, хлебный квас — 1,4 л, свежие огурцы — 4 шт., сметана — 1 ст. ложка, яйцо — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, горчица — 1 ч. ложка, зеленый лук, зелень укропа и петрушки — по вкусу.

Рыбу разделить на филе, нарезать небольшими кусочками, припустить и охладить. Затем приготовить окрошку из кваса, порезанных кубиками огурцов, вареных яиц, приправить солью, сахаром и горчицей, подкрасить сметаной и добавить мелко нарезанную зелень и тертый сыр. При подаче в окрошку положить кусочки рыбы.

Окрошка с кальмарами и оливками



Отварное мясо кальмаров или мороженный вареный криль — 0,2 кг, оливки — 50 г, квас — 1,5 л, яйцо — 2 шт., свежие огурцы — 2 шт., зеленый лук — $\frac{1}{2}$ стакана, картофель — 2 шт., сметана — 2–3 ст. ложки, ст. горчица — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, зелень — 1 пучок.

Кальмары, яйца и картофель отварить. Кальмары нарезать соломкой, картофель и яйца — кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Все перемешать и добавить сахар, соль, оливки, горчицу и измельченную зелень, залить квасом и положить сметану.

Окрошка с жареной и отварной рыбой, свеклой и хреном



Квас — 2 л, любая жареная рыба — 200 г, отварная осетрина — 50 г, сельдь — 30 г, отварная свекла — 4 шт., зеленый лук — 100 г, свежие огурцы — 3 шт., оливковое масло — 3–4 ст. ложки, хрен готовый — 1–2 ст. ложки, зелень петрушки и укроп — по вкусу.

Мякоть обжаренной рыбы отделить от костей, измельчить, прибавить к ней хрен, мелко рубленную сельдь, зеленый лук, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, натертую на крупной терке свеклу, оливковое масло и растереть в фарфоровой миске. Залить квасом, тщательно размешать, положить кусочки осетрины, пищевого льда и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропом.

Окрошка грибная с хреном



Хлебный квас — 1,2 л, соленые грибы — 200 г, зеленый лук — 100 г, картофель — 400 г, хрен — 50 г, укроп — 10 г, сметана — 100 г, соль — по вкусу.

Грибы соленые или маринованные перебрать, промыть и мелко порубить. Картофель отварить в мундире, очистить и мелко нарезать, зеленый лук нарезать, натереть на терке очищенный хрен. Все сложить в кастрюлю и залить хлебным квасом, хорошо размешать, посолить, заправить сметаной (половиной), остальной частью полить при подаче к столу.

Окрошка грибная с горчицей



Хлебный квас — 1,5 л, соленые грибы — 400 г, картофель — 250 г, морковь — 50 г, зеленый лук — 100 г, огурцы — 200 г, яйцо (вареное) — 2 шт., сметана — 200 г, ст. горчица — 20 г, укроп, сахар, соль — по вкусу.

Соленые грибы промыть в холодной воде, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченную зелень укропа.

Окрошка рыбная с маслинами и черникой



Филе отварной рыбы — 400 г, хлебный квас — 2 л, огурцы свежие — 300–400 г, картофель — 350 г, зеленый лук — 100 г, сметана — 75 г, яйцо — 2 шт., маслины — 30 г, замороженные ягоды черники — 20 г, горчица — 20 г, соль — по вкусу, зелень петрушки, укроп.

Отварной картофель очистить и нарезать кубиками, свежие огурцы также нарезать кубиками, мелко нарезать зеленый лук, растереть с солью, сахаром, горчицей и развести хлебным квасом. Нарезанные продукты залить квасом и осторожно перемешать. Перед подачей в окрошку положить кусочки отварной рыбы, сметану, маслины, размороженные ягоды черники, мелко нарезанное яйцо и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом.

Окрошка грибная с копченым мясом



Хлебный квас — 1,5 л, соленые грибы — 400 г, картофель — 250 г, копченое мясо — 50 г, морковь — 50 г, зеленый лук — 100 г, свежие огурцы — 2 шт., яйцо — 2 шт., сметана — $\frac{1}{2}$ стакана, горчица — 1 ст. ложка, сахар, соль — по вкусу, укроп.

Соленые грибы помыть холодной водой, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белки порубить. Копченое мясо порезать мелкими кубиками.

В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченный укроп.

Окрошка грибная с сыром



Хлебный квас — 2 л, соленые или маринованные грибы — 200 г, тертый сыр — 100 г, зеленый лук — по вкусу, картофель — 4–5 шт., хрен — 50 г, укроп — по вкусу, сметана — 5–6 ст. ложек, соль — по вкусу.

Грибы соленые или маринованные перебрать, промыть, мелко нарубить. Картофель отварить в мундире, очистить и мелко нарезать. Натереть на терке очищенный хрен, нашинковать зеленый лук. Все сложить в кастрюлю, добавить тертый сыр и залить хлебным квасом, хорошо размешать, посолить, заправить половиной сметаны, остальной полить окрошку, подавая на стол.

Окрошка грибная с омлетом



Хлебный квас — 1,5 л, соленые грибы — 400 г, картофель — 250 г, морковь — 50 г, зеленый лук — 100 г, огурцы свежие — 200 г, сметана — 200 г, яйцо — 2 шт., омлет из 2 яиц, молоко для омлета — 10 мл, ст. горчица — 20 г, сахар, соль — по вкусу, укроп.

Соленые грибы помыть холодной водой, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белки порубить.

В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Сделать омлет на молоке из двух яиц, мелко порезать и положить в окрошку. Перед подачей положить сметану и измельченный укроп.



БЛЮДА НА СКОРУЮ РУКУ ИЗ МАКАРОН

Макаронник с грибами



500 г макарон, 400 г грибов, 100 г сливочного масла, 2–3 луковицы, 100 г сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, ½ стакана молока, соль и черный молотый перец.

Сварить макароны; промыть свежие грибы, мелко нарезать и обжарить в масле. Отдельно поджарить нарезанный репчатый лук, добавить обжаренные грибы, посыпать зеленью и черным перцем.

На смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду положить слой макарон, затем слой грибов и покрыть макаронами, сверху посыпать сухарями, мелко натертым сыром, положить несколько кусочков масла, залить смесью свежего молока и яиц и запечь в умеренно горячей духовке.

Макаронник с яйцом



250 г макарон (лапши), 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молотых сухарей, ½ ч. ложки соли, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.

Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенную на смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15–20 минут, пока не образуется румяная корочка.

При подаче на стол посыпать макаронник сахаром или полить маслом.

Макароны с яйцами и грибами



250 г макарон, 2 ст. ложки маргарина, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 4 яйца, соль, перец, зелень петрушки.

Макароны сварить в большом количестве подсоленной воды. Обжарить на маргарине мелко нарезанный лук. Грибы почистить, помыть, нарезать ломтиками, обжарить с луком.

Яйца разбить, перемешать с перцем, нарезанной зеленью петрушки. Макароны отцедить, перемешать с грибами, залить яйцами, поставить на несколько минут в духовку.

Макароны, запеченные с сосисками



400 г макарон, 50 г корейки, 300 г сосисок, 2 ст. ложки томата-пасты, 2 болгарских перца (разного цвета), 1 зубчик чеснока, молотый перец, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка сухарей, 50 г сыра.

Макароны отварить. Нарезанную тонкой соломкой корейку слегка поджарить, добавить рубленый чеснок, 1 нарезанный соломкой болгарский перец, томат-пасту и 2 ст. ложки воды, прокипятить. Заправить соус черным перцем. Положить в соус нарезанные сосиски, макароны и все перемешать с половиной натертого сыра. Аккуратно выложить все в смазанную маслом форму, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром и запечь в духовке.

Спагетти с соусом из помидоров и анчоусов



400 г спагетти, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 400 г очищенных консервированных помидоров (или 5 свежих помидоров), 1 ст. ложки каперсов, 3 шт. филе анчоусов (или 5–6 килек), $\frac{1}{2}$ стакана маслин, 1 небольшой стручок острого красного перца, соль, перец по вкусу.

Соус для спагетти. Чеснок и перец измельчить, поджарить их в масле, добавить к ним анчоусы, потом помидоры, хорошо промыть каперсы и маслины. Получившийся соус варить в течение 8–10 минут. Этим соусом полить сваренные в 4 литрах подсоленной воды спагетти. Размешать и тотчас подать на стол.

Макароны с творогом



250 г макарон, 200 г творога (желательно жирного), 1 ч. ложка растительного масла, 150 г корейки (или грудинки) копченой, 1 стакан сметаны, соль, перец.

Макароны сварить в подсоленной воде, добавив растительное масло.

Копченую корейку порезать кубиками и обжарить на сковороде, макароны отцедить, уложить на блюдо, посыпать творогом, полить растопленным жиром от корейки со шкварками и сметаной, поперчить, на несколько минут поставить в духовку.

Спагетти «Лунные»



400 г спагетти, 40 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 2 плавленых сырка, 50 г помидоров (очищенных), немного тертого сыра, зелень петрушки, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, промыть.

На сковороде распустить сливочное масло или маргарин, не доводя до золотистого цвета, вылить в миску, перемешать с мелко нарезанными помидорами, петрушкой, желтком (сваренным вкрутую), измельченными плавлеными сырками, тертым сыром. Добавить спагетти, быстро перемешать и подавать к столу.

Спагетти с коньяком



400 г спагетти, 100 г ветчины, 1 яблоко, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 50 мл коньяка, перец, 100 г сливочного масла, соль.

В кастрюле растопить кусок масла, добавить муку, шинкованный лук, мелко нарезанное яблоко, убавить огонь и варить 15 минут. Добавить коньяк, дать ему выпариться, затем добавить сметану, перемешать и снять с огня. Сварить спагетти, слить воду и заправить соусом, сверху посыпать рубленой ветчиной.

Спагетти с базиликом



1 пучок свежего базилика, 3–4 ст. ложки нарубленной петрушки, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка соли, 50 г тер-

того сыра пармезан, 70 г овечьего сыра, 10 ст. ложек оливкового масла, 400 г спагетти.

Для соуса измельчить базилик, петрушку, чеснок и соль растолочь в ступке, добавить пармезан и овечий сыр. Все хорошо перемешать. Вливать по столовой ложке оливковое масло и перемешивать до образования однородной массы (или залить масло в чашку для миксера, прибавив остальные продукты, взбивать, пока масса не станет гладкой).

Сварить спагетти и переложить в предварительно подогретую миску. Смешать с соусом и подавать на стол.

Спагетти с соусом бешамель



300 г спагетти, 50 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Для соуса бешамель: 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, промыть, заправить тертым сыром, сливочным маслом, тщательно перемешать. Полить приготовленным соусом бешамель. Для приготовления соуса масло распустить в сотейнике, добавить муку, непрерывно быстро помешивая, прогреть до золотистого цвета и вливать постепенно молоко. Соус посолить и варить 6–7 минут при слабом кипении.

Спагетти с томатной пастой



400 г спагетти, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, ½ ч. ложки красного перца, сок лимона и соль.

Для клецок: 250 г мясного фарша, 250 г мелко нарубленного ножом мяса, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 маленькая тертая луковица, тертая цедра лимона на кончике ножа, 1–2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец.

Из указанных компонентов сформовать клецки величиной с орех и варить в соленой воде в течение 10 минут.

Спагетти откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Растительное масло разогреть в сковороде, добавить томатную пасту,

снять с огня, приправить красным перцем, солью и соком лимона. Все смешать со спагетти. Подать вместе с клецками.

Спагетти с тунцом



125 мл оливкового масла, 500 г помидоров, соль, перец, около 300 г тунца, 400 г спагетти, 2 ст. ложки селедочного (икорного, анчоусового) масла, 1–2 ст. ложки нарубленной петрушки.

Оливковое масло (оставив 2 ст. ложки) разогреть на сковороде. Очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать и пассеровать примерно 15 минут; посолить, поперчить.

Оставшееся оливковое масло подогреть в кастрюльке. Засыпать измельченную мякоть тунца, тушить 5 минут.

Отварить спагетти. Заложить мякоть тунца, селедочное масло и петрушку в томатную подливу. Перемешать спагетти с соусом. Сразу подавать на стол.

Спагетти с ветчиной



400 г спагетти, 100 г шпика, 100 г ветчины, 100 г масла, $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра, 3–4 помидора, 2–3 яйца, 2 ст. ложки сливок, 150 г шампиньонов.

Мелко нарубленный шпик и ветчину обжарить в жире, добавить порезанные тонкими ломтиками помидоры и шампиньоны и потушить до мягкости.

Яйца смешать со сливками, поперчить, посолить и незадолго до готовности спагетти вылить их в томатный соус, быстро размешать и сразу снять с огня. Соус не кипятить.

Спагетти смешать с маслом и тертым сыром и залить соусом.

Спагетти в зеленом соусе



500 г спагетти, 1 пучок зелени петрушки, 5 ст. ложек оливкового масла, 50 г тертого сыра, соль.

Мелко нарезать зелень петрушки, перемешать с оливковым маслом и солью.

Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, промыть. Заправить приготовленной смесью и тертым сыром.

Спагетти с зеленым горошком



400 г спагетти, 300 г зеленого горошка, 50 г сливочного масла, фарш из 30 г грудинки, 1 луковицы, корней сельдерея и петрушки, мясной бульон, тертый сыр, соль, черный молотый перец.

Фарш обжарить в сливочном масле, добавить зеленый горошек, мясной бульон, посолить, поперчить, поставить тушить.

Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить, промыть. Заправить приготовленным соусом и тертым сыром.

Макароны с помидорами



300 г макарон, 2 крупных ломтика лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 500 г помидоров, тертый сыр, базилик, соль, черный молотый перец.

Макароны отварить в подсоленной воде, процедить и промыть. В кастрюлю положить лук с 30 г сливочного и растительного масла. Когда лук приобретет золотистый оттенок, помять его пестиком и удалить. Добавить помидоры, очищенные от семян и нарезанные ломтиками, мелко нарезанный базилик, посолить, поперчить.

Заправить макароны полученным соусом, 50 г сливочного масла и тертым сыром.

Макароны с сырным соусом



400 г макарон, 1 ч. ложка растительного масла, соль, по 1 красному, желтому и зеленому стручку перца, молотый черный и красный перец, 100 г маслин без косточек, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 г томатной пасты, 100 мл сливок, 100 г тертого сыра.

Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением растительного масла. Стручки сладкого перца разрезать пополам, удалить семена и белые перегородки, сполоснуть холодной водой и нарезать. Вместе с маслинами потушить 3 минуты в разогретом сливочном масле. Добавить томатную пасту и тушить еще 1–2 минуты. Постоянно помешивая, ввести сливки, тертый сыр, поддержать недолго на слабом огне и заправить по вкусу молотым перцем.

Слить воду с макарон и подать их вместе с овощами и томатно-сырным соусом.

Макароны с сардинами



350 г макарон, 300 г сардин, консервированные помидоры или мелко нарезанные свежие помидоры, растительное масло, чеснок, петрушка, соль, перец.

Сварить макароны в кипящей соленой воде.

Поджарить в растительном масле два зубчика чеснока. Вынуть их из масла, положив туда кусочки сардин (без голов и хвостов). Держать на огне 5 минут, затем добавить помидорную гущу, посыпать мелко нарезанной петрушкой, посолить, поперчить и продолжать кипячение еще 5 минут.

Как только сольете воду с макарон, подавать их на стол с сардинами и подливкой.

Лапша пикантная



800 г лапши, 200 г грудинки, 3 ст. ложки оливкового масла, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 500 г помидоров, каперсы, тертый сыр, соль.

Грудинку нарезать кусочками, обжарить на сковороде в оливковом масле с луком, нарезанным ломтиками, до золотистого оттенка, вынуть лук деревянной ложкой, положить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, через несколько минут добавить нарезанные каперсы.

Лапшу отварить в подсоленной воде, процедить, промыть, выложить в супницу, заправить сливочным маслом, тертым сыром и приготовленным соусом.

Лапша с кабачками и цуккини



2 цуккини (по 300 г), 1 желтый кабачок (400 г), 1 луковица, 500 г лапши, соль, $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, 500 г бульона (желательно овощного), $\frac{1}{3}$ стакана тертого сыра пармезан, соль, черный перец, зелень для украшения.

Порезать цуккини и кабачок тонкими длинными кусочками. Измельчить луковицу. Поджарить лук в оливковом масле

до золотистого цвета. Добавить цуккини, желтый кабачок, зелень, перец, посолить и опять жарить до мягкости.

Отварить лапшу почти до готовности. Слить воду.

В кастрюлю с лапшой вылить кипящий бульон, перемешать, нагреть. Добавить жареные овощи, посыпать половиной сыра пармезан, слегка размешать. Выложить сверху оставшийся тертый сыр и украсить зеленью.

Лапша с соусом из шпината



400 г тонкой лапши, 700 г свежего шпината, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 500 мл молока, соль, мускатный орех.

200 г очищенного и промытого шпината мелко порезать и оставить в сыром виде, а остальной шпинат варить в закрытой кастрюле на большом огне примерно 5 минут.

Приготовить соус бешамель, добавить в него немного отвара шпината и чуть-чуть мускатного ореха. Добавить к этому соусу, который должен быть довольно жидким, оба вида шпината.

Сварить лапшу, слить воду, залить сверху соусом и, не перемешивая, тут же подавать на стол.

Вермишель под соусом из творожной массы



400 г вермишели, 50 г мягкого сыра, 100 г сливочного масла, 200 г творожной массы, молоко, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра, измельченная корица.

В течение 2 минут тщательно перемешать в кастрюле мягкий сыр, сливочное масло, творожную массу и муку, постепенно добавляя горячее молоко, пока все не разойдется.

Смесью заправить вермишель, отваренную в подсоленной воде, процеженную и промытую. Добавить тертый сыр и корицу на кончике ножа.

Макароны с печенью



400 г макарон, 200 г говяжьей печени, 2 луковицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 25 г сливочного масла, петрушка, соль, уксус.

Мелко шинкованный лук подрумянить в растительном и сливочном масле, добавить полстакана горячей воды и несколько минут держать на огне, накрыв крышкой. Положить порезанную на тонкие ломтики печень, sprysнуть уксусом. Посолить, добавить петрушку.

Сварить макароны в большом количестве соленой воды, выложить на блюдо, полить сверху соусом и сразу подать на стол.

Макароны с лососем



400 г макарон, 50 г копченого лосося, 3 ст. ложки растительного масла, 25 мл сливок, 100 г очищенных помидоров, мускатный орех, соль.

Разогреть масло в кастрюле, добавить очищенные помидоры и лосось в кусочках. Тушить 10 минут, затем добавить сливки, мускатный орех, посолить, довести до кипения и снять с огня.

Сварить макароны в большом количестве соленой воды, слить воду, затем перемешать все вместе, посыпать тертым сыром.

Макароны с маслом и гвоздикой



400 г макарон, 80 г сливочного масла, 1 гвоздика, $\frac{1}{2}$ стакана молока, листья шалфея, тертый твердый сыр.

Сварить макароны в подсоленной воде. В то же время растопить масло в кастрюльке вместе с 5–6 листьями шалфея, добавить молоко, гвоздику, довести до кипения и снять с огня.

Слить макароны, положить в сковороду вместе с растопленным маслом и оставить на несколько минут на медленном огне.

Подавать, посыпав тертым сыром.

Макароны по-словацки



400 г макарон или рожков, 250 г свежих грибов, 100 г свежего сала, 2–3 луковицы, $\frac{1}{3}$ стакана белого вина, $\frac{1}{3}$ стакана тертого сыра, зелень, соль и специи по вкусу.

Макароны наломать кусочками и отварить в соленой воде до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком.

Нарезать мелкими кубиками лук, грибы и свежее несоленое сало, слегка поджарить, влить вино и потушить около получаса.

Остывшие макароны положить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить горячий грибной соус, рубленую зелень, соль и специи по вкусу. Осторожно перемешать, выложить на блюдо и засыпать тертым сыром.

Спагетти в чесночно-томатном соусе



300 г спагетти, 4–5 ст. ложек оливкового или растительного масла, 1 средняя луковица, 4–5 долек чеснока, 100 г помидоров, 50 г тертого соленого сыра.

Подготовить отварные спагетти, отцедить, обсушить. Спассировать на масле мелко нарубленный лук и чеснок, добавить измельченные помидоры и все хорошо обжарить. Смешать получившийся соус с отваренными спагетти и аккуратно перемешать вилкой. Подать горячими, посыпав тертым плавленым сыром.

Спагетти с тушеной говядиной



300 г спагетти, 300 г говядины, 50 г сливочного масла или маргарина, 1–2 стакана бульона, 100 г помидоров, 1 средняя луковица, $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра, 1 ч. ложка молотого перца, 1 пучок ароматной зелени.

Приготовить отварные спагетти, заправить по вкусу маслом и молотым острым перцем.

Говяжье филе нарезать мелкой соломкой, припустить в оставшемся масле, добавить мелко нарубленный лук и припустить его вместе с мясом до мягкости. Мелко нарезать помидоры, смешать с мясом и луком, посолить и поперчить по вкусу, положить пучок ароматной зелени, связав его веточкой сельдерея или петрушки. Влить бульон и тушить на слабом огне до готовности мяса.

Затем пучок зелени вынуть, мясо с частью соуса, получившегося во время тушения, выложить на середину блюда. По окружности блюда положить готовые горячие спагетти и полить их оставшимся соусом. Подать горячими, посыпав тертым сыром или подав его к закуске отдельно.

Макароны с мясом



150 г макарон, 300 г мяса, 4 ст. ложки масла, 2 головки лука, соль по вкусу.

Говядину, баранину или свинину пропустить через мясорубку, положить на разогретую сковороду с жиром, посолить, поперчить и обжарить, помешивая, до готовности. Готовое мясо вновь пропустить через мясорубку, добавить в него поджаренный лук, все это хорошо прогреть на сковороде.

Макароны, сваренные одним из вышеуказанных способов, соединить с мясом, размешать.

Макароны или лапша с грибами



250 г макарон, 5–6 сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки масла.

Сушеные грибы тщательно промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и оставить на 1–1,5 часа для набухания, затем сварить в той же воде до мягкости. Готовые грибы вынуть из отвара, промыть холодной водой, нарезать соломкой, смешать с поджаренным на масле мелко нарезанным репчатым луком и все вместе хорошо прогреть на сковороде. Грибной отвар процедить, довести до кипения, посолить и сварить в нем макароны или лапшу вторым способом, без слива жидкости. Сваренные макароны смешать с подготовленными грибами.

Макароны с сыром

| 250 г макарон, 50 г сыра, 2 ст. ложки масла.

Сварить макароны, заправить их маслом и половиной нагретого сыра и все хорошо размешать. Перед едой посыпать оставшимся сыром.

Макаронник или лапшевник с творогом



250 г макаронных изделий, 1 стакан творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 1–2 ст. ложки масла.

Сварить макароны или лапшу и смешать с сырыми яйцами, сахаром, солью и протертым сквозь сито или пропущенным через мясорубку творогом.

Полученную массу после тщательного перемешивания выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, полить маслом и запечь в хорошо разогретом духовом шкафу в течение

20—25 минут. Перед подачей на стол можно посыпать сахарной пудрой.

Лапша с беконом



300 г шпината, 400 г помидоров, 100 г бекона, 1 луковица, 80 г оливкового масла, соль, черный молотый перец, 400 г широкой лапши, 100 г овечьего сыра, 1 пучок зелени.

Для приготовления лапши с беконом шпинат помыть, перебрать, пробланшировать и промыть снова холодной водой, дать стечь воде. Помидоры вымыть, порезать на кусочки, бекон нарезать мелкими кубиками.

Для лапши с беконом лук порезать, запассеровать в оливковом масле, добавить помидоры и тушить под крышкой 15 минут, посолить, поперчить.

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. В сковороде на оливковом масле обжарить бекон, добавить шпинат, немного помидоров и тушить 1 минуту.

В посуду с обжаренным луком и помидорами добавить обжаренный бекон со шпинатом, лапшу, все тщательно перемешать и разложить порциями на тарелки.

При подаче к столу каждую порцию лапши с беконом посыпать овечьим сыром и зеленью.

Лапша с лососем



350 г широкой лапши, 200 г лосося, 1 лимон, сок из двух лимонов, 200 мл куриного бульона, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. ложка муки, 125 мл обезжиренного молока, 20 г тертого пармезана, веточка мяты, соль, черный перец по вкусу.

Мякоть лимона очистить от пленок и нарезать кусочками, собрав сок. Рыбу нарезать полосками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, обжарить на сковороде с антипригарным покрытием в течение двух минут, затем добавить мякоть лимона.

Лапшу отварить и откинуть на дуршлаг. Бульон и вино смешать, довести до кипения, добавить туда мякоть лимона и варить 3 минуты. Сок двух лимонов смешать с мукой и загустить бульон.

Непрерывно помешивая, влить туда молоко. Затем в этом соусе разогреть рыбу.

Лапшу разложить по тарелкам, положить рыбу, залить соусом и посыпать тертым пармезаном.

Макароны с мясом (корейкой)



400 г макарон, 150 г корейки, 200 г шампиньонов, 1 луковица, соль, пучок зеленого лука, перец, 250 мл бульона, 250 мл жирных сливок, 1 ст. ложка приправы из муки или сухарей, поджаренных на масле.

Отварите макароны. Пока варятся макароны, порежьте корейку, шампиньоны и лук. Поджарьте лук для макарон, добавьте мясо и шампиньоны. Жарьте мясо с луком и шампиньонами 4 минуты на маленьком огне, посолите, поперчите, подлейте бульон, сливки, перемешайте, тушите до готовности.

Когда смесь закипит, всыпьте приправу из сухарей, снова размешайте и доведите до кипения, добавьте мелко порезанный зеленый лук.

Откиньте макароны на дуршлаг, выложите на тарелки, рядом положите мясо с соусом из шампиньонов.

Макароны с томатами



500 г макарон, 500 г мелких помидоров или 3–4 шт. больших крепких, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, $\frac{1}{3}$ стакана 9%-ного уксуса, сливочное масло, кресс-салат, паприка, соль.

Для приготовления блюда по этому простому рецепту нужно макароны отварить в подсоленной воде. Воду слить, макароны переложить в дуршлаг и промыть холодной водой. Обжарить макароны на сливочном масле, приправив паприкой.

Помидоры мелкие порезать на половинки, а крупные — дольками, добавить пропущенный через давилку чеснок и размешать. Лук порезать полукольцами и мариновать его несколько часов в уксусе, предварительно разбавленном в половине стакана воды.

Обжаренные макароны размешать с чесночными помидорами, промаринованным луком. Украсить сверху кресс-салатом. Если любите макароны с сыром — можете добавить и его.

Паста



2 помидора, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного (желательно оливкового) масла, 200 г макаронных изделий из твердых сортов пшеницы, 20–30 г пармезана или любого твердого сычужного сыра.

В сковороде с разогретым маслом слегка обжарить мелко нарезанный чеснок. После этого припустить помидоры.

Макароны отварить до полуготовности. Недопустимо их «размокание»! Откинуть макароны на дуршлаг, дать стечь и высыпать к помидорам. Затем нужно добавить зелень, перемешать, закрыть крышкой и тушить 3–4 минуты.

Перед подачей на стол «пасту» посыпать тертым на мелкой терке пармезаном. Удобно использовать замороженные помидоры и зелень. Пармезан тоже можно хранить в морозилке.

Блюдо готовится за 15 минут.

Спагетти по-неаполитански



500 г спагетти, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 150 г копченой грудинки, 500 г зеленого горошка, 50 г сельдерея, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, белый перец, немного корицы, соль по вкусу.

Сварить спагетти. Половину грудинки пропустить через мясорубку с луком, сельдереем и петрушкой и обжарить на сливочном масле. Добавить зеленый горошек, нарезанную кубиками оставшуюся грудинку, полстакана воды, посолить, поперчить, добавить немного корицы и потушить до готовности горошка и добавить сваренные спагетти. Перемешать и посыпать тертым сыром.

Макароны с сыром



$\frac{2}{3}$ тарелки макарон, $\frac{2}{3}$ стакана тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Целые или наломанные макароны опустить в кипящую соленую воду и отварить на слабом огне (30–40 минут). Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, уложить в неглубокую кастрюлю, добавить кусочки масла, 2 ст. ложки тертого сыра и несколько раз встряхнуть. Когда сыр начнет растапливаться,

вмешать еще столько же сыра и выдержать несколько минут на огне, не давая сыру растопиться. Подать горячими. Сыр можно заменить творогом или брынзой.

Макароны с копченой колбаской



$\frac{2}{3}$ тарелки макарон, 300 г копченой колбасы, 2–3 стакана томатного соуса, 2–3 зубчика чеснока, $\frac{2}{3}$ стакана тертого сыра, перец, соль, зелень.

Приготовить томатный соус, заправить толченым чесноком, проварить с ним нарезанную кубиками или соломкой колбасу, поперчить, посолить и еще раз проварить.

Сварить в соленой воде макароны, слить жидкость, разложить на тарелки, полить соусом с колбасой и украсить зеленью.

Макароны, запеченные с яйцами



$\frac{2}{3}$ тарелки макарон, 3–4 ст. ложки жира, 3–4 яйца, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей или тертого сыра, соль, 1 ст. ложка сливочного масла.

Макароны сварить в соленой воде или молоке, откинуть, уложить слоем в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник (можно и на порционные сковороды).

Сырые яйца смешать с молоком (можно добавить и сахар), посолить, залить этой смесью макароны, посыпать сухарями или тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке до румяного цвета.

Макароны с грибами и ветчиной



250 г макарон, 200 г шампиньонов, 100 г вареной ветчины, 2 ст. ложки томатной пасты, 3–4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сварить макароны.

Грибы нарезать тонкой соломкой и обжарить на масле, добавить нарезанную тонкой соломкой ветчину, обжарить, добавить томатную пасту и прокипятить 5 минут. Смешать с макаронами.



БЛЮДА ИЗ СЫРА, ЯИЦ И МОРЕ- ПРОДУКТОВ

Сырная закуска



100 г сыра, 100 г отварного мяса, фрукты — для украшения.

Сыр твердых сортов нарезать кубиками толщиной 1,5 см. Сверху на него положить нарезанное тонкими пластинками отварное мясо, украсить фруктами. Подать со свежими овощами.

Закуска из плавленого сыра и ветчины по-парижски



4 ломтика ветчины, 4 ломтика твердого сыра, 30 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки плавленого сыра (типа «Янтарь»).

Размягченное сливочное масло растереть с плавленым сыром до однородной массы. Смазать масляной смесью ломтики ветчины, распределив ее равномерно на все кусочки.

Сверху покрыть ломтиками сыра и переложить ветчину на порционные тарелки.

Закуска из сыра и филе трески



300 г филе трески, 1 лавровый лист, ½ головки репчатого лука, 200 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 стакана молока, перец и горчица по вкусу.

Сварить филе трески в молоке, посолив по вкусу и положив лавровый лист и лук. Рыбу обсушить, остудить, пропустить через мясорубку. Полученное пюре растереть с маслом, тертым

сыром, горчицей и перцем. Выложить в селедочницу массу, придать ей форму рыбы и ложкой сделать на ней узор в виде чешуи.

Закуска из плавленых сырков



4 плавленных твердых сырка, 1 пачка крабовых палочек, 2 зубка чеснока, 1–2 ст. ложки майонеза, 1 банка маслин без косточек, ½ пучка зеленого салата.

Сырки и крабовые палочки натереть на крупной терке в отдельную посуду. Смешать сырки, майонез и чеснок. Из этой массы скатать шарики, внутрь которых положить по маслине, придать им форму маленьких яиц, обкатать каждое в крабовых стружках. Выложить «яйца» на блюдо, выстланное листьями салата, украсить оставшимися маслинами и подавать к столу.

Сыр с орехами

150 г сыра, 100 г орехов, 2 ст. ложки сметаны.

Сыр натереть на терке, добавить измельченные орехи, сметану. Перемешать. Выложить в салатницу, сверху посыпать орехами.

Рулет из сыра



300 г твердого сыра (хорошей жирности, чтобы он легко плавился).

Для начинки: 300 г жирного творога, 300 г вареного куриного мяса, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки и укропа, несколько зубчиков чеснока, ½ стакана очищенных и измельченных на мясорубке грецких орехов, соль, перец.

Сыр положить целым куском в полиэтиленовый пакет, завязать, опустить в кастрюлю с горячей (60–70 °С) водой, закрепив концы пакета за ручку кастрюли, оставить так на 10–15 минут.

Приготовить начинку: куриное мясо порезать маленькими кубиками, смешать его с творогом, сметаной, мелко нарезанной зеленью, раздавленным чесноком и орехами, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Вынуть сыр, раскатать его скалкой, как тесто, в пласт толщиной 0,5 см, выложить сверху начинку, плотно свернуть сыр

рулетом, завернуть в полиэтиленовый пакет, положить на несколько часов в холодильник. Затем достать, нарезать толстыми кусочками, сверху залить соусом из майонеза, чеснока и зелени.

Яйца, фаршированные сыром



200 г мягкого сыра, 4–6 яиц, 1½ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки майонеза.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль, вынуть желток, размять его с натертым на крупной терке сыром и сливочным маслом, нафаршировать получившейся массой яйца. Оставшийся тертый сыр заправить сметаной, выложить в салатницу, сверху положить фаршированные половинки яиц, залить майонезом и украсить зеленью.

Закуска «Разноцветная»



6 крупных длинных стручков болгарского перца: 2 зеленого цвета, 2 — красного, 2 — желтого; зелень петрушки.

Для начинки: 3 плавленых сырка, 3 сваренных вкрутую яйца, 2–3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, зелень укропа.

Приготовить начинку: сырки натереть на крупной терке, яйца мелко порубить, чеснок истолочь, перемешать все с майонезом и сметаной. Добавить мелко нарезанную зелень укропа, перемешать.

Перец вымыть, вытереть, очистить от плодоножек и семян, нафаршировать начинкой, выложить на плоскую тарелку, поставить в морозильную камеру. Перед подачей на стол перец вынуть из морозильной камеры, немного разморозить, нарезать толстыми колечками, уложить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Салат из твердого сыра в яблоках



4 красных яблока, 150 г твердого сыра, ½ баночки консервированного зеленого горошка, 2–3 ст. ложки майонеза, 1 сладкий красный перец, зеленый салат, сахар, соль по вкусу.

Яблоки разрезать пополам зубчиками в виде цветка, чайной ложкой выбрать середину. Сыр, натертый на крупной терке,

отцеженный зеленый горошек и нашинкованную мякоть яблок соединить и заправить майонезом. Массу посолить, добавить сахар. Салатом наполнить половинки яблок, украсить колечками перца и листьями салата.

Салат с сыром, свежими огурцами и яблоками



400 г твердого сыра, 200 г свежих огурцов, 200 г яблок, 1 стакан маринада, черный молотый перец.

Сыр нарезать кубиками, яблоки — дольками, огурцы — кружочками, все перемешать, заправить маринадом, поперчить.

Приготовление маринада: 2 части растительного масла, 1 часть лимонного сока (или разбавленного уксуса) перемешать, добавить соль по вкусу.

Салат «Пикантный» из плавленого сыра



300 г плавленого или копченого сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Сыр натереть на крупной терке, яйца мелко порубить, чеснок — истолочь, все смешать, заправить майонезом, поперчить, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат из плавленого сыра и картофеля



200 г плавленого сыра, 3–4 картофелины, сваренные в мундире, 2–3 свежих огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г зеленого лука, 200 г майонеза, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль.

Картофель нарезать кубиками, огурцы — ломтиками, сыр потереть на крупной терке, яйца разрезать на четыре части, лук, часть зелени петрушки и укропа мелко нарезать, посолить, поперчить по вкусу, все смешать, заправить майонезом, украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из тертого сыра с морковью и яйцами



300 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 сырая морковь, 1 банка майонеза, 1 ч. ложка любой сухой душистой приправы по вкусу.

Сыр и морковь натереть на крупной терке, смешать с нарезанными яйцами, душистой приправой и заправить майонезом.

Салат из плавленого сырка с морковью



2 плавленых сырка, 1–2 зубка чеснока, майонез, 1 морковь.

Сырки натереть на крупной терке. Туда же на мелкой терке натереть промытую и очищенную морковь, чеснок истолочь, добавить майонез и перемешать. Этот салат можно намазать на обжаренные хлебные тосты или просто на хлеб.

Сырный салат



5 помидоров, 4 ст. ложки тертого сыра, 100 г майонеза, 1 зубок чеснока, соль и перец.

Помидоры мелко нарезать, добавить потертый на крупной терке сыр, заправить все майонезом и перемешать. Затем посолить, поперчить и добавить чеснок. Еще раз все перемешать и подать на стол.

Сырный салат с зеленым горошком



100 г сыра, 50 г зеленого горошка, 1 яйцо, 1 вареная картофелина, ½ ст. ложки майонеза, горчица, несколько маленьких стручков маринованного перца, веточки петрушки, красный молотый перец, соль.

Майонез смешать с горчицей, солью и красным перцем. Сыр нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, нарезанное кубиками крутое яйцо, вареный картофель. Салат заправить подготовленным майонезом, хорошо перемешать, украсить стручками маринованного перца и веточками петрушки.

Сырный салат с чесноком и луком



200 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого лука, 100 г майонеза, ½ головки чеснока, черный молотый перец, соль.

Сыр нарезать кубиками, яйца разрезать на четыре части, лук мелко нарезать, чеснок истолочь, все перемешать, заправить

майонезом, посолить, поперчить, украсить дольками яйца, поставить на 30 минут в холодильник.

Сырный салат с яйцами



100 г твердого сыра, 8 яиц, 1 консервированный огурец, 1 маленькая головка репчатого лука, 250 г майонеза, уксус, сахар, молотый перец и соль по вкусу.

Сваренные вкрутую яйца крупно порезать, добавить мелко порубленный огурец, лук, нарезанный кубиками сыр, ввести майонез. По вкусу посолить, добавить сахар, молотый перец, подкислить уксусом.

Сырный салат с помидорами и огурцом



150 г плавленого сыра, 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 свежий огурец, 100 г майонеза, молотый перец, соль по вкусу.

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурец, нарезанный кубиками сыр, посыпать солью, молотым перцем, перемешать с майонезом.

Салат «Сырок»



200 г плавленого сыра, 100 г зеленого горошка, 3 яйца, 150 г майонеза, зелень укропа или петрушки.

Плавленый сыр натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком и измельченными крутыми яйцами, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатницу, украсить зеленью укропа или петрушки, дольками яблок, клюквой, брусникой.

Сырный салат с ветчиной и яблоками



100 г голландского сыра, 200 г яблок, 100 г ветчины, 5–6 маринованных огурцов, 100 г майонеза, столовая горчица, 500 г зеленого лука.

Сыр, ветчину, яблоки и маринованные огурцы нарезать тонкими полосками, перемешать с майонезом, добавить по вкусу горчицу и мелко нарезанный зеленый лук. Смесь вынести на холод на 30 минут. Подать салат с тостами и свежими помидорами.

Салат из креветок с плавленым сыром



100–150 г мяса креветок, 200 г плавленого сыра, 2 яйца, 100 г майонеза.

Плавленные сырки натереть на терке с крупными отверстиями, добавить мелко нарубленные яйца и мясо креветок, заправить майонезом и перемешать.

Салат из твердого сыра и маринованных грибов



150 г твердого сыра, 200 г маринованных грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 маринованный красный перец, 100 г майонеза, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке, грибы и перец нарезать соломкой. Все компоненты соединить, посолить, поперчить, выложить в салатницу, полить майонезом и посыпать мелко нарезанным яйцом и зеленью петрушки.

Салат с сыром деликатесный



400 г твердого сыра, 400 г зелени сельдерея, 200 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы.

Сыр нарезать кубиками, сельдерей промыть, просушить, мелко нарезать и смешать с сыром, салат заправить майонезом, смешанным с горчицей.

Салат с сыром с шампиньонами



400 г твердого сыра, 400 г вареных шампиньонов, 200 г сметаны, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа, соль.

Сыр нарезать кубиками, шампиньоны — кусочками, все смешать со сметаной, посолить, слегка поперчить, украсить зеленью.

Омлет кайзеровский



6 яиц, 3 ст. ложки сахара, 3 стакана муки, 350 мл молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ч. ложки изюма, 1½ чайной ложки корицы.

Молоко, яйца, сахар и муку хорошо перемешать. В форме растопить масло и осторожно вылить подготовленную массу.

Когда низ омлета поджарится, прибавить изюм и корицу, затем перевернуть на другую сторону и с помощью двух вилок порвать омлет на кусочки, после чего зажарить так, чтобы он хрустел. Посыпать сахарной пудрой и тотчас подавать.

Омлет сладкий



3–5 яиц, щепотка соли, 60 г сахара, 0,5 л молока, 140 г муки, 100 г жира для жаренья, 200–300 г варенья.

Желтки растереть с солью, сахаром и небольшим количеством молока, добавить муку и приготовить густое, гладкое тесто, которое разводить молоком до тех пор, пока не получится довольно жидкая масса, стекающая с лопатки. Под конец ввести взбитые в крутую пену белки.

Наливать на сковороду довольно толстые омлеты и обжаривать их с обеих сторон.

Омлет детский



1 яйцо, 1 ч. ложка сметаны, 1 ч. ложка муки, 10 г сливочного масла, соль.

Яйцо со сметаной быстро взбить, посыпать мукой, посолить, легко вымесить и сразу же вылить на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом. Когда поднимется, перевернуть ножом на другую сторону, немного поджарить, сложить в виде конверта. Подавать со сметаной или вареньем.

Омлет с яблочной начинкой



Все компоненты для «Омлета сладкого» (см. выше).
Для начинки: 500 г яблок, белое вино или лимонный сок, 2 желтка, 70 г сахара, 2 взбитых белка, 50 г рубленого миндаля, жир и панировочные сухари, сахарная пудра.

Раздвижную форму для торта подмазать жиром и обсыпать просеянными сухарями. Положить в нее готовый омлет и смазать яблочной начинкой, приготовленной так: яблоки нарезать, припустить с небольшим количеством белого вина или лимон-

ным соком и протереть сквозь сито. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить взбитые белки, рубленый миндаль и смешать с яблочным пюре.

Смазав омлет этой начинкой, положить на него другой омлет, снова смазать начинкой, положить третий омлет и смазать его жиром. Форму поставить в духовку и запечь.

Готовое изделие посыпать сахарной пудрой и осторожно нарезать порциями.

Омлет-суфле



8 яиц, 8 ч. ложек сахарной пудры, сливочное масло, компот.

Желтки смешать с сахаром, белки взбить отдельно и на очень горячей сковороде выпечь два омлета. Подать на стол с компотом.

Омлет творожный



500 г жирного творога, 10 яиц, 4½ стакана сливок, 1 стакан сахара, 2½ стакана муки, 125 г сливочного масла, 1 стакан изюма, цедра 1 лимона, корица, соль.

Половину предусмотренных рецептурой яиц смешать со сливками (500 мл), сахаром (65 г), просеянной мукой, посолить и тщательно перемешать. Из подготовленной массы поджарить на сливочном масле тонкие омлеты.

Творог протереть, смешать с размягченным сливочным маслом, оставшейся частью сахара, добавить желтки остальных яиц, сливки, тертую лимонную цедру, промытый и обсушенный изюм, все тщательно перемешать и осторожно ввести взбитые белки яиц.

На готовый омлет положить творожный фарш, закатать в виде трубочек, посыпать сахаром, корицей и подать на стол.

Омлет-конфитюр



9 яиц, 30 г сахарной пудры, 30 г топленого масла, 30 г сахара, 120 г конфитюра.

Яичные желтки тщательно отделить от белков. Белки взбить до пышной пены, в конце взбивания добавить сахар и смешать с желтками. На сковороду с жиром выложить взбитую массу и

жарить, помешивая, до загустения, а затем поджарить нижнюю сторону до румяной корочки.

После этого на середину омлета положить конфитюр, завернуть рулетом и уложить на блюдо, сверху посыпать сахарной пудрой и раскаленной шпажкой нанести рисунок в виде решетки. Украсить ягодами из варенья и подать горячим.

Омлет творожный с изюмом



500 г творога, 5 яиц; $2\frac{1}{4}$ стакана молока, $1\frac{1}{10}$ стакана муки, 40 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 стакана изюма, соль.

Яйца взбить, добавить муку, молоко (350 мл), соль и все тщательно перемешать. Из подготовленной массы поджарить на сливочном масле тонкие омлеты.

Творог протереть, смешать с оставшейся частью молока, сахарным песком, подготовленным изюмом. На готовый омлет уложить творожный фарш, сформовать омлет в виде трубочек и подать на стол.

Омлет с творогом и вареньем



500 г творога, 7 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{2}{3}$ стакана муки, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, 35 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, варенье.

Творог протереть, соединить со взбитыми с сахаром яйцами и просеянной мукой, все хорошо перемешать, постепенно добавляя молоко.

Подготовленную массу вылить на сковороду с разогретым маслом и запечь в духовке. Омлет слегка охладить, края загнуть с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка.

Подавать омлет на тарелке, политый вареньем.

Омлет бисквитный

6 яиц, 40 г муки, 40 г сливочного масла, соль.

Отделить белки от желтков. Белки взбить в густую пену и, добавив желтки и просеянную муку, осторожно перемешать и посолить. Вылить смесь на сковороду с раскаленным маслом,

жарить омлет на слабом огне. Если начнет подгорать снизу, добавить немного масла и налить ложку воды.

Когда омлет загустеет, поставить его на 7–10 минут в горячую духовку. Подрумянившийся омлет сложить пополам и перенести на подогретое блюдо.

Лапша из омлета

| 3 яйца, молоко, соль, ванильный крем.

Готовый омлет свернуть трубочкой и нарезать лапшой шириной 0,5 см. Перед подачей к столу полить фруктовым соком или ванильным кремом.

Омлет с ореховой начинкой



| Для начинки: 100 г очищенных грецких орехов, 50 г сахара, 1 ст. ложка воды, 3 ст. ложки сливок или молока, кусочек сливочного масла, ванилин, цедра лимона.

Эти омлеты готовят так же, как и омлеты с яблочной начинкой, но прокладывают ореховой начинкой, которую приготавливают следующим образом: грецкие орехи натереть и смешать с сахаром, сваренным с 1 столовой ложкой воды.

Затем добавить сливки или молоко, кусочек масла, ванилин, лимонную цедру.

Все размешать и остудить, а затем смазать омлеты, сбрызнуть сверху жиром и запечь в духовке.

Яйца фаршированные в скорлупе



| 6 яиц для варки, 1 яйцо для фарша, 2 луковицы, 100 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 2 пучка зелени, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

Яйца хорошо обмыть и сварить вкрутую.

Осторожно разрезать каждое яйцо пополам (в длину), вынуть желток и белок, а половинки скорлупок наполнить следующим фаршем: потушить мелко нарезанный лук и смешать его с мелко нарубленными белками и желтками, тертым сыром, половиной количества панировочных сухарей, сметаной, сырым яйцом, мелко нарезанной зеленью, солью.

Разложенный в скорлупки фарш посыпать сверху сухарями, на них положить по кусочку сливочного масла и поставить на 15 минут в духовку. Подать горячими.

Яйца фаршированные с винегретом



4 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка молока, 100 г сыра, 100 г ветчины, 400 г винегрета, 50 г консервированных огурцов, 30 г консервированного красного перца, соль, молотый перец.

Яйца сварить вкрутую, очистить, остудить, разрезать пополам, вынуть желтки. Кончики яиц срезать, чтобы они были устойчивыми.

В миску положить сливочное масло, протертое сквозь сито желтки, добавить молоко и растереть в пену. Прибавить тертый сыр и мелко нарезанную ветчину, посолить и посыпать перцем.

Половинки яиц поставить на винегрет, наполнить их приготовленной пеной (с помощью ложки или корнетика), украсить огурцами и кусочком сладкого перца.

Яйца, фаршированные грибами



6 яиц, 150 г белых грибов, подосиновиков или шампиньонов, 1 луковица, 30 г сливочного масла, лимонный сок, зелень, помидоры, стручковый перец.

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и разрезать пополам (вдоль). Вынуть желтки и наполнить половинки следующим фаршем: растереть в пену желтки со сливочным маслом. В эту смесь положить рубленые тушеные грибы с нашинкованным обжаренным луком, добавить мелко нарезанную зелень и сбрызнуть лимонным соком.

Нафаршированные половинки яиц выложить на блюдо и украсить ломтиками помидоров и красного стручкового перца.

Яйца, фаршированные креветками



8 яиц, 100 г очищенных креветок, 1–2 ст. ложки сока из свеклы, 150 г майонеза, соль, зеленый салат.

Яйца сварить вкрутую в подсоленной воде, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

Большую часть майонеза смешать с креветками и наполнить половинки яиц. Остальной майонез окрасить в розовый цвет свекольным соком.

В салатницу положить листья салата, уложить яйца и каждое второе полить столовой ложкой розового майонеза. Украсить тертыми вареными желтками.

Яйца, фаршированные сельдью

| 4 яйца, 200 г сельди, майонез, соль, перец.

Яйца сварить вкрутую, охладить, разрезать на половинки вдоль. Желтки вынуть.

Филе сельди пропустить через мясорубку вместе с желтками (если сельдь очень соленая, вымочить ее в молоке в течение 1,5–2 часов). Добавить 1–2 столовые ложки майонеза и взбить.

Половинки белка наполнить фаршем так, чтобы по форме яйца производили впечатление целых. Уложить на блюдо и залить оставшимся майонезом.

Яйца по-русски

| 4 сваренных вкрутую яйца, 50 г майонеза, 20 г икры.

Очищенные от скорлупы и разрезанные пополам яйца полить соусом ремулад и украсить икрой. Из половинок яйца можно извлечь желтки, растереть их, размешать с небольшим количеством майонеза и шприцем заполнить половинки яичных белков. Вместо икры можно взять трубочки из анчоусов или каперсы. Яйца по-русски особенно красиво смотрятся, если их положить на листья зеленого салата.

Яйца, фаршированные по-индийски



| 6 яиц, 50 г сливочного масла, 130 г майонеза, 20 г кетчупа, смесь карри (восточная пряность), соль.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам вдоль, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью.

Майонез заправить карри, добавить кетчуп, хорошо размешать и полить яйца.

Кальмар в соусе по-тунисски



800 г кальмаров, 1–2 помидора, 1½ головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 лавровый лист, 1 яичный желток, 1 ст. ложка пряных трав, укроп, красный молотый перец, аджика, соль по вкусу.

Очищенных и промытых кальмаров нарезать кусочками.

В кастрюлю влить два стакана воды, сок лимона, добавить мелко нарезанные лук, помидоры, чеснок, укроп, пряные травы, лавровый лист, соль, перец, положить туда же подготовленного кальмара и тушить на слабом огне под крышкой 1 час. Затем, посолив по вкусу, снять кастрюлю с огня и добавить яичный желток, смешанный с лимонным соком.

Тефтели из кальмара и риса



500 г филе кальмара, 3 головки репчатого лука, 150 г риса, 1 яйцо, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 300 мл соуса, перец, соль по вкусу.

Филе кальмара очистить, помыть, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, добавить измельченный лук, слегка отваренный рис, сырое яйцо и хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать тефтели в виде шариков (по 4 штуки на порцию), обвалять их в муке, обжарить в масле и тушить в томатном соусе.

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Бефстроганов из кальмара



500 г кальмара, 1 головка репчатого лука, 2 ч. ложки пшеничной муки, 2½ ст. ложки сметаны, перец, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Кальмара почистить, помыть, слегка отбить, нарезать кусочками шириной 5–8 см, посолить, поперчить и обжарить в масле с мелко нарезанным луком. Затем посыпать просеянной мукой, размешать и снова жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности.

На гарнир подать жареный или отварной картофель, соленые огурцы.

Мидии в соусе



25 мидий, 80 г репчатого лука, 1 лавровый лист.

Для соуса: по 1 ст. ложке пшеничной муки и сливочного масла, соль по вкусу.

Для заправки: 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, соль и зелень по вкусу.

Мидии помыть и отварить в раковинах, добавив в отвар репчатый лук, лавровый лист и соль. После их раскрытия вынуть раковины из отвара, извлечь из них мясо мидий и выложить его на сервировочное блюдо.

Муку растереть с маслом, развести отваром, в котором варились мидии, проварить в течение 10 минут, снять с огня и заправить сливочным маслом и лимонным соком. Остывшим соусом залить мидии, посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Мидии с луком



200–250 г мяса вареных мидий, 1½ головки репчатого или 50 г зеленого лука, ¼ стакана горчичной заправки.

Для горчичной заправки: 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, 2–3 ст. ложки столового 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, ½ ч. ложки готовой горчицы, соль, перец по вкусу.

Мясо вареных мидий, извлеченное из раковин, уложить на сервировочное блюдо, посыпать мелко нарезанным репчатым или зеленым луком и полить горчичной заправкой.

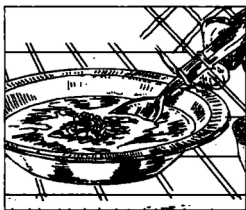
Для приготовления заправки горчицу, соль, сахар и перец тщательно растереть, влить уксус, растительное масло и все перемешать.

Мидии под майонезом



200 г консервированных мидий, 1 соленый или свежий огурец, 2–3 шт. редиса, ½ банки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Огурец и редис нарезать кружочками, добавить к ним нарезанные консервированные мидии, посолить, перемешать, выложить на сервировочное блюдо, залить майонезом, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.



СУПЫ, ЩИ, БОРЩИ

Картофельный суп с лососиной



500 г картофеля, 1 пучок корней для супа (сельдерей, петрушка, морковь), 750 мл рыбного бульона, 100 мл сливок, соль, перец, 200 г копченой лососины, нарезанной ломтиками, 3 веточки укропа.

Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками. Коренья мелко нарезать. Вскипятить в кастрюле рыбный бульон с 250 мл воды. Добавить овощи, накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 минут. Сделать из супа пюре. Перемешать со сливками, посолить и поперчить. Еще раз быстро вскипятить. Ломтики лососины нарезать тонкими полосками. Укроп вымыть, обсушить и отделить веточки от стебля. Разлить картофельный суп по тарелкам. Разложить по ним полоски лососины, посыпать укропом и подать на стол.

Суп из редиса с кефиром



2 стакана кефира, 150 г редиса, 20 г зелени петрушки или укропа, соль.

Редис нарезать соломкой и залить кефиром. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа и посолить по вкусу.

Суп из кислого молока с зеленью



3 стакана кислого молока, 2 стакана воды, 3 огурца, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 50 г зеленого лука, соль.

Кислое молоко разбавить холодной кипяченой водой и добавить в него мелко нарезанные огурцы, петрушку, зелень укропа, зеленый лук, добавить по вкусу соль и хорошо перемешать. Подать суп на стол холодным с небольшим кусочком пищевого льда.

Суп из моркови с кефиром

2 стакана кефира, 100 г моркови, 4 ч. ложки сахара, соль.

Очищенную морковь нарезать соломкой или натереть на терке с крупными отверстиями, залить кефиром, добавить сахар, соль и размешать.

Суп из свеклы с кислым молоком



2 свеклы, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 20 г укропа, 2 стакана кислого молока, 1 стакан свекольного отвара, 2 ст. ложки сметаны, соль, уксус.

Свеклу помыть, почистить, нарезать соломкой, добавить немного воды, уксуса и тушить до готовности, после чего охладить. Кожуру свеклы тщательно промыть, залить холодной водой, добавить немного уксуса и варить 10–15 минут. Отвар процедить и охладить. Огурец почистить, нарезать соломкой. Тушеную свеклу соединить со свекольным отваром, добавить нарезанный огурец, рубленые зеленый лук и укроп, кислое молоко, сметану, соль по вкусу.

Суп кисломолочный с баклажанами или кабачками



100 г баклажанов или кабачков, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, 2 зубка чеснока, зелень петрушки, 1 стакан кефира, 2 стакана кипяченой воды, соль.

Очищенные баклажаны или кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке с солью и поджарить на масле. Овощи залить взбитым яйцом, запечь в духовке в течение 10–12 минут, охладить и нарезать соломкой. Кефир развести холодной кипяченой водой, добавить рубленую зелень петрушки, чеснок, а также подготовленные баклажаны или кабачки.

Подавать суп холодным.

Суп холодный



2 стакана нежирного кефира или простокваши, 3 огурца, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 3–4 зубка чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Взбить кефир. Истолченные чеснок и орехи с солью взбить с растительным маслом в однородную массу, смешать с кефиром, добавить мелко нарезанные свежий огурец и укроп, разбавить холодной кипяченой водой до желаемой густоты.

Холодник



2 стакана кефира, 700 г шавеля, 400 г свеклы, 2–3 свежих огурца, 1 яйцо, 120 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, укроп, соль.

Перебранный и нарезанный шавель отварить в подсоленной воде, охладить. Отдельно отварить свеклу (целиком) с добавлением уксуса. Полученный отвар охладить и процедить, а свеклу очистить и нашинковать. В охлажденный отвар со шавелем положить измельченный и растертый с солью и яичным желтком зеленый лук, нашинкованные свежие огурцы, свеклу, добавить свекольный отвар, белок яйца, сахар, взбитый кефир.

Готовый холодник заправить сметаной, посыпать нарезанным укропом.

Холодный томатный суп на кефире



2 стакана кефира, 2 помидора, зелень укропа и петрушки, соль.

В кефир или простоквашу положить нарезанные мелкими кубиками зрелые твердые помидоры, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Борщ на кислом молоке



400 г молодой свеклы с ботвой, 2 стакана простокваши, $\frac{1}{2}$ стакана холодной кипяченой воды, 2 моркови, 1 корень петрушки или сельдерея, зелень, соль.

Свекольную ботву помыть, листья нарезать соломкой, а свекольные черешки — мелкими кубиками. Морковь и свеклу очи-

стить и нарезать, корень петрушки или сельдерея нарезать соломкой. Подготовленные овощи (кроме листьев свеклы) протушить с небольшим количеством воды до мягкости, затем добавить листья и тоже протушить 5 минут. После этого посолить, охладить и залить смесью простокваши с кипяченой водой, предварительно взбитой вилкой или венчиком. Подать охлажденным, посыпав нарезанной зеленью.

Суп на кефире со свеклой



2 стакана кефира, 1½ стакана воды, 125 г свеклы, 100 г свежих огурцов, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, укроп, соль.

Кефир охладить и взбить венчиком, добавить охлажденную кипяченую воду. Вареную свеклу нарезать тонкой соломкой, огурцы — ломтиками, лук — лапшой. Лук и мелко нарезанный укроп растереть с солью. Подготовленные овощи залить кефиром, посолить, размешать. В каждую тарелку положить по половине круто сваренного яйца.

Суп из клубники



4 стакана клубники, 1,25 л кефира или молока, ½ стакана сахара, сдобные сухарики, печенье или сухой бисквит.

Клубнику помыть кипяченой водой, отцедить, размять и залить кефиром или свежим молоком, добавить сахар и размешать. Подать со сдобными сухариками, печеньем или сухим бисквитом.

Летний суп из ревеня



600 г ревеня, 1,5 л воды, 1 стакан простокваши, 100 г сахара, 150 г белых сухарей, 1 яйцо, 2 бутона гвоздики, щепотка корицы, ванильный сахар.

Черешки ревеня очистить от тонкой кожицы, помыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду бросить корицу, гвоздику, всыпать сахар, опустить ревень и сухари. Дать супу покипеть 1—2 минуты. Снять с огня и приготовить заправку. Желток взбить с простоквашей и при непрерывном помешива-

нии вылить в кастрюлю. Оставшийся белок взбить с ванильным сахаром и перед подачей добавить чайную ложку пены в тарелку с супом.

Суп из яблок и кефира



6 стаканов кефира (или простокваши), 6 яблок, 5 ст. ложек сахара, белые сухарики или гренки.

Яблоки измельчить на терке, залить кефиром или простоквашей, добавить сахар, перемешать. В тарелку положить белые сухарики или гренки и залить их супом.

Холодник из простокваши



2 стакана ягод (земляники или малины), 1 л простокваши, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Ягоды протереть через сито или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Простоквашу размешать со сметаной, протертыми ягодами и сахаром. Подать на стол холодным.

Суп молочный с рисом



1 л молока, 70 г риса, 15–20 г сливочного масла, соль, сахар.

Рис перебрать, хорошо промыть, меняя 3–4 раза воду, опустить в кипящую, чуть подсоленную воду и варить 8–10 минут. Затем слить воду, переложить рис в кипящее молоко и варить 15–20 минут при слабом кипении, изредка помешивая.

Готовый суп заправить по вкусу солью, сахаром, сливочным маслом и сразу же подавать на стол.

Суп молочный рисовый протертый



1 л молока, 1 л воды, 1 стакан риса, 1 ст. ложка сахара, 40 г сливочного масла, соль.

Перебранный и промытый рис всыпать в кипящую воду и варить, пока рис не станет мягким. Сваренный рис протереть через сито или дуршлаг, разбавить молоком, положить сахар и соль и еще раз дать ему вскипеть. Перед подачей на стол суп заправить маслом.

Так же можно приготовить молочные протертые супы и из других круп.

Суп молочный с пшеном



1 л молока, 70 г пшена, 15–20 г сливочного масла, соль, сахар.

Пшено тщательно промыть 3–4 раза в теплой воде, ошпарить кипятком, опустить в кипящую воду и сварить. Затем слить воду, переложить пшено в кипящее подсоленное молоко и варить 8–10 минут при слабом кипении. Готовый суп заправить по вкусу сливочным маслом и сахаром.

Суп молочный с крупой и морковью



1 л молока, 1 л воды, 2 ст. ложки ячневой крупы или риса, 1–2 моркови, соль.

Очищенную морковь натереть на терке. Крупу промыть. В кастрюлю с кипящей водой положить натертую морковь, крупу, соль и варить все на слабом огне. Когда крупа и морковь станут мягкими, добавить молоко и прокипятить. Суп можно посыпать сахаром или смесью сахара и корицы.

Суп молочный с запеченным рисом



1 л молока, 3 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ч. ложки молотых сухарей, соль.

Отварить рис. В отварной рис добавить сырое яйцо, сливочное масло, половину натертого сыра, соль. Все это перемешать и выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Сверху посыпать оставшейся половиной тертого сыра, полить растопленным маслом и поставить в духовку на 15–20 минут для запекания. Запеченный рис слегка охладить, выложить на доску (опрокинув сковороду), нарезать, разложить в тарелки и залить кипящим молоком.

Суп молочный с рисом и изюмом



1,5 л молока, 2 стакана воды, 100 г риса, 100 г изюма, 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла, соль.

Рис промыть, сварить в воде до полуготовности. Добавить молоко, промытый изюм, соль, сахар и варить до полной готовности. Подать со сливочным маслом.

Суп молочный манный с морковью и тыквой



1,5 л молока, 2 ст. ложки манной крупы, 200 г тыквы, 2 моркови, 50 г сливочного масла, соль, сахар.

Тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками, по отдельности довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла. Молоко вскипятить, всыпать манную крупу и после 10—14 минут варки соединить суп с готовой тыквой и морковью и по вкусу добавить сахар и соль. В тарелки с супом положить по ложечке сливочного масла.

Луковый суп с сыром, желтками и сметаной



200 г пшеничного хлеба, 1 л куриного или мясного бульона, 4 луковицы, 1 стакан молока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 2 желтка, 6 ст. ложек тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать и потушить в сливочном масле. Затем добавить муку и мясной или куриный бульон. Смесь нагреть, влить в нее молоко и сметану и варить на слабом огне 20 минут. Обжарить ломтики пшеничного хлеба. Сыр смешать с яичными желтками и намазать этой смесью хлебные ломтики. Полученные гренки разложить по тарелкам (по 2 гренка в тарелку), залить их кипящим супом и перед едой дать постоять 3—5 минут. Тарелки сверху накрыть.

Томатный суп с макаронами



1 мелкопорубленная луковица, 250 г говяжьего фарша, 1 крупная морковь, нарезанная кубиками, 100 г мелких макаронных изделий, 200 г томатного соуса, 1 ст. ложка крахмала, растворенного в 1 ст. ложке воды, зелень и зеленый лук.

Обжарить лук вместе с фаршем в небольшом количестве масла в кастрюле, затем влить 4 стакана воды, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 2—3 минуты.

Добавить макароны и морковь, варить примерно 10 минут, затем добавить томатный соус, посолить, поперчить, по желанию добавить немного сахара. Когда макароны будут готовы, добавить растворенный крахмал и проварить еще немного, чтобы суп чуть-чуть загустел. Подавать, посыпав зеленым луком и зеленью.

Суп рафинированный



200 ракушек, 1 л мясного бульона, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, $\frac{3}{4}$ ст. ложки муки, 100 г варенокопченой корейки, 1 сырое яйцо, тертый сыр, соль и перец по вкусу.

В кастрюле растопить сливочное масло, всыпать муку и, помешивая, постепенно влить 2 половника горячего бульона. Перемешать, добавить тонко нарезанную корейку, влить оставшийся бульон и прокипятить. В кипящий бульон всыпать ракушки, варить 12—15 минут. В супнице взбить яйцо с 2 ст. ложками тертого сыра, вылить в смесь бульон с рожками, добавить соль и перец. Перемешать и подать на стол с тертым сыром.

Густая кукурузная похлебка



1 стакан мороженой кукурузы или $\frac{1}{2}$ баночки консервированной, 1 болгарский перец, нарезанный небольшими кубиками, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 1 куриный бульонный кубик (по желанию, если не будете его использовать, то не забудьте посолить похлебку), 2 ст. ложки натертого на крупной терке лука, щепотка молотого черного перца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки желтой кукурузной муки, 50 г ветчины или окорока или отварной говядины, нарезанной небольшими кубиками, 2 ст. ложки кукурузных хлопьев.

Смешать кукурузу, болгарский перец, лук, влить воду, добавить бульонный кубик, поперчить, поставить на средний огонь и довести до кипения, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и варить около 5 минут. Смешать молоко и кукурузную (пшеничную) муку, влить смесь в кастрюлю и помешивать, чтобы не образовывались комочки; варить, иногда помешивая, до сгущения, затем добавить мясо, хорошо прогреть и разлить по тарелкам. Сверху посыпать кукурузными хлопьями.

Суп овсяный протертый на молоке с яйцами



1 стакан овсяной крупы, 2,5 л воды, 2 стакана молока, 1 стакан сливок 10%-ной жирности, 3 яйца, 20 г сливочного масла.

Крупу сварить в воде до готовности, протереть, прокипятить, заправить молоком и сливками, смешанными с яйцами и маслом.

Протертые супы из других круп готовятся таким же способом.

Суп молочный из овсяных хлопьев с яблоками



2 стакана воды, 2 стакана молока, 1 стакан овсяных хлопьев, 2 яблока, 2 ч. ложки сахара, корица.

Воду вскипятить, добавить корицу, овсяные хлопья и молоко. Суп снять с огня и, разливая на порции, положить в него сахар и натертые на крупной терке яблоки.

Суп молочный манный с изюмом



1 л молока, 2 стакана воды, 150 г манной крупы, 100 г изюма без косточек, 1 ч. ложка сахара, 30 г сливочного масла, соль.

В кипящее молоко, разведенное водой, непрерывно помешивая, чтобы не образовывались комки, засыпать просеянную манную крупу, положить изюм, сахар, соль по вкусу и варить при слабом кипении 15–20 минут.

При подаче на стол добавить в тарелки сливочное масло.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»



1 л молока, 2½ стакана воды, 150 г овсяных хлопьев «Геркулес», 15 г сливочного масла, соль, сахар.

Вскипятить молоко, добавить в него кипящую воду, немного сахара и, когда оно снова закипит, всыпать овсяные хлопья. Изредка помешивая, варить суп на слабом огне 25–30 минут, затем заправить солью, сахаром и сливочным маслом.

Суп молочный из печени



200 г печени, 1,5 л молока, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка молотой корицы.

Печень измельчить в ступке, просеять через сито, засыпать в кипящее молоко и снять с огня. Затем добавить сахар, сливочное масло, корицу и подать на стол.

Суп молочный с галушками



100 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, 1,5 л молока, 1 ст. ложка сахара, соль.

Муку замесить с яйцом, сливочным маслом ($\frac{1}{2}$ столовой ложки) и водой ($\frac{1}{2}$ стакана). Полученное тесто разделить ложкой на галушки и варить в кипящем молоке, в которое добавить оставшуюся воду и сахар. Подать на стол со сливочным маслом.

Суп молочный с овощами



1,5 л молока, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 2 лука-порей, 1 репа, $\frac{1}{2}$ стакана спаржи, 1 маленькая головка белокочанной капусты, 4 картофелины, 1 стакан рубленого шпината, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 6 ст. ложек сливочного масла, 3 желтка, зелень петрушки и укропа, соль.

Молоко вскипятить, посолить, опустить в него нарезанные овощи и картофель. Когда они сварятся, опустить рубленый шпинат, дать закипеть. Заправить суп маслом, смешанным с желтками, сливками, посолить и опять довести до кипения. Всыпать рубленую зелень.

Суп молочный с картофельными фрикадельками



1,5 л молока, 4 картофелины, 4 ст. ложки сливочного масла, сахар, соль.

Половину очищенного картофеля отварить, обсушить и горячим протереть через сито. Вторую половину картофеля измельчить на терке, отжать через марлю и соединить с протертым, тщательно растирая. Полученную массу заправить маслом, сахаром и солью, разделить в виде маленьких шариков и отва-

рить в подсоленной воде, затем переложить в горячее молоко и довести его до кипения. При подаче к столу в каждую тарелку положить по кусочку масла.

Суп молочный из сухарей



200 г пшеничных сухарей, 1 желток, 1,5 л молока, 1 ст. ложка сахара, 30 г сливочного масла, соль.

Сухари пшеничные измельчить в ступке, просеять через сито, засыпать в кипящее молоко и снять с огня, после чего заправить сахаром, солью, сливочным маслом, яичным желтком.

Суп молочный с брюссельской капустой и гренками



300 г брюссельской капусты, 2–3 очищенные картофелины, 1 л молока, 0,5 л воды, 150 г белого хлеба для гренок, 30 г сливочного масла, 2 ч. ложки сахара, соль.

Брюссельскую капусту погрузить в кипяток на 3–5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде и слегка поджарить на сливочном масле. Затем капусту опустить в разбавленное водой горячее молоко, добавить нарезанный кубиками картофель, соль, сахар по вкусу и варить до готовности. Отдельно подать к супу гренки, приготовленные из белой булки.

Суп молочный с помидорами



2 стакана молока, 3 стакана воды, 3 моркови, 200 г репы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 помидора, 1½ стакана сливок, ¼ стакана манной крупы, 50 г сливочного масла, соль.

Морковь, репу, корень петрушки, луковицу, помидоры очистить, нарезать, у помидоров удалить зернышки, положить в кастрюлю, налить воду и варить 45 минут. Затем прибавить, помешивая, постепенно манную крупу, сливочное масло и дать прокипеть 15 минут, после чего добавить молоко и соль по вкусу.

Суп сырный с овощами



220 г тертого сыра, 240 г сухарей, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых ли-

ста, 2–2,5 л мясного бульона, 300 г замороженных овощей, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Влить бульон, добавить замороженные овощи и в течение 15 минут варить все на слабом огне, затем протереть через сито.

Смазать сливочным маслом маленькие кастрюльки для запекания (кокотницы), на дно их положить гренки, посыпать тертым сыром, разлить суп, прикрыть ломтиками сыра и поставить в духовку приблизительно на 20 минут. Сыр должен растопиться и образовать корочку.

Суп луковый с сыром



200 г репчатого лука, 250 г тертого сыра, 200 г муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 150 г ржаного хлеба, 1,5–2 л воды для бульона, соль по вкусу.

Луковый суп с сыром лучше томить в духовке в глиняных горшочках и в них же подавать к столу.

Лук тонко нарезать, положить в кастрюлю с кипящим маслом. Как только он приобретет золотистый цвет, всыпать муку и тщательно все перемешать. Постепенно добавить холодную воду. Помешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще воды и довести до кипения. Накрыть посуду и дать супу покипеть на слабом огне еще 30 минут. Процедить сквозь дуршлаг.

В горшочки положить поджаренный ржаной хлеб, тертый сыр, залить супом и томить в духовке еще 30 минут.

Суп с мясом и сыром



600 г мяса, 100 г копченого сыра, 4 яйца, 1 черствая городская булка.

Сварить мясо без корней до готовности. Процедить бульон. С черствой булки срезать корку и натереть булку на терке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр натереть. Все это хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон. Варить суп 30 минут. Перед подачей добавить в него вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками.

Суп овощной с сыром или брынзой



1,5 л воды для бульона, 300 г сыра или брынзы, 200 г моркови, 600 г картофеля, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, лук нашинковать. Лук и морковь спассеровать на растительном масле, картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и положить в кипящую воду. К сваренному до полутотовности картофелю добавить измельченный сыр или брынзу, пассерованные овощи, соль и, доведя до кипения, убавить огонь и варить еще 5 минут. Перед подачей на стол заправить суп зеленью петрушки или укропа.

Бульон с сырными клецками



1 л мясного или овощного бульона, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Для клецек: 100 г тертого сыра, 100 г молотых белых сухарей, 1 яйцо, красный молотый перец, соль по вкусу.

Взбить яйцо, добавить сыр, белые сухари, красный перец, соль. Ложкой опускать в бульон небольшие клецки и варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Подавать бульон, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп из колбасы, молока и сыра



1,5 л молока, 50 г растительного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 100 г тертого сыра, 400 г чайной колбасы, соль по вкусу.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кастрюле с кипящим маслом, посыпать мукой и, помешивая, прогреть. Разбавить молоком, проварить, добавить томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, нарезанную колбасу.

Суп из зеленого горошка со свежим молоком



1 кг свежего зеленого горошка, 2 ст. ложки манной крупы, 1½ стакана молока, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Вылущить горошек и отварить в 4—5 стаканах подсоленной воды. Когда горошек будет почти готов, добавить манную крупу, немного проварить и, перед тем как снять с огня, добавить свежее молоко и сливочное масло. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп грибной с молоком



1 л мясного бульона, 2 л молока, 1 головка репчатого лука, 7—8 картофелин, 500 г грибов, 3 ст. ложки растительного масла, укроп, соль.

Нарезанный кубиками картофель сварить в мясном бульоне, добавить обжаренные в масле грибы с луком, молоко, дать закипеть. Посолить, посыпать мелко нарезанным укропом и снять с огня.

Суп-пюре кабачковый



1½ стакана молока, 4—5 стаканов воды или бульона, 2 кабачка, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 150 г пшеничного хлеба для гренков, соль.

Кабачки очистить, разрезать вдоль, удалить семена, нарезать поперек ломтиками, положить в кастрюлю, залить 1—2 стаканами воды или бульона и тушить на слабом огне, закрыв крышкой.

В другую посуду положить масло и муку, слегка обжарить на слабом огне, помешивая. Затем обжаренную муку развести тремя стаканами горячего бульона или воды, размешать венчиком, ввести тушеные кабачки, соль и кипятить 10—15 минут. После этого протереть сквозь сито, прокипятить, добавить в готовый суп 1 столовую ложку сливочного масла, влить горячее молоко, размешать.

К супу подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре можно заправить желтком, смешанным со сливками.

Суп молочный заварной с клубникой



1,5 л молока, 1 ст. ложка сахара, 400 г клубники, 1 яичный желток.

Яичный желток растереть с сахарным песком и залить кипящим молоком, нагреть, не доводя до кипения, снять с огня, охладить, добавить протертую клубнику (1½ стакана) и целую (1 стакан). Подать на стол холодным.

Суп сырный



220 г тертого сыра, 240 г сухарей, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, 2–2,5 л мясного бульона, соль.

Мелко нарезанный лук поджарить на сливочном масле вместе с лавровым листом до золотистого цвета, затем посыпать мукой и, помешивая, еще немного подержать на огне. Влить бульон и в течение 15 минут варить все на слабом огне, затем протереть через сито. Смазать сливочным маслом маленькие кастрюльки для запекания (кокотницы), на дно их положить гренки, посыпать тертым сыром, разлить суп, прикрыть ломтиками сыра и поставить в духовку приблизительно на 20 минут. Сыр должен растопиться и образовать корочку.

Суп молочный с яблоками



1,25 л молока, 10 яблок, ½ стакана воды, 3 желтка, 4 ст. ложки сахара.

Яблоки нарезать дольками и опустить в кастрюлю с водой, в которой растворены 2 ч. ложки сахара. Яблоки тушить на слабом огне до готовности и остудить.

Молоко вскипятить. Желтки растереть с оставшимся сахаром добела и залить закипевшим молоком (молоко вливать постепенно, все время размешивая массу). Когда молочная смесь остынет, залить ею яблоки.

Суп луковый с сыром и морковью



200 г репчатого лука, 250 г тертого сыра, 200 г муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 150 г ржаного хлеба, 1,5–2 л воды для бульона, 2 моркови, соль.

Лук тонко нарезать, положить в кастрюлю с кипящим маслом. Как только он приобретет золотистый цвет, всыпать муку и тщательно все перемешать. Постепенно добавить холодную

воду. Помешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще воды и довести до кипения, всыпать нарезанную кубиками морковь. Накрыть посуду и дать супу покипеть на слабом огне еще 30 минут. Процедить сквозь дуршлаг.

В горшочки положить поджаренный ржаной хлеб, тертый сыр, залить супом и томить в духовке еще 30 минут.

Суп сырный с луком



100 г копченого сала, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 200 г любого сыра, 2 желтка, 1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты (или лимонный сок), 200 г сметаны 10%-ной жирности, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, соль, перец.

Нарезать сало кубиками, лук — кольцами, обжарить, добавить муку, развести водой, посыпать солью, перцем, тертым сыром и варить при помешивании до готовности.

В готовый, охлажденный до 60 °С суп влить смесь яичных желтков со сметаной, разведенную лимонную кислоту. При подаче посыпать суп зеленью.

Суп с мясом и сыром



600 г мяса, 100 г швейцарского сыра, 4 яйца, 1 черствая городская булка.

Сварить мясо без кореньев до готовности. Процедить бульон. С черствой булки срезать корку и натереть булку на терке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр натереть. Все это хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон.

Варить суп 30 минут. Перед подачей добавить в него вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками.

Суп овощной с сыром



1,5 л воды или бульона, 300 г сыра, 200 г моркови, 600 г картофеля, 2 головки репчатого лука, соль.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, лук нашинковать. Лук и морковь спассеровать на растительном масле, картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и положить в ки-

пящую воду. К сваренному до полуготовности картофелю добавить измельченный сыр, пассерованные овощи, соль и, доведя до кипения, убавить огонь и варить еще 5 минут.

Перед подачей на стол заправить суп зеленью петрушки или укропа.

Суп с картофелем и сыром



2 стакана любого овощного отвара, 2 стакана молока, 300 г картофеля, 200 г сыра (можно брынзу), 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, соль, тмин.

Очищенный и нарезанный кубиками картофель залить овощным отваром и варить в течение 10–12 минут, добавив щепотку соли. Приготовить светлую пассеровку из сливочного масла (20 г), мелко нарезанного лука и муки, развести ее молоком и прибавить к сваренному картофелю. Суп посолить по вкусу, заправить тмином и довести до кипения, затем снять с огня и положить оставшееся сливочное масло.

Перед подачей на стол распределить накрошенный сыр по глубоким тарелкам и залить горячим супом. К супу подать ломтики подсушенного хлеба.

Суп из колбасы, молока и сыра



1,5 л молока, 50 мл растительного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 100 г тертого сыра, 400 г чайной колбасы, соль.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кастрюле с кипящим маслом, посыпать мукой и, помешивая, прогреть. Разбавить молоком, проварить, добавить томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, нарезанную колбасу.

Сырный суп с манной крупой



400 г свежих овощей (морковь, цветная капуста, зеленый горошек), 2 ст. ложки растительного рафинированного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка, 40 г манной крупы, 3 ст. ложки тертого сыра, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Нарезанные овощи посолить, добавить растительное масло и тушить, затем залить мясным бульоном и варить с обжаренной на сухой сковороде манной крупой. Через 20 минут добавить смесь из масла, растертых желтков и тертого сыра. После этого суп не кипятить. При подаче добавить нарезанный зеленый лук и зелень петрушки.

Суп картофельный с морковью



200 г моркови, 6 картофелин, 3 луковицы, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 желток, зелень, соль.

Морковь и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и пассеровать на сливочном масле. Очищенный картофель нарезать дольками, положить в кипящий овощной отвар и варить 15 минут. После этого положить пассерованные морковь и лук, посолить и дать вскипеть. Готовый суп можно заправить желтком.

Суп картофельный с зеленым горошком



700 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 яйца (желток), $\frac{1}{2}$ стакана зеленого горошка, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, зелень, соль.

Морковь, петрушку и репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. В кипящую воду положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, дать закипеть, добавить промытый свежий зеленый горошек, пассерованные корни, лук и варить 15 минут. В конце варки суп посолить и, сняв с огня, заправить смесью молока или сливок с желтками. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Суп картофельный с кабачками



500 г говяжьих костей, 700 г картофеля, 200 г кабачков, 200 г помидоров, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 помидора, лавровый лист, зелень, соль, перец.

Из костей приготовить бульон и процедить.

В кипящий бульон опустить очищенный и нарезанный дольками картофель, варить 3—5 минут, добавить очищенные и нарезанные дольками кабачки и варить еще 5—10 минут. После этого положить пассерованные, нарезанные соломкой лук, морковь и петрушку, нарезанные дольками свежие помидоры, посолить, заправить перцем, лавровым листом и варить 3—5 минут. При подаче на стол в тарелку с супом положить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Суп картофельный с цветной капустой



400 г картофеля, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 500 г цветной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока, 1,5 л воды, зелень, соль.

Морковь, корни петрушки, сельдерея и лук нарезать соломкой и пассеровать со сливочным маслом. Очищенный картофель нарезать дольками, а цветную капусту разобрать на отдельные соцветия.

В кипящую воду опустить подготовленный картофель, варить 10 минут, добавить капусту, пассерованные корни, лук и варить 7—10 минут. Перед подачей на стол суп посолить, добавить сливки или горячее молоко и перемешать. В тарелку положить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Суп рыбный



1 кг живой рыбы, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

В кипящую воду положить морковь, корень петрушки, лук и варить до готовности. Затем добавить почищенную рыбу, посолить, поперчить и варить 45 минут. Перед тем как снять суп с огня, положить лавровый лист. На стол подавать с мелко нарезанной зеленью.

Суп с фрикадельками



2 л бульона или воды, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана риса, зелень, соль, перец.

Для фрикаделек: 600 г мякоти говядины, 2 ломтика хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, соль, перец.

В бульон или воду положить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Лук и морковь очистить и нарезать, обжарить и положить в бульон. Суп можно заправить рисом. В конце добавить фрикадельки, прокипятить.

Приготовление фрикаделек. Мясо дважды пропустить через мясорубку с замоченным заранее и потом отжатым хлебом и репчатым луком, посолить, поперчить по вкусу, вбить яйцо, перемешать. Сковороду смазать маслом, разложить на ней мясные шарики величиной с грецкий орех и поставить на 5 минут в духовку. Перед подачей посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп картофельный с мясом



500 г мяса, 800 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, лавровый лист, зелень, соль, перец.

Сварить бульон из мяса. Морковь, петрушку и сельдерей очистить, нарезать брусочками, а лук — соломкой и пассеровать на сливочном масле. В кипящий мясной бульон положить нарезанный ломтиками картофель, варить 10 минут, добавить пассерованные овощи, перец, лавровый лист, посолить и варить 5—7 минут. При подаче на стол в тарелку с супом положить кусок вареного мяса и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп молочный с галушками



500 г пшеничной муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 300 мл воды, 2 л молока, сахар, соль.

Из муки, яиц, сливочного масла и воды замесить тесто. Чайной ложкой сформовать из него небольшие галушки и положить их в разведенное водой кипящее молоко. Когда галушки всплывут, варить их несколько минут на слабом огне, затем добавить сахар и сливочное масло.

Суп сырный



200 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, черный молотый перец, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны.

Сыр натереть на терке, вбить яйца, добавить размягченное масло, мелко нарезанную зелень, перец, сметану. Все хорошо перемешать, добавить вымоченную и отжатую мякоть хлеба, снова перемешать. Сформовать шарики, обвалять в панировочных сухарях и отварить в бульоне.

Рассольник с рыбными консервами



Консервы «Лосось натуральный», 3 соленых огурца, 1 луковица, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка лимонной цедры, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 л и 1 стакан воды для тушения.

Огурцы, корни, лук нашинковать, влить масло, стакан воды и тушить под крышкой. Когда вода выпарится, переложить продукты в кастрюлю с кипящей водой, всыпать рис и варить до готовности. Добавить отварной картофель и томатную пасту. В конце варки положить консервы, лимонную цедру и измельченный чеснок.

Рассольник с потрошками



500 г потрошков, 3 л воды, 200 г соленых огурцов, 2 корня петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 морковь, 1 лук-порей, 400 г картофеля, 100 г щавеля или салата, 2 ст. ложки жира, 100 г сметаны, зелень, соль.

Подготовленные и тщательно промытые потроха домашней птицы нарезать кусками, залить холодной водой и отварить до готовности, отвар процедить. Мелко нарезать (соломкой) корни и лук, слегка поджарить их, залить отваром и довести до кипения. Положить нарезанный кусочками картофель, проварить 10–15 минут, добавить нарезанные ломтиками соленые огурцы и влить рассол, положить нарезанный щавель или зеленый салат, вареные потроха и прокипятить в течение 5–10 минут. Подать со сметаной и зеленью укропа.

Суп рыбный из консервов



1 л воды, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 банка консервов, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка сливоч-

ного масла, 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Овощи, нарезанные тонкими ломтиками (петрушка, морковь) и кружочками (репчатый лук), слегка спассеровать в масле, добавить горячую воду, промытый рис, соль. Варить, пока рис не станет почти мягким, добавить рыбные консервы, часть измельченного укропа и зелени петрушки и еще раз довести до кипения. Перед подачей на стол готовый суп разлить по тарелкам, положить дольки помидоров и сметану, а также посыпать измельченной зеленью.

Суп из копченой салаки



1,5 л воды, 300 г копченой салаки, 4 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль, перец, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре.

В кипящую воду опустить очищенные и нарезанные картофель и лук, добавить соль, перец и варить до готовности. Добавить в суп очищенное от костей и обжаренное в масле филе рыбы, масло и томат-пюре. При подаче положить в суп сметану, посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Суп с кальмарами



0,5 кг кальмаров, 5 ст. ложек индийского риса, 1 морковь, 2 луковицы, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Вытянуть из-под мантий головы и щупальца кальмаров, удалить чернильные мешки и панцирь. Отрезать щупальца над глазами и удалить мелкие зубы между ними. Тело и щупальца кальмаров промыть под холодной проточной водой, натереть солью, еще раз промыть и нарезать кольцами. Морковь и лук нашинковать полукольцами. Корни сельдерея и петрушки мелко нарезать.

Сложить кальмаров в кастрюлю, залить водой, добавить морковь, лук, лавровый лист, соль, перец, корни сельдерея и петрушки. Варить на слабом огне до полной готовности кальмаров. Затем вынуть их из бульона вместе с овощами, заложить в него промытый рис и варить 15–20 минут. Положить в суп кальмаров

и овощи и заправить лимонным соком. Готовый суп снять с плиты и дать постоять под закрытой крышкой 5—7 минут.

Суп из свежих креветок



500 г креветок, 1 л воды, 125 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 50 г муки, 150 г грибов, 150 г простокваши или кефира, 2 яйца, перец, зелень, соль.

Лук, морковь, муку и сельдерей спассеровать на масле. Добавить промытые несколько раз холодной водой креветки, перемешать, залить водой. Варить 3 минуты, затем охладить и протереть через сито.

Сварить в подсоленной воде предварительно отобранные крупные креветки, шейки очистить и положить в протертый суп. Добавить небольшое количество очищенных, сваренных и нарезанных соломкой грибов. Заправить суп простоквашей или кефиром и яйцами, посыпать зеленью и перцем.

Суп грибной



500 г грибов, 1,5 л воды, 2 луковицы, 150 г риса или вермишели, 3 помидора, 30 г сливочного масла.

Грибы очистить, вымыть и мелко нарезать. Лук потушить, залить кипятком, поставить на умеренный огонь на 10—15 минут. Добавить рис или вермишель и мелко нарезанные помидоры. Дать прокипеть 5—10 минут, снять с огня, посолить, положить мелко нарезанную петрушку. В конце добавить сливочное масло. При подаче на стол в тарелки положить сметану и подать поджаренные гренки.

Суп грибной со свеклой



1 свекла, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г сушеных грибов, масло, сметана, перец, соль.

Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук тонко нашинковать и обжарить на растительном масле, добавить натертую свеклу, морковь и тушить 15—20 минут, периодически помешивая. Предварительно замоченные сушеные грибы варить около 1 часа и нарезать соломкой. В тушеную свеклу

с овощами влить грибной отвар, добавить грибы, соль, перец и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Суп мясной



300 г говядины, 300 г телятины, 300 г нежирной свинины, 300 г куриного мяса, по 1 виду всех корней, 2 лавровых листа, несколько горошин душистого перца, 1 яйцо, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, перец, соль.

Говядину, телятину, нежирную свинину и кусок курицы промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Когда мясо сварится наполовину, добавить все виды корней и продолжить варку до размягчения овощей. Мясо и овощи выбрать, бульон процедить и вылить в кастрюлю.

Мясо очистить от костей, пропустить через мясорубку, посолить, добавить сырое яйцо, поперчить и приготовить из этого фарша шарики-фрикадельки. Коренья нашинковать и опустить в бульон, туда же положить мясные шарики, лавровый лист, перец горошком и нагреть суп до кипения. Картофель нарезать кубиками, отварить и тоже опустить в суп. Морковь и репчатый лук нашинковать и пассеровать на сливочном масле. Пассеровкой заправить суп.

Суп польский с перловкой



200 г говядины, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, соль, гренки.

Сварить бульон и процедить его. Крупу перебрать, промыть и сварить до готовности, затем опустить ее в процеженный бульон, добавить ломтики лимона без косточек и заправить сметаной с небольшим количеством муки. Вскипятить и подать с гренками.

Суп острый



1,5 л бульона, 200 г нежирной говядины, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка тмина, 1 лавровый лист, цедра лимона (апельсина), зелень, сметана.

Мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле растопить жир, обжарить мясо, добавить мелко нарезанный лук и также обжарить, долить бульон, варить около 30 минут, затем опустить в суп очищенный и нарезанный дольками картофель, тмин, измельченную цедру лимона или апельсина и варить до тех пор, пока мясо и картофель не станут мягкими. Добавить в суп томат-пюре, мелко нарубленный чеснок, сметану, соль.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп с фрикадельками



200 г мяса, 2 кусочка хлеба, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 картофелины.

Мякоть не очень жирной говядины, свинины или баранины очистить от пленок и пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить размоченный в молоке или воде пшеничный хлеб, немного лука, посолить, поперчить. Фарш хорошенько перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем разделить массу на небольшие шарики и опустить их в кипящий мясной бульон, в который заранее положить нарезанные и слегка обжаренные в масле овощи: морковь, лук и петрушку, перед самым концом положить в суп немного нарезанного кубиками картофеля. Варят фрикадельки 15–20 минут.

Суп со шпинатом и грибами



300 г постной свинины, 4 ст. ложки масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, 1,5 л бульона или воды, 2 ст. ложки сметаны, соль, зелень.

Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь, поджарить, добавить кипящий бульон или воду, соль и варить 20 минут. Добавить мелко нарезанный шпинат. Проварить суп. При подаче в каждую порционную тарелку положить по два кусочка сваренного вкрутую яйца, сметану, зелень.

Суп овощной с мясными трубочками



500 г мясного фарша, 1 булочка, 1 яйцо, 300 г лука, 400 г цуккини, 300 г помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, $\frac{1}{2}$ стака-

на красного вина, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, 2 зубчика чеснока, по 1 шт. красного и зеленого перца, кориандр, сахар, перец, соль.

Вымесить фарш из рубленого мяса, булочки, яйца, 1 измельченной луковицы, соли и перца. Скатать из фарша небольшие трубочки, обжарить их в оливковом масле и отложить в сторону. Все овощи помыть, почистить, мелко порубить и потушить в масле. Влить бульон, добавить вино, уксус, сахар и кориандр. Тушить овощи еще 20 минут, через 15 минут добавить мясные трубочки.

Приготовленное блюдо хорошенько перемешать, полить сметаной и дать немного настояться. Перед подачей на стол перемешать еще раз.

Суп мясной с овощами и макаронами



2 л воды, 800 г мяса с косточкой, 1 ломтик сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 100 г макарон, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.

Кости в нескольких местах разрубить, залить холодной водой, поставить варить на слабом огне, снять пену и продолжать варку. Через час добавить соль, нарезанную морковь, сельдерей и кружочки порея. Варить суп до тех пор, пока мясо и овощи не станут мягкими.

Отдельно отваренные в соленой воде макароны опустить в суп, добавить перец и рубленую зелень.

Щи из свежей капусты



500–700 г мяса с костью, 2 л воды, 700 г капусты, 2 картофелины, 1 репа, 2 моркови, 1 луковица, 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира, лавровый лист, перец, соль.

В открытой кастрюле на слабом огне поставить варить мясо с костью, периодически снимая накипь. Варить бульон 2–2,5 часа (до полуготовности). Капусту нарезать соломкой, опустить в кипящий бульон. Когда бульон вновь закипит, положить в него нарезанный дольками или брусочками картофель, лавровый лист, перец, соль. Мелко нарезанные корни и лук слегка обжарить в жире на сковороде, заправить ими щи и про-

варить в течение 15–20 минут. Помидоры положить в кастрюлю перед окончанием варки.

Щи из квашеной капусты



1,5 л воды, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке томатной пасты и муки, соль.

Морковь, петрушку, лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета. Добавить томат. Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить около часа, потом добавить обжаренные корни и тушить еще полчаса.

Муку прогреть на сковороде, смешать с водой, заправить ею щи. Хорошо добавить толченый чеснок. Кипятить 5–7 минут.

При подаче щи посыпать зеленью.

Щи сборные



3 л мясного бульона, по 150 г отварной говядины и курятины, по 100 г отварной ветчины и вареной колбасы или сосисок, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 50 г топленого сливочного масла, 1 зубок чеснока, соль.

Квашеную капусту отжать, положить в сковороду и тушить до мягкости. Лук, морковь и корень петрушки почистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле.

В кастрюлю положить мясной набор, нарезанный небольшими кусочками, залить процеженным горячим бульоном, добавить капусту и обжаренные овощи, дать вскипеть, заправить чесноком, растертым с ветчинным салом, посолить и варить на слабом огне в течение 10–15 минут.

Щи по-крестьянски



600 г свиных ребрышек, 100 копченой грудинки, 50 г сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, 100 г картофеля, 1 луковица, 50 г пшена или ячневой крупы, сахар, зелень, перец, соль.

Обработать ребрышки, опустить в кастрюлю вместе с капустой. Добавить грибы, приправу, лук, картофель, соль, сахар,

перец. Грудинку нарезать кубиками. Когда в кастрюле закипит масса, положить крупу и грудинку. Варить около часа. При подаче посыпать зеленью.

Щи из свежей капусты с грибами



300 г грибов, 500 г капусты, 2 луковицы, лавровый лист, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

Капусту мелко нашинковать и варить в подсоленной воде 30 минут. Грибы вымыть, очистить, нарезать и добавить к капусте. Варить еще 20 минут. Затем заправить поджаренной мукой, луком, лавровым листом, перцем, солью и довести до кипения.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами



20–30 г грибов, 600 г капусты, 70 г репчатого лука, 30 г лука-порея, 80 г моркови, 20 г петрушки, 60 г репы, по 30 мл растительного масла, томата-пюре, сметаны, 15 г муки, перец, лавровый лист, соль, зелень.

Сушеные грибы замочить в холодной воде, затем отварить и вынуть их шумовкой из бульона, а в него положить нашинкованную белокочанную капусту и дать закипеть; добавить поджаренные на растительном масле грибы, репу, коренья, нарезанные ломтиками, лук — соломкой, посолить, варить на слабом огне 15–25 минут; поджарить муку с томатом-пюре и положить в кипящие щи, добавить черный перец горошком, соль и лавровый лист. Подать на стол, заправив в тарелках сметаной и посыпав измельченной зеленью укропа и лука.

Щи кислые с грибами



500 г кислой капусты, 100 г свинины, 1 л воды, 100 г соленых или 30 г сушеных грибов, 1–2 луковицы, шпик или жир, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, соль, тмин.

Капусту вместе со свининой варить в воде почти до полной готовности. Подготовленные грибы нарезать соломкой и тушить вместе с луком, добавив немного шпика или жира. Затем грибы соединить с супом. Суп заправить солью и тмином. Подать со сметаной и измельченным зеленым луком.

Щи из квашеной капусты с грибами



2,5 л воды, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, по 2 ст. ложки томатной пасты и растительного масла, 1 ст. ложка муки, 40 г сушеных грибов, перец горошком, лавровый лист, чеснок, сметана, соль.

Сушеные грибы замочить в холодной воде, отварить до мягкости, вынуть, остудить, мелко нарезать.

Лук и морковь очистить, тонко нашинковать и пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту и квашеную капусту. Тушить 30 минут. К концу тушения добавить муку, разведенную грибным отваром, и перец горошком.

Тушеную капусту соединить с грибами и влить грибной отвар. Положить измельченный чеснок, лавровый лист. Кипятить еще 10 минут. К готовым щам подать сметану.

Щи летние



500 г мяса, 500 г шпината или крапивы, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Сварить мясной бульон.

Шпинат или крапиву перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листья разрезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить на масле, посыпав в конце жаренья мукой. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, обжаренные коренья, перемешать, развести горячим мясным бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить 15–20 минут.

За 5–10 минут до окончания варки положить в кастрюлю листья щавеля и соль.

К щам рекомендуется подать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Щи кислые летние



200 г свежей капусты, 2 стакана кваса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2–3 зубка чеснока, 1 ст. ложка зелени, соль.

Морковь, петрушку и лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Свежую капусту разобрать на листья, ошпарить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку, тушить без жира и развести квасом, добавить подготовленные овощи. Перед подачей щи посолить, посыпать зеленью и толченым чесноком.

Щи из свежей капусты с яблоками



500 г говядины с костью, 500 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 яблока, 2 помидора, 2 ст. ложки свиного жира, перец, лавровый лист, зелень, соль.

Кости вымыть, очистить и сварить бульон. Капусту нашинковать, картофель, морковь, помидоры нарезать дольками, лук — полукольцами. В кипящий бульон положить капусту, затем картофель. За 10 минут до готовности добавить пассерованные морковь, лук и помидоры. За 3—5 минут до конца варки положить нарезанные дольками яблоки (очищенные от кожуры и семян), перец, лавровый лист, соль.

При подаче на стол щи заправить сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Щи необычные



1 кочан капусты (небольшой), 1 стакан пива, 2 бульонных говяжьих кубика, 1 ст. ложка муки, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сливок, сливочное масло, соль, черный молотый перец.

Капусту нашинковать, потушить в масле, постоянно помешивая. Залить бульонные кубики кипятком, растворить полностью, вылить в тушеную капусту. Держать в течение 1 часа на маленьком огне.

Муку с солью развести сливками, влить в суп тоненькой струйкой. Добавить пиво, проварить на огне еще в течение 10 минут. Подать щи горячими, заправив перцем.

Щи весенние



3—4 яйца, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ст. ложки зеленого лука, 2 ч. ложки зеленого чеснока, 1 ч. ложка на-

резанной мяты, $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, 50 г сливочного масла, 3 стакана воды, уксус, соль.

Перебрать и мелко нарезать всю зелень. Положить в кипящую воду. Посолить. Муку развести уксусом, влить в щи. Довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло и сваренные вкрутую яйца, нарезанные кубиками.

Щи из крапивы



2 яйца, 500 г молодой крапивы, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 2 стакана воды, 1 ч. ложка муки, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 ч. ложки петрушки, соль, перец.

Молодую крапиву перебрать, помыть, мелко нарезать. Лук репчатый измельчить, смешать с мукой, пассеровать с маслом, посолить и залить горячей водой. Довести суп до кипения. Перед тем как снять суп с огня, влить в него молоко. Яйца сварить вкрутую, охладить и нарезать кубиками. Смешать их с перцем, петрушкой. В глубокую тарелку налить щи и положить приготовленную смесь.

Щи зеленые



300 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 1 морковь, 1 луковица, 1–2 пучка зеленого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, соль, перец.

Крапиву вымыть, отварить в воде в течение 3 минут, откинуть на сито, а затем пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Мелко нарезать морковь, петрушку, лук и спассеровать на жире.

В кипящий бульон (воду) положить крапиву, пассерованные овощи, щавель, зеленый лук и варить не менее 20–25 минут. За 10 минут до готовности добавить белый соус (пассерованную на жире муку, разбавленную сметаной), рубленое яйцо, лавровый лист, перец и соль.

Борщ одесский



1 курица, 2 л бульона, $\frac{1}{3}$ кочана капусты, 1 луковица, 5–6 картофелин, петрушка, 1 морковь, 1 ст. ложка томата-

пюре, 3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, соль, перец, лавровый лист.

Курицу обработать, сварить. Процедить куриный бульон. Картофель промыть, очистить, нарезать ломтиками, положить в бульон. Как только бульон закипит, положить нашинкованную капусту, лук, морковь, петрушку, нарезанные соломкой и тушенные в жире с томатом-пюре и мукой, соль, перец и лавровый лист.

Борщ с консервированной фасолью и салом



50 г консервированной фасоли, 100 г свеклы, 50 г свежей или 40 г квашеной капусты, 60 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 15 г томата-пюре, 10 г свиного топленого сала, 15 г сметаны, 5 г сахара, 5 мл 3%-ного уксуса, чеснок, черный молотый перец, соль, зелень укропа.

Капусту нарезать шашками, картофель — кубиками, коренья и свеклу — соломкой и варить борщ обычным способом. За 10 минут до окончания варки положить в борщ консервированную фасоль и заправить чесноком, растертым с солью.

Борщ с потрохами



120 г потрохов, 80 г свеклы, 100 г капусты, 80 г картофеля, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 100 мл хлебного кваса, 15 г томата-пюре, 5 г муки, 10 г топленого масла, 15 г сметаны, 5 г зелени петрушки, соль.

Очищенные и хорошо промытые потроха (желудок, шейку, крылышки, сердце, печень) залить водой и варить до готовности с добавлением половины кореньев. Бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками.

Свеклу нарезать соломкой, добавить томат-пюре, соль, $\frac{1}{4}$ часть хлебного кваса и тушить до готовности. Коренья и репчатый лук нарезать соломкой и слегка обжарить вместе с мукой.

В бульон положить нарезанный дольками картофель и нашинкованную капусту, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, коренья, хлебный квас, соль и варить до готовности.

При подаче на стол в тарелку положить потроха, сметану, зелень.

Борщ с кефиром



200 г говяжьей грудинки, 150 г картофеля, 100 г свеклы, 2 моркови, 3 луковицы, 2 корня сельдерея, 3 зеленых перца, 2 ст. ложки пшена, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана кефира, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 3–4 горошины душистого перца, горький черный и красный перец, соль, сахар.

Говяжью грудинку разрубить на куски по 40–50 г, залить холодной водой. До закипания снимать пену и лишний жир. Хорошо промыть пшено и протушить, помешивая, в сотейнике до увеличения массы в 1,5–2 раза, добавить пшено в бульон, подсолить половиной нормы соли, положить сахар, корень сельдерея и варить 40–45 минут.

В отдельной посуде спассеровать 2 луковицы, свеклу, морковь, корень сельдерея и часть зелени в сливочном масле, в конце добавить томат-пюре. Полить овощи горячим бульоном и ввести их в кипящий бульон. Добавить картофель, зеленый сладкий перец и кефир, специи и лавровый лист, досолить по вкусу.

При подаче борщ заправить оставшимся рубленым репчатым луком и сметаной.

Борщ с грибами и кильками в томате



100 г сушеных грибов, 2 стакана фасоли, 400 г картофеля, 400 г капусты, 200 г свеклы, $1\frac{1}{2}$ –2 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 банка килек в томате, соль, перец, зелень, сметана.

Замочить в холодной воде фасоль и белые сушеные грибы. Через 2–3 часа выложить их в кастрюлю с водой и сварить до полуготовности. Потушить свеклу, корень петрушки и морковь, порезать кубиками и вместе с нарезанным репчатым луком слегка поджарить на подсолнечном масле, смешать с тушеной свеклой, поджаренной пшеничной мукой, добавить 1– $1\frac{1}{2}$ столовой

ложки томатного пюре, развести бульоном и прокипятить. Добавить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, выложить кильки, посолить, поперчить и дать закипеть. Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ летний с грибами



500 г свежих грибов, 2 моркови, 2 свеклы с ботвой, 5 помидоров, 200 г картофеля, 3 луковицы, 2 корня сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, перец, соль.

Нашинковать грибы, проварить 15 минут, добавить нарезанные свеклу и морковь, ботву свеклы и прокипятить еще 15 минут. Затем положить очищенные помидоры, репчатый лук, картофель, зеленый лук, сельдерей или петрушку, соль, перец и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану.

Борщ с грибами и черносливом



300 г грибов, 200 г чернослива, 2 свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, зелень, лавровый лист, перец, соль.

Чернослив промыть, залить грибным бульоном и варить 25–30 минут. Отдельно потушить нарезанные соломкой свеклу, морковь, петрушку и лук, добавить томат-пюре. Влить приправу в бульон, заправить его лавровым листом и перцем, посолить и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану и зелень.

Борщ зеленый украинский



200 г костей, 2 свеклы, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 пучок зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка свиного жира, лавровый лист, сахар, соль, перец, чеснок.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, жир, собранный с бульона, сахар, перемешать, положить в сотейник, тушить до готовности. В кипящий бульон опустить картофель, нарезанный дольками, тушеную свеклу, пассерованные

коренья, лук. За 10 минут до окончания варки положить мелко нарезанный шавель и зеленый лук, лавровый лист, перец, припущенный и протертый шпинат, варить до готовности. В конце варки в борщ можно добавить свежие помидоры. Готовый борщ заправить жиром, растертым с чесноком.

При подаче добавить сметану, посыпать зеленью, положить дольку яйца.

Постный борщ с грибами и квашеной капустой



120 г свеклы, 60 г квашеной капусты, 15 г белых сухих грибов, 30 г репчатого лука, 15 г моркови, 5 г муки, 25 мл растительного масла, 25 г томатной пасты, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки.

Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нашинкованные соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу спассеровать, в конце пассерования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томатную пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы порезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Борщ с грибами и свежей капустой



1 кг свеклы, 50 г грибов, 750 г капусты, 500 г картофеля, 250 г моркови, по 150 г брюквы и томата-пюре, 250 г репчатого лука и 120 г зеленого лука, 20–50 г сахара, 100 мл растительного масла, 3–4 ст. ложки уксуса, 5 лавровых листьев, 10 горошин перца, 120 г сметаны, соль.

Сушеные белые, предварительно намоченные грибы отварить и нашинковать, отвар процедить; свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, слегка обжарить на растительном масле, подлить к ней немного воды и тушить 1,5–2 часа; морковь, брюкву и репчатый лук также нарезать соломкой и жарить до полуготовности.

В кипящий грибной отвар положить нашинкованную капусту и варить 10–20 минут; туда же опустить обжаренные овощи и томат-пюре; прокипятить, посолить, добавить нарезанные

кубиками или дольками картофель и грибы, кипятить 4–5 минут; положить в борщ тушеную свеклу, лавровый лист, душистый перец горошком и варить до готовности (8–10 минут), затем влить уксус и всыпать сахарный песок.

Подать на стол со сметаной и мелко нарубленным зеленым луком.

Борщ со свекольной ботвой



100 г свеклы с ботвой, 80 г картофеля, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г репчатого лука или лука-порея, 50 г кабачков, 40 г помидоров или 15 г томата-пюре, 10 г топленого масла, 5 мл 3%-ного уксуса, 10 г сметаны, лавровый лист, черный молотый перец, соль, зелень укропа.

Коренья и лук нарезать ломтиками, стебли свеклы — кусочками по 2–3 см и все вместе спассеровать на топленом масле. Свекольные листья промыть и измельчить. Кабачки и картофель очистить от кожуры и нарезать ломтиками.

В кипящий овощной отвар или воду положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить листья свеклы, картофель и варить 15–20 минут.

За 7–10 минут до конца варки положить кабачки, помидоры, соль, лавровый лист, черный молотый перец и заправить борщ уксусом.

При подаче на стол в тарелку с борщом положить сметану и посыпать зеленью.

Борщ со скумбрией



400 г скумбрии, 4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, сметана, соль, зеленый лук.

Скумбрию разделать. Из костей и головы приготовить бульон, процедить его. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, спассеровать. Лук мелко нарезать и тоже спассеровать с добавлением томата-пюре. Филе рыбы, приготовленные овощи и нарезанный брусочками картофель опустить в кипящий бульон, варить до готовности.

При подаче в каждую тарелку положить кусочек отваренной скумбрии, зеленый лук и сметану.

Борщ холодный рыбный



550 г осетра, 200 г свеклы, 100 г моркови, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого лука, 1–2 яйца, 30 г укропа, 200 г сметаны, 30 мл уксуса, 10 г сахара, соль.

Свеклу и морковь нарезать кубиками и сварить отдельно. Отвар свеклы процедить и охладить.

Рыбу, нарезанную крупными кусками, сварить в подкисленной и подсоленной воде, вынуть и тоже охладить. Часть рыбного бульона смешать со свекольным отваром и нарезанными кубиками моркови, свеклы и солеными огурцами. Смесь заправить уксусом, солью и сахаром, положить в кастрюлю и охладить.

Сваренную и остывшую рыбу перед подачей разложить в тарелки, залить холодным борщом. К каждой порции добавить нарезанные кубиками крутые яйца, по 2 ст. ложки сметаны и мелко нарезанные укроп и зеленый лук.

Борщ холодный свекольный



150 г свеклы, 120 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 1 яйцо, 15 г сметаны, 5 г сахара, 5 г зеленого лука, 2 г укропа, 150 мл свекольного отвара, 150 мл картофельного отвара, уксус, соль.

Половину свеклы испечь в духовом шкафу, а вторую половину очистить и отварить в подкисленной уксусом воде. Печеную свеклу очистить от кожуры и вместе с вареной нарезать соломкой, соединить с вареным, нарезанным дольками картофелем, залить смешанным отваром свеклы и картофеля и поставить в холодное место. После охлаждения добавить в борщ нарезанный зеленый лук, вареное яйцо, нарезанные ломтиками свежие огурцы, соль, сахар и все хорошо перемешать.

При подаче на стол в тарелку положить сметану и посыпать зеленью укропа.

Борщ холодный мясной



80 г говядины, 350 мл свекольного отвара, 100 г свеклы, 20 г моркови, 25 г зеленого лука, 50 г огурцов, 40 г сметаны, 1 яйцо, 5–8 мл 3%-ного уксуса, 5 г сахара, зелень, соль.

Говядину сварить, бульон охладить, снять жир и процедить. В этом же бульоне сварить свеклу, процедить и охладить. Дальше готовить борщ так же, как и борщ холодный свекольный, добавив в тарелку нарезанные кубиками вареные мясо и морковь.

Борщ холодный со шавелем



150 г свеклы, 100 г шавеля, 300 г огурцов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 0,5 л простокваши, 2 яйца, 300 г редиса, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укроп, соль, сахар.

Шавель перебрать, промыть, нарезать, положить в кипяток, сварить и охладить. Свеклу сварить в кожице, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные шавель и свеклу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы, влить простоквашу, добавить промытый, мелко нарезанный редис, зеленый лук, укроп, сметану и заправить солью и сахаром.

При подаче на стол в тарелку положить половину сваренного вкрутую яйца, разрезанного пополам, и залить холодным борщом. К борщу подать вареный картофель.

Борщ селянский холодный



2 л воды, по 400 г свеклы и картофеля, по 200 г свежих огурцов и сухофруктов, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка уксуса, зеленый лук, зелень, соль.

Печеную свеклу очистить от кожицы, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, дать постоять 2—3 часа и варить до готовности. Очищенный картофель нарезать кубиками и варить до готовности. Сушеные яблоки, сливы и вишни перебрать, промыть и сварить до готовности в отдельной посуде.

Отвары из картофеля и сухофруктов охладить, слить в одну посуду, положить туда вареные фрукты и картофель, подготовленную сваренную свеклу, нарезанные свежие огурцы, вареные нарезанные яйца и заправить солью и сахаром.

При подаче на стол в тарелку с борщом положить сметану, нарезанный зеленый лук и зелень укропа.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Капуста цветная, запеченная в сметане



1 кочан цветной капусты (500 г), 200–250 г сметаны, 50 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, соль.

Цветную капусту очистить, разделить на веточки, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Затем положить на сковороду, смазанную сливочным маслом, облить сметаной, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Подавать на стол в той посуде, в которой запекали.

Оладьи картофельные (драники)



1 кг картофеля, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, 1 стакан сметаны, соль.

Натереть картофель, отжать излишек сока, добавить яйцо, соль, размешать. Поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром, кладя по 1 столовой ложке массы для каждой оладьи. Подать к столу со сметаной или шкварками.

Галушки из картофеля



1 кг картофеля, 250 г муки, 1–2 яйца, молотые сухари, жир, соль.

Картофель сварить, очистить, пропустить через мясорубку и, прибавив муку (сколько примет смесь) и яйцо, замесить мягкое тесто. Хорошенько перемешать, разрезать на части и каждую скатать колбаской. Из них нарезать кусочки одинаковой длины — галушки. Отварить их в кипящей подсоленной воде и

переложить в кастрюлю, в которой предварительно поджарить в большом количестве жира молотые сухари. Галушки перемешать с подрумяненными сухарями.

Котлеты из картофеля с сыром



500 г картофеля, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 100 г муки или молотых сухарей, перец, соль, жир для жарки.

Отварить картофель, очистить, натереть на крупной терке. Добавить тертый сыр, яйцо, черный молотый перец, соль. Смесь хорошо перемешать и сформовать котлеты, обвалять их в муке или панировочных сухарях, смочить во взбитом яйце и обжарить в сильно нагретом жире до румяной корочки с обеих сторон. Подавать с маслом или соусом сметанным, со сметаной.

Оладьи из кабачков



2 кабачка (около 500 г), 2 яйца, 2 ст. ложки муки, немного укропа и петрушки, молотый перец, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, подсолнечное масло.

Кабачки вымыть, очистить кожуру острым ножом и обрезать с обеих сторон. Ополоснуть и натереть на терке в широкую посуду, посолить, размешать. Наклонить посуду и дать постоять 30 минут, чтобы отжался сок. Затем переложить в глубокую посуду, добавить яйца, муку, соль, измельченную зелень и молотый перец. Тщательно размешать, чтобы получилась густая масса. Зачерпнуть по 1 столовой ложке смеси для каждой оладьи и налить в сильно разогретое подсолнечное масло. Жарить до золотистого цвета. Подавать со сметаной и растертым чесноком по вкусу.

Котлеты капустные



1 кочан капусты (700 г), $\frac{3}{4}$ стакана молока, $2\frac{1}{2}$ ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль.

Очищенную капусту мелко режут, кладут в кастрюлю, добавляют молоко, масло и тушат до полуготовности. В кипящую массу всыпают тонкой струйкой манную крупу, непрерывно помешивая. Варят 10–15 минут, слегка охлаждают и добавля-

ют сырые яйца, соль, размешивают и охлаждают. Из этой массы формируют изделия овальной формы, панируют в сухарях. Подают на стол капустные котлеты со сметаной или сливочным маслом.

Капуста тушеная



1 кг капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю для тушения, добавить 1 столовую ложку масла, $\frac{1}{2}$ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 20–30 минут. Затем добавить измельченные и поджаренные лук и морковь, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить еще 10–20 минут.

Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Подавать к столу горячей как самостоятельное блюдо или как гарнир к отварным или жареным колбасе и сосискам.

Помидоры, фаршированные яйцами



4 помидора, 8 яиц, 2 головки репчатого лука, 100 г майонеза, зелень, соль, перец.

Спелые помидоры (по два на порцию) обработать, срезать верхнюю часть, слегка отжать, чтобы удалить сок и семена, сделать в помидорах углубления и посыпать солью и перцем.

Для приготовления фарша яйца сварить вкрутую, охладить, мелко нарезать и смешать с мелко нашинкованным луком. Яйца и лук заправить майонезом, солью и перцем. Помидоры заполнить фаршем и запечь в духовке. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

Омлет с луком и окороком



200 г пшеничного хлеба, 5 крупных луковиц, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 1 яйцо, 50 г окорока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Очистить лук, нарезать мелкими дольками и потушить на сливочном масле до полутотовности. Ломтики пшеничного хлеба, смоченные в молоке, уложить на дно формы, смазанной маслом. На хлеб положить слой подготовленного лука. Яйцо взбить с молоком и сливками, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный кубиками окорок и влить все это в форму на слой лука. Посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке в течение 20 минут.

Клецки из манной крупы с колбасой



1 стакан манной крупы, 200 г колбасы, 3 яйца, 2 средние луковицы, $\frac{1}{4}$ стакана томатного сока или $\frac{1}{2}$ ст. ложки томатной пасты, 4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Манную крупу обжарить на сковороде, помешивая, до светло-желтого цвета (не допустить подгорания крупы), затем охладить. Колбасу (полукопченую или вареную) пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать, спассеровать с жиром, добавить томатный сок, колбасу и тушить до образования густой массы.

Манную крупу смешать с сырыми яйцами, добавить лук и колбасу с томатным соком, растертый чеснок, соль, молотый перец, зелень и все хорошенько перемешать. Сформовать шарики величиной с грецкий орех. В кипящую подсоленную воду или бульон опустить клецки и при медленном кипении варить 10–15 минут. Подавая, полить клецки маслом.

Рыба, тушенная в сливочном соусе



4 тушки рыбы, 2 стакана воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, соль, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки муки.

Подготовленную рыбу опустить в горячий овощной бульон, добавить масло, зелень. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить рыбу на слабом огне 10 минут. Готовую рыбу разложить в посуду, посыпать зеленью, украсить кусочками моркови. Подавать с отварным картофелем. Из бульона приготовить соус, загустив его мукой, разведенной сливками.

Запеченная треска



600 г филе трески, 1 стакан томатного соуса, 200 г тертого сыра, $\frac{1}{2}$ стакана толченых кукурузных хлопьев, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны для гарнира.

Разогреть духовку до 200 °С. Слегка смазать форму для запекания. Разделить филе на 2 ломтика, промыть, обсушить, уложить в форму одним слоем. Залить томатным соусом, посыпать тертым сыром, а сверху — толчеными кукурузными хлопьями.

Запекать 15 минут и подавать с любым гарниром, полив сметаной.

Томатный соус для этого блюда лучше приготовить самим. Очистить от кожицы 2—3 спелых помидора, размять их вилкой и смешать с мелко порубленной луковицей и 2 измельченными зубчиками чеснока.

Запеченные котлетки



1 кг говяжьего фарша, 1 пакет сухого лукового супа-пюре (можно взять грибной или картофельный), $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{4}$ стакана измельченных сухарей, соль и черный молотый перец по вкусу.

Смешать все компоненты для фарша и хорошо вымесить. Сформовать небольшие котлетки и запекать их в духовке на промасленной решетке при 180 °С около 15 минут.

Необычные макароны

300 г макарон, масло, приправы, соль по вкусу.

На горячую сковороду с любым маслом насыпать макароны помельче — кружочки, звездочки и т. д. Поджарить, помешивая, до золотистого цвета и залить кипятком, посолить, добавить приправу по вкусу. Через 5 минут ароматные макароны готовы.

Лечо по-сербски



Лук репчатый, зеленый перец, смалец, соль, колбаса или мясо (что есть в холодильнике).

Прожарить на горячем смальце нарезанный кольцами лук. Потом добавить зеленый перец, также нарезанный кольцами,

и нарезанный ломтиками помидор. Посолить и тушить, пока помидор хорошо не потушится.

Блюдо можно приготовить с ломтиками колбасы, а также с куриным или каким-нибудь другим мясом.

Жареная камбала с соусом из лимонника



2 ст. ложки растительного масла, 1–2 камбалы общим весом 500–600 г, 4–5 измельченных зубчиков чеснока, 2 маленьких сладких мелко порубленных перца, 1 небольшая мелко порубленная луковица, 4–5 ст. ложек лимонного сока, ½ ч. ложки сахара, 2–3 ст. ложки измельченных листьев лимонника (или мяты, или 1–2 ст. ложки смолотого в кофемолке стебля лимонника).

Подготовить камбалу, удалив внутренности. Раскалить масло в сковороде и обжарить рыбу с двух сторон до готовности, затем переложить на теплую тарелку и держать в тепле.

В масло, в котором жарилась рыба, положить чеснок и обжарить до мягкости, затем добавить лук, перец, лимонный сок, сахар и лимонник. Перемешать и обжаривать все 1–2 минуты, затем залить соусом рыбу и сразу подавать.

Сосиски к ужину с яблочным соусом



1 большое яблоко, разрезанное на 8 ломтиков, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 зеленый болгарский перец, нарезанный полосками, 2 ст. ложки измельченного лука, 8 сосисок, нарезанных крупными кусочками (около 400 г), 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки крахмала, по щепотке соли и перца, 1 стакан воды, ½ стакана яблочного сока, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка яблочного уксуса, отварной рис на гарнир.

Растопить масло в сковороде и немного обжарить в нем яблочные клинышки, потом яблоки вынуть, а в том же масле обжарить болгарский перец и лук до мягкости, после чего тоже вынуть.

В ту же сковородку положить сосиски, немного обжарить их, слить из сковороды жир. Смешать сахар, крахмал, соль и перец, добавить воду и яблочный сок, хорошо перемешать, заправить соевым соусом и уксусом, залить этой смесью сосиски и тушить на среднем огне до сгущения соуса, после чего накрыть

крышкой, уменьшить огонь и тушить еще 5–7 минут, добавить обжаренные яблочные ломтики, лук и болгарский перец, перемешать и выложить на тарелки поверх отварного риса.

Перчик вкусный



4 молодых болгарских перца.

Для фарша: 500 г шампиньонов, 3 головки лука-шалота, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 мл сливок, по 1 веточке тимьяна и розмарина, по 2–3 веточки петрушки и укропа, щепотка тертого мускатного ореха, 50 мл белого вина, 1 ст. ложка тертого пармезана, 200 г свежей спаржи, соль, перец, растительное масло для фритюра.

С перцев срезать основания с плодоножками в виде крышек, очистить от семян. Погрузить на 2–3 минуты в раскаленный фритюр, остудить и снять кожицу. Шампиньоны, лук и чеснок мелко порубить, обжарить в оливковом масле. Сбрызнуть вином, добавить сливки и выпарить до консистенции густой сметаны. Добавить тимьян и розмарин, посолить, поперчить. В конце добавить мускатный орех, рубленую петрушку и укроп, остудить. Готовым фаршем начинить перцы, закрыть крышками, посыпать пармезаном и сбрызнуть оливковым маслом. Запекать 10–12 минут при 230–240 °С.

Готовые перцы выложить на отваренную спаржу. Украсить обжаренными полосками баклажанов и помидорами черри, запеченными с той же начинкой.

Говядина, тушенная с овощами



1 кг говядины, 5 шт. моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 столовые ложки смальца, 2 столовые ложки муки, 2 стакана бульона, соль, перец.

Для гарнира: 1 кг картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла.

Крупный кусок говядины посолить, держать 1 час в холодном месте, потом положить в сотейник или кастрюлю с хорошо разогретым жиром, обжарить со всех сторон до румяного цвета, подлить бульон и тушить 1 час. Потом добавить перец, очищенные, нарезанные кружочками морковь, петрушку и реп-

чатый лук, тушить до готовности, мясо нарезать порционными кусками.

Поджаренную до светло-коричневого цвета муку развести соком с овощами и жиром, в котором тушилась говядина, и хорошо проварить. Готовую говядину подать на стол с жареным картофелем и полить подготовленной подливой с овощами.

Говядина отварная с хреном



1 кг говядины, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 1 корень хрена, 2 луковицы, по 1 корню моркови и петрушки, 1 кг картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла.

Вареное мясо нарезать ломтиками, положить в смазанный сливочным маслом сотейник или кастрюлю с широким дном, залить сметаной, смешанной с тертым хреном, сырыми яйцами и солью, и поставить в духовку, чтобы зарумянить.

Говядину подать на стол с отварным картофелем, запавленным сливочным маслом и посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Говядина, тушенная с репчатым луком



4 головки лука, 500 г мяса, 500 г картофеля, 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, пучок укропа, 3 стакана воды, перец, соль.

Мясо помыть, нарезать кусками по 50—60 г, посолить, посыпать перцем, обвалить в пшеничной муке и обжарить на сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю.

На сковороде, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще два стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь на 2—2,5 часа.

После тушения к мясу добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на четыре части картофель, лавровый лист, гвоздику и перец горошком, после чего продолжать тушить мясо еще в течение 30 минут. При подаче на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Говядина, тушенная с овощами и рисом



150 г говядины, 30 г свиного или говяжьего жира, 100 г картофеля, 30 г тыквы, 30 г капусты, 30 г баклажанов, 15 г репчатого лука, 30 г риса, 40 г помидоров, зелень, соль.

Мясо нарезать кубиками по 30—40 г. Тыкву, баклажаны, картофель — мелкими кубиками, посолить; продукты обжарить (каждый вид в отдельности). Капусту нарезать крупными шашками и бланшировать в подсоленном кипятке (10 г соли на 1 л воды). Лук нашинковать, спассеровать и смешать с отварным рисом. На дно сотейника положить слой овощей. На них — мясо, рис с луком, сверху — половинки помидоров. Влить бульон и тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать рубленой зеленью. Набор овощей может меняться в зависимости от сезона.

Говядина, тушенная с черносливом



150 г говядины, 25 г свиного или говяжьего жира, 30 г репчатого лука, 15 г моркови, кусочек корня петрушки, 15 г томатной пасты, 30 г чернослива, соль, зелень.

Мясо нарезать на порционные куски и обжарить. Лук, морковь, петрушку нарезать дольками и спассеровать с добавлением томата. Продукты соединить, посолить и тушить около часа в небольшом количестве воды или бульона. Затем добавить промытый чернослив без косточек и довести до готовности.

При подаче к столу на тарелку положить кусок мяса, сверху — овощи и чернослив. Полить бульоном, в котором оно тушилось, и посыпать зеленью. Гарнир — отварной или жареный картофель.

Говядина отварная с овощами



1 кг говядины, 5 шт. моркови, 0,5 кг картофеля, 200 г свежей капусты, 4 луковицы, 150 г хрена, по 1 столовой ложке сухарей и пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка уксуса, 2 стакана бульона, соль.

Подготовленное мясо отделить от костей и варить с добавлением лука и моркови до готовности. Мясо порезать по 2—3 куса на порцию, а бульон процедить.

Очищенные мелкие луковицы и нарезанный кубиками очищенный картофель варить в бульоне. Морковь нарезать кубиками, свежую капусту — квадратиками и припустить.

Хрен натереть, слегка обжарить на масле, полить уксусом, перемешать и выпарить до $\frac{1}{3}$ первоначального объема, затем добавить слегка обжаренный на сливочном масле мелко рубленый лук, бульон, сметану, соль, перемешать и хорошо уварить.

Нарезанное мясо уложить в сотейник вместе с отваренным картофелем, луком, припущенными морковью и капустой, все залить подливой из хрена и сметаны, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку, чтобы зарумянилось.

Говядина с морковью



200 г говядины, 100 г моркови, 20 г сливочного масла, 1 лимон, 100 г обезжиренного молока, соль.

Очищенные от сухожилий и пленок, вымытые и обсушенные салфеткой кусочки мяса отбить, посолить и обжарить на сковороде, смазанной маслом. Затем добавить горячей воды и тушить.

Отваренную морковь протереть через сито, добавить молоко и лимонный сок. Мясо разложить на подогретые тарелки и залить морковным пюре. Можно приправить молотым душистым перцем и украсить зеленью петрушки.

Говядина духовая



600 г говядины (мякоть), 50 г жира, 400 мл бульона, 50 г томата-пюре, 20 г пшеничной муки, 1 кг картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, 40 г петрушки (корень), 150 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа, перец горошком, лавровый лист, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить до образования корочки. Затем переложить в глубокую посуду, залить горячим бульоном или водой, добавить томат-пюре, пучок из зелени петрушки и укропа и тушить. Спустя час зелень удалить, ввести разведенную бульоном и процеженную красную пассеровку (жареные овощи с томатным пюре), размешать и довести до кипения. После этого положить нарезанные дольками и

обжаренные картофель и овощи, добавить специи и протушить 30–40 минут при слабом кипении. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Домашнее жаркое



600 г говядины (мякоть), 1,2 кг картофеля, 100 г моркови, 60 г жира, 100 г репчатого лука, 450 мл бульона, 10 г чеснока, 4 лавровых листа, молотый черный перец, соль.

Картофель и морковь нарезать, обжарить, посолить и поперчить. Мясо слегка обжарить и слегка протушить с пассерованным луком. Мясо и овощи положить в кастрюлю слоями, залить бульоном, приправить перцем и лавровым листом и тушить до готовности. Перед подачей к столу приправить мелко нарубленным чесноком и зеленью петрушки.

Жаркое с квашеной капустой



1 кг мяса, 80 г сала, 3 столовые ложки смальца, 3 луковицы, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1,5 кг квашеной капусты, 2 столовые ложки муки, 2 стакана бульона или воды, соль, перец, лавровый лист.

Крупные куски мяса нашинговать салом, положить в сотейник или кастрюлю, добавить смалец, обжарить до румяного цвета, добавить мелко нарезанные спассерованные лук, морковь и петрушку, подлить бульон или воду и тушить до готовности. Готовое мясо нарезать небольшими кусочками.

Пассерованную муку развести соком, в котором тушилось мясо, добавить горячий бульон или воду, проварить и протереть через сито вместе с овощами.

Отжатую от рассола квашеную капусту тушить с добавлением смальца до готовности и заправить обжаренным луком и частью подготовленной подливой.

На дно сотейника уложить нарезанное кусочками сало, а на него попеременно несколькими слоями капусту и мясо, залить оставшейся подливой и тушить 15–20 минут.

Баранина, тушенная с черносливом



1 кг баранины, 3 столовые ложки смальца или сливочного масла, 300 г чернослива, 3 луковицы, 3 столовые

ложки томата-пюре, 2 столовые ложки пшеничной муки, 10 гвоздик, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, $3\frac{1}{2}$ стакана бульона, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Нарезанную мелкими кусками (40–50 г) мякоть баранины посолить, обжарить на хорошо разогретом смальце или сливочном масле, положить в сотейник, добавить нарезанный, слегка обжаренный репчатый лук, томат-пюре, залить небольшим количеством бульона, приготовленного из обжаренных костей, и тушить 20–30 минут. После этого в сотейник добавить перебранный и промытый чернослив, пассерованную муку, разведенную частью бульона, тушить до готовности мяса, подливая по мере надобности бульон, добавить уксус, корицу, гвоздику, тушить 10–15 минут.

На гарнир к баранине подать чернослив и полить подливой, в которой она тушилась.

Рагу из баранины и овощей



100 г баранины, 10 г топленого сала, 30 г моркови, 10 г петрушки (корень), 25 г репчатого лука, 150 г картофеля, 15 г томатной пасты, 5 г муки, зелень, соль.

Подготовленное мясо посолить, обжарить сначала на плите, а затем в жарочном шкафу, положить в сотейник, залить пассерованным томатом, водой или бульоном и тушить 30–40 минут. Затем бульон слить, нагреть до кипения, ввести в него подсушенную муку и проварить 10–15 минут.

Коренья и лук нарезать дольками и слегка обжарить. Отдельно обжарить нарезанный дольками картофель. Овощи и картофель положить в сотейник, влить процеженный горячий соус и тушить до готовности. При подаче к столу рагу посыпать зеленью.

Кроме указанных овощей, в рагу можно добавить разрезанные на кусочки помидоры, баклажаны и стручки сладкого перца.

Баранина, жаренная с фасолью



1 кг баранины, 300 г фасоли, репчатый лук, 100 г шпика, черный перец, соль.

Баранину пожарить в духовке. Когда мясо пустит сок, посыпать солью и перцем, положить с одной стороны нарезанный кружочками репчатый лук, а с другой — сваренную фасоль

и жарить до готовности, поливая соком и жиром, в котором жарилась баранина. Нарезанную баранину подать на стол с фасолью и полить соком, образовавшимся при жаренье.

Баранина, запеченная с фасолью



600 г баранины, 3 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, $1\frac{1}{2}$ стакана сметанно-томатного соуса, 2 столовые ложки сухарей, соль, перец.

Баранину промыть, посыпать солью и перцем, обжарить на разогретом жире целым куском, нарезать ломтиками, выложить на глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом, обложить вареной фасолью, залить сметанно-томатным соусом, посыпать сухарями, полить маслом и запекать в духовке 20—30 минут.

Баранина с пшеном



500 г баранины, 1 стакан пшена, 1 луковица, 40 г сала, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Подготовленную баранину (корейка, окорок, лопатка) нарезать на кусочки по 25—30 г, варить до полной готовности мяса и пшена. В конце варки баранину заправить салом, измельченным с луком и зеленью петрушки.

Баранина с фасолью



1 кг баранины, 250 г помидоров, 250 г фасоли, 100 г репчатого лука, 40 г жира, молотый перец, соль.

Нарезать небольшими кусочками баранину, посолить, посыпать перцем, обжарить на масле, переложить в сотейник, добавить фасоль, воду и варить около часа. Затем добавить поджаренный лук, нарезанные помидоры и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Баранина в соусе с овощами



120 г баранины (грудинка, лопатка), 75 г картофеля, 25 г моркови, 10 г петрушки (корень), 5 г муки, 30 г репчатого лука, 60 г белокочанной капусты, зелень, $\frac{1}{2}$ зубчика чеснока, соль, лавровый лист.

Мясо нарезать по 2–3 куса на порцию, положить в кипящую воду или бульон, сваренный из костей (примерно 1 л жидкости на 1 кг мяса) и варить на слабом огне, снимая пену. Через 10–15 минут мясо вынуть, промыть холодной водой, залить процеженным бульоном и проварить 15–20 минут. Добавить картофель, морковь, петрушку и лук, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками (4×4 см), рубленый чеснок, лавровый лист, соль и тушить до готовности. Затем половину бульона соединить с пассерованной мукой; прокипятив 5–10 минут, влить обратно в посуду с мясом, осторожно перемешав. Нагреть до кипения. Подать к столу вместе с овощами и соусом, посыпав рубленой зеленью.

Баранина с рисом и тыквой



500 г баранины, 150 г риса, 1 кг тыквы, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 30 г сливочного масла, соль.

Баранину отделить от костей, нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью петрушки, смешать с поджаренным луком. Рис промыть, ошпарить кипятком и соединить с мясом.

Тыкву очистить от семян и кожицы, разрезать на ломтики, посолить и обжарить в масле. Обжаренную тыкву уложить ровным слоем в кастрюлю, на тыкву положить слой мяса с рисом, сверху закрыть половинками помидоров. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовом шкафу до готовности.

Тыкву можно заменить сладким перцем, кабачками, свежей капустой, айвой.

Чахохбили из цыпленка



1,2 кг курицы или цыпленка, 80 г томата-пюре, 80 г сливочного масла, 400 г репчатого лука, 10 г зелени, 2 зубчика чеснока, 15 г муки, 10 мл винного уксуса или долька лимона, соль, специи. Вместо томата-пюре можно взять 150 г свежих помидоров.

Подготовленную курицу или цыпленка разрубить на небольшие куски, посолить и обжарить с разогретым жиром, переложить в кастрюлю, добавить нашинкованный репчатый лук и тушить при закрытой крышке до готовности лука. После этого

положить томат-пюре, муку, через 10 минут добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками свежие помидоры, толченый чеснок, винный уксус или лимонный сок, рубленую зелень мяты, укропа, петрушки, кинзы, черный перец, небольшое количество воды или бульона и тушить еще 4—5 минут до готовности. При подаче чахохбили посыпать зеленью.

Гусь с яблоками

| 1 тушка гуся, 1 кг яблок, соль, зелень.

Тушку гуся после обработки промыть, заполнить хорошо промытыми яблочными очистками (кожица, сердцевина), посолить и запекать в духовом шкафу до готовности, периодически поливая жиром, выделяющимся при жаренье. После удаления яблочных очистков запеченную тушку разрезать на порционные куски и подать с разрезанными пополам печеными в духовке яблоками, которые перед запеканием сбрызнуть гусиным жиром. Мясо и яблоки полить образовавшимся соком и жиром и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Утка с рисом



| Утка, 35 мл растительного масла, 120 г кореньев, 50 г репчатого лука, 50 г шпика, 60 г томатной пасты, 50 г сушеных грибов, 200 г риса, 80 г сливочного масла, 50 г сыра, соль.

В кастрюлю с растительным маслом положить нарезанные овощи и шпик, сверху — утку. Посолив, тушить на среднем огне. Когда тушка зарумянится, добавить томат и предварительно замоченные грибы. Тушить до готовности.

Отдельно обжарить на сливочном масле рис, залить его горячей водой и тушить на слабом огне; незадолго до конца тушения всыпать тертый сыр.

Готовую утку поместить на блюдо, вокруг нее положить рис. Полить соусом, в котором она тушилась.

Утка с луком



| Утка, 150 г свиного жира, 100 мл столового белого вина, 1 кг репчатого лука, 25 г муки, молотый черный перец, соль.

Обработанную тушку посыпать солью, перцем и обжарить до образования румяной корочки. Затем залить горячей водой, вином и тушить, периодически переворачивая.

Во время тушения ввести очищенные головки лука, а затем смесь пассерованной муки, разведенной с водой.

Готовую утку поместить на блюдо. Гарнировать головками лука и залить соусом.

Утка или гусь тушеные



0,5 кг утки или гуся, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, соль, перец.

Подготовленные тушки утки или гуся разрезать на порционные куски, обжарить до румяного цвета, переложить в сотейник или кастрюлю. Содержимое до половины залить горячей водой, жиром и соком, выделившимися при жареньи, добавить лавровый лист, молотый перец, мелко нарезанные морковь, петрушку, лук и тушить до готовности под закрытой крышкой, добавив в конце сметану и соль.

При подаче на стол на гарнир подать вареный картофель или картофельное пюре и полить соком, в котором тушилось мясо.

Утка, тушенная с овощами



Утка, 600 г картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, по 1 корню моркови и петрушки, 1 столовая ложка пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана томат-пюре, соль, перец, лавровый лист.

Подготовленную тушку утки порубить на небольшие куски с косточкой, посолить, жарить на разогретом сливочном масле или жире, снятом с утки, до румяного цвета. Посыпать мукой и продолжать жарить 5—6 минут.

Поджаренные куски утки положить в сотейник или кастрюлю, влить немного горячей воды и тушить на слабом огне 25—30 минут. После этого в посуду добавить нарезанные и пассерованные морковь, петрушку, репчатый лук, нарезанный дольками картофель, лавровый лист, перец горошком, томат-пюре и тушить до готовности.

Цыпленок жареный с помидорами и кабачками



600–700 г цыпленка, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 300 г помидоров, 400 г кабачков, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль.

Подготовленного цыпленка разрезать на четыре части, надрезать сухожилия суставов ножек и крылышек, расправить их и слегка отбить. После этого посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон в масле, залить сметаной, накрыть крышкой и протушить на слабом огне в течение 10–15 минут.

Помидоры и кабачки очистить, нарезать кружочками и обжарить. Цыпленка уложить на подогретое блюдо, загарнировать овощами, полить процеженным соком, образовавшимся при жаренье, и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Курица отварная



600 г курицы или цыпленка, 15 г белых кореньев, 300 г соуса белого с желтками, соль, зелень.

Обработанную тушку заправить в «кармашек»: надрезав кожу на брюшке, вставить в разрезы ножки, кожу от шейки завернуть на спинку, крылышки подвернуть к спинке. Тушку положить в горячую воду (1–1,5 л на 1 кг продукта). Добавив коренья и соль, довести до кипения, а затем варить на слабом огне. Готовую птицу можно разрубить на части. На оставшемся бульоне приготовить соус и отварить рис.

Подать к столу под белым соусом, посыпав зеленью. Гарнир — рисовая каша или отварная лапша домашнего приготовления. Так же готовят индейку отварную.

Курица жареная



800–1300 г курицы, 50 г маргарина, 50 г сливочного масла, 1 кг картофеля, зелень, соль.

Заправленную в «кармашек» тушку посолить, положить спинкой вниз на сковороду с разогретым жиром и обжарить. Затем довести до готовности в жарочном шкафу, периодически поливая жиром. Готовую тушку разрубить вдоль грудной кости пополам и каждую половинку еще на несколько частей.

Порцию птицы положить на тарелку, сбоку — жареный картофель. Украсить листьями салата или веточками петрушки. Полить растопленным маслом или мясным соком. Вместо жареного картофеля можно отдельно подать маринованные фрукты или овощи, либо овощной салат.

Так же жарят и гарнируют индейку.

Курица фаршированная



400 г курицы, 110 г свинины, 40 г шпика, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 150 мл молока, перец, мускатный орех, соль.

На обработанной тушке сделать продольный надрез вдоль позвоночника и срезать целиком кожу, оставляя слой мякоти толщиной 1 см.

Из остальной мякоти *приготовить фарш*. Мякоть с прибавлением свинины пропустить через мясорубку два-три раза, затем протереть через сито в несколько приемов, добавить сырое яйцо, молоко и хорошо выбить. В фарш положить нарезанный мелкими кубиками шпик, зеленый горошек, соль, перец, мускатный орех и перемешать.

Полученным фаршем наполнить кожу, зашить разрез и придать изделию форму целой тушки. Завернуть ее в салфетку или пергамент, перевязать шпагатом и варить в бульоне при слабом кипении 1—1,5 часа. Готовую курицу охладить в бульоне, положить под легкий пресс и поставить в холодильник.

Курица отварная с овощами



1 курица, 5 картофелин, 5 шт. моркови, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны, соль, перец.

В сотейник или кастрюлю положить очищенные и нарезанные дольками картофель, морковь и петрушку, на них — куски подготовленной курицы, добавить перец горошком, соль, залить содержимое до половины горячей водой и варить под закрытой крышкой. Когда мясо будет готово, добавить вареный зеленый горошек, сметану, масло и дать хорошо прокипеть.

Если варится старая курица, картофель закладывают после того, как курица станет мягкой.

Треска, жаренная с тмином



800 г филе трески, 150 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 50 г муки, 3 яйца, 40 г сухарей, тмин, соль.

Филе рыбы без кожи и костей слегка отбить. На середину куска положить жареный лук, прикрыть другим куском, придать овальную форму и запанировать в смеси муки и толченого тмина. Затем смочить в яйце, обвалять в сухарях и поджарить на масле.

Караси в сметане



600 г карасей, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничных сухарей, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1½ стакана сметаны, 1 кг картофеля, 3 столовые ложки сливочного масла для жаренья картофеля, соль, перец.

Карасей очистить от чешуи и плавников, удалить внутренности, жабры, промыть, обтереть полотенцем, натереть солью, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон до румяного цвета.

Жареных карасей положить на сковороду, смазанную маслом, вокруг обложить кружочками жареного картофеля, залить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке.

Лещ с хреном и яблоками



1 кг леща, 250 г яблок, ¼ стакана уксуса, 100 г хрена, по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, 1 кг картофеля, соль.

Леща очистить от чешуи, удалить плавники, голову и хвост, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить холодной водой с уксусом (1 столовая ложка уксуса на 1 л воды), дать постоять 5–7 минут, слить воду и залить овощным отваром, приготовленным из очищенных моркови, репчатого лука и петрушки, или водой, посолить и варить до готовности.

Рыбу подать на стол с отварным картофелем и тертым хреном, смешанным с тертыми кислыми яблоками.

Хек с тмином, жаренный в тесте



800 г хека (филе), 120 г муки, 100 мл молока, 2 яйца, тмин, соль.

Для приготовления теста в холодное молоко положить соль, яичный желток, муку, размешать и добавить взбитый белок. Небольшие кусочки филе посыпать солью, перцем, толченым тмином, смочить в тесте и поджарить в большом количестве разогретого жира. Подавать рыбу с жареным картофелем, украсив ломтиками лимона и зеленью (вместо лимона можно положить ломтики соленого огурца).

Карп, тушеный с луком



1 кг карпа, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки пшеничной муки, по 2 горошины душистого и горького перца, 2 лавровых листа, 3 гвоздики, 3–4 луковицы, 1 кг картофеля, зелень, соль.

Карпа очистить от чешуи, удалить плавники и внутренности, промыть, отрубить голову. Разрезать вдоль позвоночника, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем, обкатать в пшеничной муке и жарить на растительном масле.

В сотейник или кастрюлю положить очищенный и слегка поджаренный репчатый лук, гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец, уксус. На эти продукты положить куски поджаренной рыбы, посыпать ее оставшимся поджаренным луком, залить бульоном, приготовленным из голов и плавников карпа, поставить в духовку и тушить до готовности.

При подаче на стол карпа полить соком, в котором он тушился, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыба, запеченная по-домашнему



900 г рыбы, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 30 г томатной пасты, 8 г сушеных грибов, 80 мл молока, 120 мл растительного масла, 20 г сливочного масла для обжарки грибов, зелень, соль, перец.

Скупбрию, камбалу, ставриду или другую рыбу после оттаивания очистить, удалить голову, внутренности и плавники.

Затем разрезать вдоль пополам и удалить позвоночник. Подготовленное филе нарезать на небольшие куски, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке, затем смочить в льезоне (яйцо, смешанное с молоком) и жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле или маргарине до полуготовности, пока не образуется золотистая корочка. Обжаренную рыбу отставить в сторону.

Предварительно намоченные грибы отварить, мелко нарезать, обжарить с репчатым луком. На смазанный жиром подогретый противень выложить обжаренную рыбу, а сверху — подготовленные грибы и лук. Полить все томатным соусом, посыпать тертым сыром, мелко нарубленной зеленью и запекать в духовом шкафу при температуре не более 160 °С в течение 10–15 минут.

Рыбу подать с жареным или отварным картофелем, зеленым горошком. На тарелку можно положить кусочки соленого огурца, салат из капусты.

Сиченики из рыбы



400 г рыбы, 2–3 луковицы, 100 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 2 столовые ложки сухарей, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Рыбное филе (судака, щуки, окуня, трески, хека и т. д.) промыть, нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку вместе с нарезанным репчатым луком и размоченным в воде или молоке черствым хлебом, добавить соль, перец, яйца и все хорошо перемешать. Подготовленную массу разделить на порции, обвалять в сухарях, придать им овально-приплюснутую форму и жарить на растительном масле с обеих сторон.

Сиченики подать на стол с картофельным пюре или комбинированным гарниром.

Зеленые помидоры с морковью и чесноком



500 г зеленых помидоров, 2 головки репчатого лука, по 2 веточки сельдерея и петрушки, 4 моркови, 4 столовые ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец.

Мелко нарезанный репчатый лук положить на дно кастрюли, добавить отобранные, обмытые и нарезанные зеленые по-

мидоры, мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, очищенную, обмытую и нарезанную кружочками морковь. Посолить, посыпать перцем, залить растительным маслом и варить на слабом огне 30 минут с начала кипения. Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок, выложить на тарелку, дать остыть.

Зеленые помидоры с орехами



5 зеленых помидоров, $\frac{3}{4}$ стакана очищенных грецких орехов, 10 веточек зелени (петрушки, сельдерея, укропа), 5 зубчиков чеснока, болгарский перец, фруктовый уксус, соль.

К мелко нарезанной зелени (петрушки, сельдерея, укропа) добавить соль, толченый чеснок, болгарский перец и все хорошо перемешать. Полученной массой нафаршировать зеленые помидоры, предварительно сделав в них надрез, уложить их в один ряд на сковороду и запечь в духовом шкафу. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, болгарский перец хорошо истолочь и развести по вкусу фруктовым уксусом.

Готовые помидоры густо обмазать этой приправой. Подавать горячими.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом



60 г моркови, 10 г петрушки (корень), 15 г сливочного масла, 30 г чернослива, 25 г риса, 30 г сметаны.

Морковь и петрушку нарезать соломкой, обжарить. Чернослив отварить в небольшом количестве воды и вынуть из отвара. Овощи, перебранный и промытый рис положить в отвар и тушить до готовности.

При подаче к столу украсить черносливом, полить сметаной.

Морковь с рисом



3 моркови, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 стакан молока, зелень, соль.

Нарезать кружочками морковь, положить в посуду, добавить промытый рис, сливочное масло. Залить молоком и припустить до готовности. При подаче посыпать зеленью, посолить по вкусу.

Морковь, тушенная с яблоками и маслом



7 шт. моркови, 4 яблока, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Сырую очищенную морковь нарезать крупными кубиками, добавить сливочное масло, немного воды и тушить. За 15 минут до готовности добавить дольки яблок, соль.

Морковь в молочном соусе



500 г моркови, 1 столовая ложка муки, $\frac{2}{3}$ стакана молочного соуса, 3 столовые ложки масла, соль.

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, подлить немного бульона или воды, добавить сливочное масло, соль, накрыть и тушить 20–30 минут. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом и осторожно перемешать.

Так же могут быть приготовлены репа, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржа. При этом репу нужно нарезать дольками, ошпарить горячей водой и затем отварить. Стручки фасоли нарезать ромбиками, а спаржу — столбиками, сварить.

Морковь со сливками



3 моркови, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль.

Сварить морковь в подсоленной воде, обсушить, затем слегка припустить в сливочном масле. Залить густыми сливками. Если морковь крупная, ее следует измельчить, молодую морковь отварить целиком.

Бабка из моркови



1 кг моркови, 3 яйца, 1 стакан молотых сухарей, 3 столовые ложки пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Очищенную морковь натереть на терке, слегка поджарить на части сливочного масла вместе с молотыми сухарями, добавить сметану, растертые с сахаром желтки, оставшееся сливочное масло, пшеничную муку, соль и хорошо смешать.

В подготовленную массу осторожно добавить взбитые белки, положить в сотейник или кастрюлю, смазанную маслом, и запекать в духовке в течение 1 часа. Бабку подать на стол с молочным соусом.

Патиссоны отварные



250 г патиссонов, 30 г сливочного масла, панировочные сухари, соль.

Молодые патиссоны опустить в кипящую подсоленную воду, варить 15–20 минут, вынуть из воды, заправить маслом и посыпать обжаренными панировочными сухарями.

Патиссоны, тушенные с мясом

500 г патиссонов, 200 г мяса, зелень, перец, соль.

Плоды нарезать кубиками, добавить к ним обжаренное, почти готовое мясо, посолить и тушить 15–20 минут в духовке. Подавать на стол, посыпав перцем или зеленью.

Тыква, запеченная с яйцом

400 г тыквы, 4 яйца, 50 г сливочного масла, соль.

Тыкву нарезать тонкими ломтиками и поджарить, посыпав солью. Выложить на сковороду, смазанную маслом, залить яйцами и запечь. Можно тыкву нарезать кусочками, потушить, протереть, добавить яйца, перемешать, выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь.

Тыква с йогуртом



250 г молодой тыквы, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 1 столовая ложка тертого твердого сыра, панировочные сухари, 20 мл подсолнечного масла для обжаривания, 100 г йогурта, зелень петрушки и укропа, соль.

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить и дать отлежаться. Ломтики обсушить, обвалять в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях, к которым добавлен тертый сыр. Обжарить и залить подсоленным йогуртом, смешанным с измель-

ченным укропом или зеленью петрушки. Подать с отварным картофелем.

Тыква жареная



1 небольшая тыква, 200 г сливочного масла или 1 стакан растительного, 4 столовые ложки муки или толченых сухарей, 2 стакана сметаны.

Очистить тыкву от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, поджарить в масле на сковороде, обмакивая в муку или толченые сухари. За 5 минут до подачи на стол полить сметаной.

Икра из огурцов, картофеля, моркови и лука



500 г соленых огурцов, по 300 г картофеля и моркови, 3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, перец, 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука, соль.

Очищенные и разрезанные соленые огурцы слегка отжать, мелко нарезать и тушить вместе с поджаренным репчатым луком. Подготовленные огурцы смешать с отваренным в кожице и очищенным картофелем, мелко нарезанной и обжаренной морковью, порубить до получения однородной массы, посолить и заправить перцем и растительным маслом. При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Кабачки жареные

Для жаренья надо отобрать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне 5–10 минут.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть или же подать сметану отдельно.

Кабачки в сметане



3–4 небольших кабачка, 150 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль.

Нарезать кабачки тонкими кружочками, посолить, через 30 минут пожарить на сковороде в сливочном масле с обеих сторон, залить сметаной, дать прокипеть, подавать горячими.

Кабачки фаршированные

Для фарширования лучше всего брать некрупные кабачки. Очистить их от кожуры, срезать концы, ложкой удалить семена. После этого промыть кабачки, наполнить фаршем (мясным, крупяным, грибным или овощным) и со всех сторон обжарить на масле, затем переложить в глубокую посуду, подлить туда бульон или сметану, закрыть крышкой и тушить 30–40 минут.

При подаче на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соусом, полученным при тушении.

Икра из печеных кабачков



2 кабачка, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль, уксус, подсолнечное масло.

Кабачки испечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожу, мякоть размять в пюре. Добавить мелко нарубленный репчатый лук, молотый черный перец, соль, уксус, подсолнечное масло. Перемешать и уложить горкой на тарелку.

Икра из свеклы



4 свеклы, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки томата, 3 столовые ложки подсолнечного масла, соль, перец.

Свеклу испечь, очистить и натереть на терке. Смешать с натертым на терке репчатым луком. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить томат, перемешать, выложить на сковороду и жарить на медленном огне на подсолнечном масле 30 минут.

Свекла печеная с орехами и чесноком



4 свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4 зубка чеснока, ¼ стакана фруктового уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки, болгарский перец, соль.

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, болгарский перец хорошо истолочь, развести во фруктовом уксусе, соединить все это с нарезанной свеклой, хорошо перемешать, добавив растительное масло, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свекла, тушенная с капустой



200 г свеклы, 20 г репчатого лука, 150 г квашеной капусты, 20 г жира, 10 г томатной пасты, 75 г сметанного соуса, соль, молотый перец.

Свеклу испечь в жарочном шкафу, очистить, нарезать соломкой и спассеровать с луком. Капусту отжать и протушить с добавлением томата. Продукты соединить, заправить перцем и солью, перемешать и тушить 15–20 минут, добавив сметанный соус.

Свекла, запеченная с яйцом



4 свеклы, 4 столовые ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 4 яйца.

Свеклу испечь или сварить в воде, не очищая от кожуры. Затем очистить, нарезать крупными дольками, запанировать в пшеничной муке, обжарить в сливочном масле, залить посоленной смесью сметаны с сырыми яйцами и запечь в духовке. Подавать на стол можно в сковороде.

Баклажаны, жаренные с помидорами



500 г баклажанов, 500 г помидоров, 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец.

Подготовленные баклажаны и помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать солью, перцем, обвалять в пшеничной муке и жарить до готовности в разной посуде.

При подаче на стол баклажаны и помидоры соединить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбоку подлить сметану.

Баклажаны, фаршированные сыром



10 баклажанов, 3 яйца, 1 стакан тертого плавленого сыра, 4 столовые ложки топленого масла, чеснок, простокваша или кефир, соль.

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить из них семена, после этого опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откинуть на сито. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца, добавить тертый сыр, топленое масло и тщательно перемешать. Наполнить этим фаршем баклажаны, положить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

К баклажанам можно подать простоквашу с измельченным чесноком.

Баклажаны с рисом и помидорами



9 баклажанов, 9 помидоров, 5 головок репчатого лука, 5 столовых ложек риса, 100 г сливочного масла, черный перец, соль.

Молодые баклажаны обмыть и на каждом сделать долевой надрез длиной 3—4 см. В подсоленной воде отварить рис до полуготовности, добавить молотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные баклажаны уложить в один слой надрезом вниз на разогретую сковороду с маслом и обжарить со всех сторон. Готовые баклажаны поместить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный в масле нашинкованный репчатый лук, сверху положить нарезанные маленькими тоненькими дольками помидоры, добавить масло, накрыть крышкой и тушить приблизительно 20 минут.

Баклажаны, тушенные с помидорами



4 баклажана, 4 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 стакана бульона, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого салата, соль, перец.

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками. Помидоры разрезать пополам. Подготовленные продукты обжарить на растительном масле, положить в неглубокую посуду. Залить разве-

денным бульоном, добавить растертый чеснок, соль, перец и тушить на плите или в духовом шкафу 10—15 минут. При подаче баклажаны посыпать зеленым луком и украсить листьями салата.

Баклажаны тушеные



150 г баклажанов, 150 г помидоров, 50 г сметаны, 40 мл растительного масла, зелень, соль, перец.

Баклажаны и помидоры нарезать, обжарить на растительном масле, залить сметанным соусом и тушить до готовности, добавив немного бульона, чеснока, перца и соли.

Баклажаны с луком



4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 4 столовые ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки томата-пюре, 4 столовые ложки сливочного или растительного масла, соль.

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороде, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре; смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

Пюре из зеленого горошка и латука



½ стакана горошка, 100 г латука, 3 корня петрушки, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Залить зеленый горошек кипящей водой так, чтобы вода только покрыла его. Положить пучок латука и несколько корешков петрушки. Готовый горошек протереть через сито. Заправить маслом и отваром горошка.

При подаче пюре хорошо прогреть.

Зеленый горошек с салатом



2 стакана зеленого горошка, ½ стакана салата латук, 2 головки репчатого лука, 60 мл воды, 3 столовые лож-

ки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, сахар, соль.

Положить зеленый горошек в кастрюлю, добавить нарезанные листья латука, репчатый лук, сливочное масло, соль, зелень, сахар. Подлить горячей воды и припустить в закрытой посуде до готовности на небольшом огне.

Лук репчатый тушеный



500 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 яйца, 1 столовая ложка молотых сухарей, 50 г тертого сыра, соль.

Нарезать лук кольцами, посолить и тушить в масле, изредка помешивая, до готовности. Затем положить его ровным слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырыми яйцами, посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

Лук репчатый жареный



500 г репчатого лука, $\frac{1}{3}$ стакана пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Лук, нарезанный кольцами, посыпать мукой и жарить в сильно разогретом растительном масле 10 минут, пока лук не приобретет золотистый цвет.

Подавать его как гарнир, главным образом к жареному мясу. При подаче жареный лук подогреть на плите.

Плов овощной



2 стакана риса, 3 помидора или 3 столовые ложки томатной пасты, 3 луковицы, 1 морковь, 6 грибов, черный молотый перец, соль.

В казане обжарить в растительном масле лук и морковь с помидорами или томатной пастой до золотистого цвета, затем добавить промытый рис, перемешать, залить водой в соотношении: на 1 стакан риса $2\frac{1}{2}$ стакана воды, посолить, поперчить и варить на слабом огне под крышкой до тех пор, пока рис не впитает воду.

Подавать плов, посыпав свежей зеленью и по желанию толченым чесноком.

В плов с рисом можно положить и заранее обжаренные грибы.

Плов по-болгарски



70 г риса, 20 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 20 г болгарского перца, 30 г помидоров, соль, зелень петрушки.

Лук мелко нарезать и обжарить в сотейнике с толстым дном, добавив нарезанный тонкими кольцами перец, рис, измельченные помидоры, воду и соль; протушить в жарочном шкафу. Подать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Голубцы с овощами и рисом



1 кг капусты белокочанной, 3 моркови, 1 корень петрушки, 5 помидоров, 1 стакан томатного соуса, 2 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана масла, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 3 луковицы, 1 столовая ложка пшеничной муки, молотый черный перец, соль, зелень.

Вырезать кочерыжку так, чтобы кочан остался целым, опустить его в подсоленную кипящую воду и варить 10–12 минут. Разобрать на отдельные листья, положить на них готовый овощной фарш и завернуть. Голубцы обжарить на раскаленной с маслом сковороде с обеих сторон, сложить в посуду с толстым дном, залить томатным соусом и поместить в разогретый духовой шкаф на 1 час.

Для фарша. Овощи нарезать соломкой, лук — полукольцами и обжарить; смешать с отваренным рисом, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень.

Для соуса. Муку слегка обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета, соединить с овощным бульоном или водой, размешать до образования однородной массы и варить 10 минут на слабом огне, затем добавить томатную пасту, соль, перец и прокипятить.

Голубцы овощные



800 г капусты, 100 г моркови, 100 г репы, 150 г репчатого лука, 1 яйцо, 40 г риса, 60 г жира, зелень, соль, перец.

Спассеровать репу, морковь, репчатый лук; отварить рис, смешать с овощами, отварить вкрутую яйцо, измельчить, добавить в фарш, добавить молотый перец, соль, зелень петрушки и все хорошо перемешать.

В подготовленные листья капусты завернуть фарш, затем голубцы выложить на смазанный жиром противень, обжарить, залить сметанным соусом с томатом и тушить в духовом шкафу в течение 1–1,5 часа до готовности. При подаче полить соусом, в котором тушились голубцы.

Голубцы с грибами и яйцом в сметане



½ кочана капусты, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.

Для начинки: 150 г грибов, 1 небольшая луковица, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, 1 яйцо, соль.

Капусту вымыть, разобрать на листья и обдать кипятком, чтобы листья стали мягкими. Утолщения можно отбить или посечь. На середину каждого листа положить начинку и завернуть края так, чтобы начинка была полностью закрыта. Обвалять голубцы в муке, сложить в посуду из огнеупорного стекла, полить растопленным сливочным маслом, сметаной и запечь в духовом шкафу.

Для фарша. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле, добавить нарезанные грибы и тушить до готовности. Добавить измельченную зелень петрушки, посолить, вбить яйцо. В грибной фарш можно добавить рубленое мясо.

Голубцы с творогом



½ стакана вареного риса, 3 яйца, 300 г творога, 800 г капусты белокочанной, ½ стакана сметаны, 50 г сливочного масла, 25 г зелени петрушки или укропа, соль, перец.

Вареный рис охладить до 40–45 °С и смешать с сырыми яйцами и протертым творогом, заправленным солью и перцем. Приготовленный фарш завернуть в целые капустные листья, сваренные до полуготовности.

Голубцы обжарить в сливочном масле, положить в кастрюлю, залить сметаной, в которой они тушились, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Фасоль зеленая с йогуртом



250 г молодой зеленой фасоли, 1 луковица, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 помидор, 1 сладкий красный перец, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, зелень петрушки, 2 столовые ложки йогурта, соль.

Фасоль очистить, удалить волокна и порезать стручки на мелкие кусочки. Положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Консервированную фасоль отваривать не надо. Мелко нарезанный лук слегка обжарить на масле, добавить в него сладкий красный перец, очищенный помидор, немного подержать на огне и отставить.

В фасоль положить чеснок, растертый с солью, черный перец, резаную зелень петрушки и все осторожно перемешать. Разложить на тарелки и украсить йогуртом и зеленью петрушки. Подать с картофелем или хлебом.

Фасоль, запеченная с шампиньонами и со сметаной



200 г фасоли, 30 г жира, 1 небольшая луковица, 100 г шампиньонов, 20 г панировочных сухарей, 2 яйца, 150 г сметаны, молотый тмин, зелень петрушки или лук-резанец, молотый черный перец, масло, панировочные сухари для подготовки формы, соль.

На жире спассеровать мелко нарезанный лук, добавить нарезанные дольками шампиньоны, тмин или черный перец. Тушить под крышкой на среднем огне, затем добавить фасоль и еще тушить. Посыпать панировочными сухарями и выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму из огнеупорного стекла, залить смешанной с яйцами сметаной. Запекать в разогретом духовом шкафу на среднем огне. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или луком-резанцем.

Фасоль спаржевая зеленая



500 г спаржевой фасоли, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сухарей, соль.

Спаржевую фасоль очистить, промыть, разрезать на кусочки длиной 3—4 см и отварить в подсоленной воде до готовнос-

ти. Отваренную фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и при подаче на стол полить сливочным маслом с тертыми, слегка обжаренными сухарями.

Овощной шницель



800 г капусты, 100 г моркови, 2 яйца, 150 г зеленого горошка, 40 г муки, 120 г сливочного масла, петрушка, соль.

Небольшой кочан капусты и морковь почистить, вымыть, отварить в подсоленной воде. Затем мелко нарезать капусту и морковь, добавить зеленый горошек, немного петрушки, взбить яйца, всыпать муку и все тщательно перемешать.

Разогреть сковороду, овощную массу разделить ложкой, выложить на сковороду, придав форму шницеля.

Капуста в сметане



1 кг капусты, 50 г репчатого лука, 60 мл подсолнечного масла, 200 г сметаны, соль.

Капусту вымыть, нашинковать, положить на 10–15 минут в подсоленный кипяток, охладить. Слегка обжарить мелко нарубленный лук, смешать с капустой, залить небольшим количеством бульона или воды, посолить по вкусу.

Затем переложить все это в кастрюлю и запекать в духовом шкафу, после чего залить сметаной.

Капуста белокочанная в тесте



1 кочан капусты (примерно 1 кг), соль, молотый черный перец.

Для теста: 1 стакан муки, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла.

Кочан очистить от верхних листьев, ополоснуть, кончиком острого ножа вырезать кочерыжку, опустить в кипящую подсоленную воду, сварить, отцедить, разобрать на листья. Каждый лист посыпать солью и перцем. Обмакнуть в тесто из муки, яиц и растительного масла и сразу же обжарить на растительном масле. Подавать с картофелем.

Капуста квашеная, тушенная с фасолью



400 г квашеной капусты, 300 г фасоли, 1 стакан томатного сока, 3 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 стакана воды, соль, черный молотый перец.

Замоченную фасоль отварить, посолить, дать постоять 30 минут под крышкой, откинуть на дуршлаг. Репчатый лук порубить и спассеровать на растительном масле, добавить отжатую мелко рубленную квашеную капусту, томатный сок, закрыть крышкой и тушить до готовности, периодически помешивая. Добавить отваренную фасоль, перец и довести до кипения. При подаче посыпать зеленью.

Капуста краснокочанная, тушенная с фасолью



1 кг капусты, 1 стакан фасоли, 1 столовая ложка пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки томата-пюре, соль.

Краснокочанную капусту очистить, промыть, разрезать на четыре части, положить в кастрюлю и тушить с добавлением воды и жира. Доведенную до мягкости капусту соединить с вареной фасолью, поджаренной на масле мукой, томатом-пюре, посолить, все хорошо перемешать и тушить еще 5–7 минут. Капусту подать на стол с отварным картофелем.

Капуста краснокочанная с рисом



1 кочан капусты, 4 головки репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, $\frac{1}{2}$ стакана топленого масла, соль.

Репчатый лук измельчить и поджарить на теплом масле. Небольшой кочан капусты мелко нарезать. Смешать с луком, выложить в эмалированную посуду, поверх положить слой риса, добавить топленое масло и бульон. Плотнo закрыть посуду крышкой и варить все на слабом огне до готовности.

Цветная капуста, запеченная с мясом и брынзой



300 г цветной капусты, 300 г вареной говядины, 100 г брынзы, 10 мл растительного масла, 100 г сметаны,

2 столовые ложки панировочных сухарей, масло для смазывания формы, соль.

Цветную капусту сварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Половину капусты выложить в смазанную жиром форму или кастрюлю. Вареное мясо пропустить через мясорубку. Посолить, смешать с брынзой и положить поверх капусты. Сверху положить еще один слой цветной капусты и сбрызнуть растопленным маслом. Залить сметаной, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовом шкафу. Подавать с зеленым салатом.

Пудинг из цветной капусты



2 кочана капусты, 4 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молочного соуса, $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса.

Отварить капусту, обсушить и протереть через сито. Заправить пюре густым молочным соусом, после чего хорошо прогреть и заправить сырыми яйцами. Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане в течение 50 минут. Подавать на блюде, залив томатным соусом.

Запеканка овощная со сметаной



1 кг разных овощей (6 больших картофелин, 4 моркови, 3 корнеплода петрушки, $\frac{1}{2}$ корнеплода сельдерея, 3–4 луковицы, 1 стебель лука-порея), 3–4 столовые ложки томатной пасты, несколько сушеных грибов, 2 яйца, 3 столовые ложки маргарина, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец, укроп, маргарин.

Картофель вымыть, сварить в кожуре, охладить, очистить. Нарезать ломтиками. Корнеплоды тщательно вымыть, очистить, ополоснуть и сварить в небольшом количестве воды, охладить, нарезать ломтиками. Картофель обжарить на маргарине, перемешать с овощами, рублеными яйцами, сваренными вкрутую, и отварными грибами. Добавить нарезанный свежий лук, укроп, соль и перец, перемешать.

Выложить в кастрюлю, смазанную жиром, сбрызнуть овощным отваром и залить сметаной, смешанной с томатной пас-

той. Посыпать тертым сыром и запекать в умеренно нагретой духовке в течение 45—50 минут.

Котлеты капустные с яблоками



1 кочан капусты, 1 стакан молока, 2 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 2 яйца, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль.

Очищенную свежую капусту промыть, мелко нашинковать и припустить в молоке с добавлением воды. В готовую капусту добавить очищенные, мелко нарезанные яблоки и продолжать припускание, затем добавить манную крупу, перемешать, припускать 10 минут, посолить, добавить яйца. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить.

Котлеты рисовые с творогом



1 стакан риса, 1 стакан творога, 2 яйца, 1 желток, зелень петрушки, жир, соль.

В трех стаканах подсоленной воды сварить рис, снять с огня и остудить. К рису прибавить творог, яйцо, желток, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Смесь тщательно перемешать и разделать из нее котлеты. Подготовленные котлеты обвалять в муке или в сухарях, смочить во взбитом яйце, положить на сковороду с сильно нагретым жиром и обжарить.

Подать котлеты с салатом: из латука, из помидоров, из огурцов, из тертой моркови.

Котлеты из капусты и фасоли



700 г капусты, 200 г фасоли, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, соль, молотый черный перец, толченые сухари.

Капусту очистить от верхних листьев, ополоснуть, сварить в подсоленной воде, отцедить. Капусту и фасоль пропустить через мясорубку. Лук очистить, порезать, поджарить на растительном масле до янтарного цвета, добавить в массу. Перемешать массу с яйцом, приправить солью и перцем. Сформовать котлеты, запанировать в толченых сухарях, обжарить в растительном масле. Подавать с любым салатом из свежих овощей.

Котлеты пшениные или рисовые с морковью



80 г пшени или риса, 70 г моркови, 20 г маргарина сливочного, $\frac{1}{2}$ яйца, 10 г сухарей молотых, 30 г сметаны или 100 г соуса, соль.

Сварить вязкую кашу. Морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить и пропустить через мясорубку. Кашу соединить с морковным пюре, яйцом и вымесить. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить. Подать со сметаной, молочным или сметанным соусом.

Котлеты из фасоли



400 г фасоли, 3 картофелины, 1 луковица, 1 яйцо, соль, перец по вкусу, панировочные сухари.

Фасоль отварить и протереть в горячем виде через сито или пропустить через мясорубку. Протереть сваренный картофель, смешать, добавить яйцо, соль и перец по вкусу, пассерованный лук. Из полученной массы сформовать котлеты. Панировать и жарить в сухарях.

Подать с томатным соком или томатным соусом.

Котлеты капустные с яблоками



800 г капусты, 200 мл молока, 150 г яблок, 60 г крупы, 2 яйца, 60 г сухарей панировочных, 60 г масла топленого, 20 г масла сливочного, соль.

Очистить свежую капусту, промыть, мелко нашинковать и припустить в молоке, добавить воду. В готовую капусту, не снимая с огня, добавить очищенные, мелко нарезанные яблоки, манную крупу, перемешать, припустить еще 10 минут, дать немного остыть, посолить, добавить яйца, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить на сливочном масле.

Котлеты овощные



1 кг овощей (200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г тыквы или кабачков, 300 г капусты), $1\frac{1}{2}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 4 столовые ложки масла, соль.

Очищенные и промытые морковь и брюкву тонко нашинковать, сложить в кастрюлю, подлить горячего молока, добавить столовую ложку масла, соль, накрыть крышкой и поставить на плиту тушить. Через 15 минут в эту же кастрюлю положить нашинкованную капусту, а затем очищенную и нарезанную тыкву или кабачки и все это тушить до готовности, примерно 15–20 минут. Когда овощи будут готовы, всыпать в кастрюлю манную крупу и варить 8–10 минут, все время помешивая, чтобы не было комков. После этого поставить кастрюлю на стол, положить яйца и соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты. Смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать к столу со сметанным или молочным соусом.

Котлеты из гороха



400 г гороха, 750 мл воды, 1 черствая булочка (50 г), 2 луковицы средней величины, 3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 3 зубка чеснока, толченые сухари, соль.

Горох промыть, залить холодной водой. Через несколько часов сварить в этой же воде, посолив в конце варки, отцедить, пропустить через мясорубку. Булку намочить в воде, отжать; лук очистить и мелко нарезать, поджарить до янтарного цвета. В гороховое пюре добавить булку, лук, яйца и растертый с солью чеснок. Фарш вымесить. Сформовать котлеты. Запанировать в толченых сухарях и обжарить на разогретом растительном масле или маргарине.

Подавать с любым острым соусом и овощным салатом.

Грибы жареные



500 г свежих грибов, 4 столовые ложки муки, 4 столовые ложки масла, соль.

Грибы (белые, шампиньоны, рыжики) очистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить на полотенце. Нарезать их затем крупными ломтиками, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом. После этого посыпать мукой и все вместе еще раз прожарить.

Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Грибы с луком



500 г свежих грибов, 1 головка лука, 4 столовые ложки масла, соль.

Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче на стол грибы посыпать зеленью петрушки или укропа.

К готовым грибам при желании можно добавить жареный картофель.

Грибы тушеные



500 г свежих грибов, 3 столовые ложки масла, зелень, соль.

Грибы (лисички, опенки, сыроежки) очистить, промыть, вскипятить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить 2—3 столовые ложки бульона, накрыть крышкой и тушить примерно 30 минут. При подаче на стол добавить рубленую зелень и размешать.

Грибы, тушенные в сливках



500 г грибов, 1 стакан сливок, 2 столовые ложки масла, зелень петрушки и укропа, гвоздика, корица, лавровый лист, соль.

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипячеными сливками.

Зелень петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю с грибами. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 час для тушения.

Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

Картофель, фаршированный сыром



12 картофелин, 2 столовые ложки растительного рафинированного масла, 9 столовых ложек сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, 3 желтка, 1 стакан сметаны, молотый перец, соль.

Картофель в кожуре тщательно вымыть щеткой, смазать растительным маслом, натереть солью и испечь в духовке. С каждой картофелины срезать верхушку, вынуть ложкой внутреннюю часть, размять ее, смешать с маслом, сыром (оставив немного для запекания), желтками и сметаной, посолить, поперчить по вкусу и этой смесью нафаршировать картофелины. Затем посыпать их тертым сыром и запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Котлеты картофельные с брынзой



7 картофелин, 1 стакан измельченной брынзы, $\frac{1}{2}$ стакана отварного риса, 4 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, 2 столовые ложки муки.

Картофель отварить в мундире, очистить, охладить и натереть на терке; брынзу тоже натереть.

Картофель, брынзу и отваренный до полутотовности рис смешать, вбить 3 яйца, осторожно перемешать, добавить мелко нарезанную зелень. (Солить не надо, поскольку брынза достаточно соленая.)

Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и окунуть во взбитое яйцо. Жарить на масле.

Оладьи картофельные с сыром



10 картофелин, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 100 г сыра, 3 яйца, 1 стакан молока, соль по вкусу, растительное масло, сметана.

Картофель отварить и размять с молоком. Затем вбить яйца, добавить тертый сыр, муку, соль. Можно добавить толченые семена укропа и кинзы. Тесто хорошо перемешать. Разогреть в сковороде растительное масло и ложкой выкладывать картофельное тесто. Обжаривать до золотистого цвета. Подать со сметаной.

Запеканка картофельная с сыром



10 картофелин, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра, 2 яйца, 1 стакан молока (сметаны или сливок), 2 столовые ложки молотых сухарей, перец, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности и отцедить. Затем нарезать не очень тонкими кружочками, уложить в смазанную маслом глубокую сковороду слоями, посыпая тертым сыром и перцем.

После этого залить смесью из яиц и молока, посолить, посыпать сухарями, положить кусочки масла и запечь до образования румяной корочки.

Кабачки под белым соусом с сыром



1 кг кабачков, 15 г сливочного масла, 1 столовая ложка тертого сыра, соль.

Для белого соуса: $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки, 25 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Очистить кабачки от кожицы, натереть на крупной терке, чтобы получились длинные стружки, после чего слегка отварить в подсоленной кипящей воде.

Когда кабачки почти сварятся, откинуть их на дуршлаг, дать стечь воде, затем опустить в белый соус и перемешать с тертым сыром.

Выложить все в форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Приготовление белого соуса: муку слегка поджарить в сливочном масле, долить горячее молоко и дать прокипеть 5 минут.

Помидоры, запеченные с сыром



1 кг помидоров, 500 г отварных грибов, 200 г репчатого лука, 150 г твердого сыра, 60 г сливочного масла, перец, соль.

Посуду смазать сливочным маслом, уложить в нее несколькими слоями ломтики помидоров, посыпать солью, перцем, мелко нарезанными грибами и луком, тертым сыром. Поставить в не очень жаркую духовку для запекания.

Баклажаны с сыром



2 крупных баклажана, 5–6 помидоров, 1 головка репчатого лука, 5–7 столовых ложек оливкового масла, 200 г тертого голландского сыра, соль, молотый черный перец.

Нарезать баклажаны кружочками толщиной 1 см. Посолить их и дать полежать 30 минут. Вымыть их хорошенько и обсушить. Снять кожицу с помидоров и нарезать их. Мелко нашинковать лук и обжарить его в нескольких столовых ложках масла до золотистого цвета. Переложить его на отдельную тарелку. Нагреть оставшееся масло и обжарить в нем баклажаны с обеих сторон до коричневатого цвета. Слегка приправить овощи специями.

В форму, смазанную маслом, положить слой баклажанов, сверху положить немного жареного лука, а затем помидоры. Посыпать сыром и продолжать выкладывать слои, пока не закончатся все продукты. Закончить слоем сыра. Запечь в духовке при температуре 190 °С.

Перец, запеченный с сыром



1 кг перца, 4 столовые ложки сливочного масла, 3 яйца, ½ стакана тертого твердого сыра, ½ стакана молока.

Очищенный от сердцевины перец запечь до тех пор, пока стручки не приобретут коричневый оттенок. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью из взбитых яиц, тертого сыра и молока, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Баклажаны, запеченные с сыром и ветчиной



150 г сыра сулугуни, 150 г сыра чеддер, 1,5 кг баклажанов, 100 мл растительного масла, 1 кг свежих помидоров, 40 г сливочного масла, 250 г ветчины, соль, перец.

Очищенные баклажаны разрезать вдоль на 2 части и в течение 10 минут жарить на растительном масле. Затем переложить их в форму для запекания, посолить, поперчить, положить нарезанную ветчину, прикрыть очищенными от кожицы и нарезанными ломтиками помидорами и посыпать мелко нарезанным сыром сулугуни, перемешанным с чеддером. Сверху положить несколько кусочков сливочного масла. Поставить форму в духовку на 30 минут.



БЛЮДА ИЗ АЭРОГРИЛЯ

Солянка мясная сборная в горшочках



На 3 горшочка: 300–400 г курицы или свинины, 150 г вареной колбасы, 150 г консервированных грибов, 3 средние картофелины, 1½ кубика любого бульона, 3 средних соленых огурца, морковь, кетчуп, чеснок, зелень, лавровый лист, 1 л кипящей воды.

Нарезать кусочками мясо, морковь, картофель, колбасу, огурцы — кубиками. Измельчить лук, чеснок, зелень. Приготовленные продукты разложить в горшочки, залить кипящей водой. Варить солянку на нижней решетке 40–45 минут при температуре 260 °С.

Для получения аппетитной пенки на солянке за 10 минут до окончания варки с горшочков можно снять крышки.

Перед подачей на стол добавить в горшочки по 1 столовой ложке сметаны или майонеза.

Солянка из языка и грибов



400 г отварного языка, 200 г пассерованных грибов, 100 г пассерованного лука, 3 лавровых листа, 50 г сливочного масла, 50 мл белого виноградного вина, 150 г припущенных соленых огурцов, 300 г помидоров, 600 мл бульона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Отварной язык нарезать мелкими ломтиками, все продукты распределить на 4 порционных горшка, добавить грибы, лук, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло, вино, припущенные соленые огурцы, помидоры, нарезанные ломтиками. Все

залить бульоном и поставить в аэрогриль. Тушить в течение 10 минут при температуре 200 °С. Подать в горшочке, посыпав зеленью.

Суп куриный



На 3 горшочка: 3 порционных куса курицы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2–3 картофелины, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень, соль, специи.

Лук и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, зелень порубить. В каждый горшочек положить по кусочку курицы, распределить лук, морковь и картофель. Добавить по 1 лавровому листу, 2–3 горошины перца, соль и специи по вкусу. Залить горячей водой, закрыть крышками и поставить на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить 30 минут при температуре 260 °С.

Суп овощной



2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, лавровый лист, соль, сливочное масло, зелень.

Овощи нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюльку, залить крутым кипятком, посолить. Поставить в аэрогриль на 25–30 минут при температуре 260 °С. Яйцо взбить в мисочке и постепенно, помешивая, влить в готовый суп. Положить лавровый лист. Выдержать суп еще 5–7 минут в том же режиме. Перед подачей положить в суп кусочек сливочного масла и посыпать рубленой зеленью.

Рыбный суп



На 3 горшочка: 2 свежие сельди, 2 картофелины, 2 соленых огурца, ½ стакана огуречного рассола, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.

Почистить сельдь, освободить от костей, разрезать на небольшие куски, сложить в горшочки, сверху положить нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, лук, залить крутым кипятком. Поставить в аэрогриль на 40 минут, температура 260 °С. Затем положить лавровый лист, мелко нарезанные соленые огурцы и налить горячий огуречный рассол. Посыпать укропом и выдержать еще 10 минут.

Борщ



200 г мяса, 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 бульонный кубик, 2 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, специи, соль.

Очистить овощи. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, перемешать и положить в мелкую тарелку, налить растительное масло. Свеклу натереть на крупной терке, перемешать с уксусом и добавить немного кипятка. Положить в глубокую тарелку. Готовить 25 минут при температуре 235 °С.

Мясо нарезать на куски, картофель разрезать на 4 части. Уложить на решетку. Готовить 15 минут при температуре 260 °С.

Положить все в горшочки, добавить специи и бульонный кубик, залить кипятком. Готовить на нижней решетке 5 минут при температуре 235 °С и высокой скорости.

Борщ с сосисками и солеными грибами



2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты (свежей или квашеной), 300 г мяса, 6 сосисок, 2 бульонных кубика, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 3 лавровых листа, 6 горошин перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 1 л воды.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, разложить по горшочкам. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по ½ бульонного кубика.

Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 25 минут при температуре 260 °С; затем 15 минут при температуре 150–180 °С. За 5 минут до окончания добавить нарезанные сосиски и зелень.

Баранина, тушенная с черносливом в горшочке



На 4 горшочка: 400 г мякоти баранины, 120 г чернослива без косточек, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан говяжьего бульона, 3 ст. ложки томатной пасты, 50 г маргарина, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 6%-ного уксуса, 160 г маринованного лука, зелень петрушки, укропа, корица, гвоздика — по вкусу.

Мясо нарезать кусочками по 50–60 г, посолить и обжарить на маргарине, разложить по горшочкам. Спассеровать мелко нарезанный лук и томатное пюре, распределить по горшочкам, добавить чернослив и все перемешать. За 10–15 минут до готовности добавить к мясу уксус, сахар, толченые корицу и гвоздику, все перемешать. Тушить 30–40 минут при температуре 260 °С.

Подать со сложным овощным гарниром, украсив зеленью и Маринованным луком.

Баранина с фасолью и грибами по-итальянски



500 г стручковой фасоли, 500 г баранины, 250 г грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 помидора, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, ½ стакана сметаны, 100 г натертого сыра, перец, соль по вкусу.

В посуду сложить мясо, нарезанное кубиками, нашинкованный лук и нарезанные кусочками помидоры, стручки фасоли, разломанные пополам, нарезанные грибы. Добавить томатную пасту, яйцо и сметану, долить немного горячей воды, посолить и поперчить. Все перемешать, сверху посыпать сыром. Запекать в аэрогриле в течение 15 минут при температуре 180 °С.

Грудинка баранья, фаршированная свиной и грибами



1 кг бараньей грудинки, 200 г свиного фарша, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 3 ст. ложки измельченных консервированных шампиньонов, 100 г белого хлеба, ½ стакана молока, 1 ч. ложка соли, перец.

Лук мелко нарезать. Белый хлеб намочить в молоке и отжать. Приготовить начинку из свиного фарша, лука, петрушки, грибов и хлеба, все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Грудинку глубоко надрезать между костью и мясом, посолить изнутри, заполнить начинкой и зашить разрез. Кусок мяса посолить и поперчить сверху. Смазать растительным маслом подставку и поместить на нее мясо.

Запекать в аэрогриле в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Баранина, запеченная с яйцами



500 г баранины, 2 яйца, ½ стакана растительного масла, 250 г зеленого лука, 250 г репчатого лука, 300 мл простокваши, 2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона, перец, соль по вкусу.

Мясо разрезать на кубики величиной 4×5 см, посолить, обвалять в муке, обжарить. В горшок положить мясо, нарезанный кольцами репчатый лук, мелко нарезанный зеленый лук, залить бульоном, поперчить, посолить и поставить в аэрогриль. Тушить 25 минут при температуре 200 °С. Когда бульон выкипит наполовину, а мясо станет мягким, осторожно добавить яйца, смешанные с подсолненным кислым молоком. Еще на 2 минуты поместить в аэрогриль при температуре 160 °С, чтобы яйца свернулись, и сразу в той же посуде подать на стол.

Баранина с баклажанами



500 г баранины, 500 г баклажанов, 3 ст. ложки масла, 2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, красный перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, сложить в неглубокую кастрюлю с растопленным маслом, добавить лук, нарезанные кусочками помидоры, поперчить, посолить. Очистить баклажаны, нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Запекать в аэрогриле в течение 20 минут при температуре 190 °С. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Шея баранья с картофелем и грибами



500 г бараньей шеи, 2 бараньи почки, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г грибов, 0,5 л мясного бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Мясо с бараньей шеи нарезать кружками и удалить лишний жир. Картофель нарезать крупно, а лук — мелко. Грибы вымыть и разрезать на половинки. Почки разрезать вдоль, удалить протоки, очень хорошо вымыть. Все продукты уложить слоями в глубокий горшок с толстыми стенками и дном. Картофель следует положить сверху. Каждый слой посолить и поперчить, за-

гем влить растопленное масло и бульон. Тушить в течение 35 минут при температуре 160 °С.

Окорок бараний, тушенный с овощами



1 кг бараньего окорока (одним куском), 1 телячья голяшка, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 3 ст. ложки бульона, соль.

Телячью голяшку нарубить небольшими кусками, луковичу разрезать на 4 части, морковь разрезать вдоль на 8 частей. На дно глубокой формы положить куски голяшки, сверху положить баранину, обложив ее по краям морковью и луком, посолить и залить бульоном. Тушить в аэрогриле в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Рагу из баранины по-гречески



500 г баранины, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубок чеснока, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 л белого вина, 25 маслин, 2 ст. ложки муки, ½ ч. ложки тимьяна, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить, добавить слегка обжаренный в масле лук и чеснок, растертый с солью. Все залить вином так, чтобы оно покрыло мясо, добавить томатную пасту, тимьян и лавровый лист. Тушить в аэрогриле в течение 15 минут при температуре 180 °С.

Перед подачей соус заправить мукой, добавить маслины и дать настояться 5 минут. Подать на подогретых тарелках, натертых чесноком.

Свинина маринованная



1,5 кг свиного окорока (одним куском), 2 головки репчатого лука, 3 зубка чеснока, ¼ ч. ложки молотого перца, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 120 г консервированного сладкого перца (без жидкости).

Мясо положить в небольшую посуду. Смешать все составляющие, полученной смесью покрыть мясо и на 2 часа поста-

вить его в холодильник. Подготовленное мясо положить на нижнюю подставку в аэрогриль и запекать в течение 10–12 минут при температуре 240 °С.

Жареная свинина с миндалем



1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка жженого сахара, 500–600 г свиных ребрышек, 2 ст. ложки измельченных миндальных орехов, соль и перец по вкусу.

Смешать горчицу с сахаром и обваливать свиные ребрышки в этой смеси. Обжарить ребра равномерно со всех сторон примерно 12 минут (на средней решетке, средней скорости, при температуре 235 °С). Посыпать миндальными орехами, посолить и поперчить. Готовить на средней решетке при температуре 260 °С 25 минут.

Свиные ребрышки, тушенные с яблоками и кислой капустой



500 г свиных ребрышек, 750 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 3–5 ягод можжевельника, ¼ ч. ложки тмина, 1 стакан белого вина, ½ стакана воды, соль.

Мясо залить водой и варить в течение 10 минут при температуре 180 °С. Квашеную капусту смешать с очищенным и нарезанным яблоком, ягодами можжевельника и нашинкованным луком. Полученную смесь добавить к мясу и тушить все вместе еще 15 минут при температуре 160 °С. Жидкость должна почти полностью выкипеть, вместо нее влить белое вино. Отдельно подать отварной картофель.

Филе свиное, тушенное с яблоками



400 г свинины, 40 г жира, 100 г лука, 60 г яблок, 20 г муки, тмин или майоран, соль по вкусу.

Мякоть свинины (крупный кусок) вымыть, обсушить, посолить, запанировать в муке и обжарить со всех сторон в сильно разогретом жире. Затем переложить мясо в форму для запекания или противень, влить жир, который остался от жарения, посыпать тмином или майораном, добавить немного бульона и

тушить 15 минут. Положить нарезанный кольцами лук и нашинкованные яблоки и тушить все вместе до готовности.

Готовить при температуре 235 °С, время приготовления — 30 минут (15 — без яблок и 15 — с яблоками).

Говядина, тушенная с картофелем и сладким перцем



250 г говядины, 250 г вареного картофеля, 3 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 лимон, сахар, перец и соль по вкусу.

Говядину нарезать кубиками, обжарить. Нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки сладкого перца и томат-пасту добавить к мясу, все вместе поставить в аэрогриль на 10 минут при температуре 180 °С. Приправить соком лимона и сахаром, посолить и поперчить. Подать с белым хлебом.

Телятина жареная с соусом из яблок и брусники



1,5 кг телятины, 1 ст. ложка масла, 500 г брусники (или клюквы), 750 г яблок, 1 ст. сахара.

Мясо натереть солью, поместить на высокую подставку, обмазать маслом и жарить в течение 20 минут при температуре 200 °С. Готовую телятину нарезать тонкими ломтями, залить оставшимся соком. Подать в горячем или холодном виде. К мясу подать соус из яблок и брусники (клюквы).

Для приготовления соуса бруснику припустить в небольшом количестве воды, отцедить воду, протереть бруснику через дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар, вскипятить, положить яблоки, нарезанные на четвертинки и очищенные от семян. Когда яблоки станут мягкими, соус остудить и подать холодным.

Телятина по-дижонски



4 телячьи отбивные, 1½ ст. ложки сладкой готовой горчицы, ½ стакана красного виноградного вина, 1½ ст. ложки оливкового масла, 1½ зубка чеснока, ½ ч. ложки приправы, ¼ ч. ложки молотого перца, соль.

Приготовить маринад из вина, горчицы, оливкового масла, растертого чеснока и приправ. Отбивные положить в широкую

посуду одним слоем и залить маринадом, оставить на полчаса. Затем отбивные поместить на нижнюю подставку и жарить в течение 10–15 минут при температуре 200 °С.

Телятина под вишневым соусом



1,5 кг телятины, 400 г вишен, 150 г масла, 2 ст. ложки муки, ½ стакана вишневого сока, 1 стакан воды, ½ ч. ложки корицы, перец и соль по вкусу.

В крупном куске телятины вдоль волокон сделать глубокие проколы ножом, нашить вишнями без косточек и посолить. В посуду положить телятину, полить маслом, посыпать корицей, добавить вишневый сок, воду, пассерованную муку и поместить в аэрогриль на 15 минут при температуре 220 °С. Готовую телятину нарезать на порции и подать со свежими овощами, полив соусом, в котором она тушилась.

Грудинка говяжья в маринаде



1 кг говяжьей грудинки, 0,5 л воды, ½ ст. ложки сока лимона или яблочного уксуса, по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, зелени укропа, петрушки и кинзы, ½ ст. ложки молотого перца, ½ ст. ложки соли.

В холодную кипяченую воду добавить все составляющие для маринада и на 3–4 часа положить в него грудинку. Вынуть из маринада, обсушить салфеткой и смазать растительным маслом. Смазать маслом подставку, на которую поместить мясо. Запекать в течение 1,5 часа при температуре 200 °С. Грудинку можно сразу нарезать на отдельные порции. В таком случае время приготовления следует уменьшить до 10 минут.

Рулетики из свинины, запеченные в сухарях



600 г свинины, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока; 4 ст. ложки молотых сухарей, перец и соль по вкусу.

Мясо разделить на 4 порции, хорошенько отбить, посолить и поперчить, сложить стопкой и оставить на 1–2 часа. Яйцо влить в молоко и тщательно взбить. Каждую отбивную обмакнуть в эту смесь, свернуть в тугие рулетики и обвалять в сухарях. Сковороду или плоскую форму смазать маслом, уложить в

нее рулетики так, чтобы они не касались друг друга, и поместить в аэрогриль. Запекать в течение 15 минут при температуре 200 °С.

Отбивные из свинины в соевом соусе



4 свиные отбивные, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, по 1 ч. ложке мелко нарезанной зелени сельдерея и розмарина, перец и соль по вкусу.

Отбивные натереть солью и перцем, посыпать мелко нарезанным луком, залить соевым соусом и лимонным соком. Все хорошо перемешать и оставить на 3—4 часа. Луковицу разрезать на кольца толщиной 0,5 см, обжарить в масле с двух сторон на сильном огне. Отбивные уложить на сковороду вместе с маринадом, сверху положить по два колечка поджаренного лука и поместить в аэрогриль. Запекать в течение 15 минут при температуре 200 °С. Готовые отбивные украсить зеленью.

Грудинка телячья, шпигованная черносливом и морковью



1 кг телячьей грудинки, 50 г замороженного сала, 50 г моркови, 5—6 черносливин без косточек, ¼ ч. ложки корицы, ¼ ч. ложки перца, соль.

Сало, чернослив и морковь нарезать брусочками. Грудинку равномерно нашпиговать, чередуя морковь, сало и чернослив. Мясо смазать растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать корицей и поставить на холод на 1—2 часа. В плоскую форму налить воды слоем в 1 см, положить грудинку и поставить в аэрогриль. Запекать в течение 1 часа при температуре 200 °С.

Бараньи отбивные по-таджикски



1 кг баранины (или говядины), 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 5 яиц, 4 ст. ложки муки, 4 головки репчатого лука, 100 г топленого жира, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г зелени петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать на порции, отбить, мариновать в течение 6–8 часов с добавлением мелко нарезанного лука, уксуса и специй. Перед жарением порционный кусок смочить в яйце, запанировать в муке (повторить дважды) и положить в сковороду с небольшим количеством жира. Поместить в аэрогриль на высокую подставку. Жарить в течение 5–7 минут при температуре 220 °С.

Готовые отбивные полить жиром. Отдельно подать жареный картофель и зелень.

Шницель свиной



400 г свинины (спинной, поясничной, почечной части или внутренней части задней ноги), 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, ½ ст. ложки растительного масла, специи.

Сковороду или тарелку смазать маслом при помощи кисточки. Прогреть. Мясо нарезать поперек волокон на 4 куса толщиной 1,5 см. Отбить, посыпать специями. Яйцо взбить. Мясо обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях.

Поджарить на средней решетке в течение 15 минут при температуре 260 °С. Перевернуть и жарить еще в течение 5 минут при температуре 260 °С и средней скорости.

Фаршированная говяжья вырезка



1 кг говяжьей вырезки, 300 г грибов, 3 ст. ложки консервированных или отваренных устриц или мидий, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, ½ ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки молотых сухарей, ½ ч. ложки натертой цедры лимона, 1 яйцо, черный перец, красный перец, соль — по вкусу.

Нарезанные грибы слегка обжарить в масле, добавить молотые сухари, петрушку, цедру лимона, взбитое яйцо, устрицы или мидии. Начинку сильно поперчить и перемешать.

Вырезку надрезать в виде кармана, наполнить начинкой, края крепко зашить. Мясо густо смазать майонезом, положить в мелкую посуду. Запекать в течение 25–30 минут при температуре 200 °С. В качестве гарнира подать картофель и салат из свежих овощей.

Бифштексы рубленые



500 г говядины, 200 г свинины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, соль, перец, приправы.

Мясо пропустить через мясорубку, лук мелко нарезать и добавить в фарш. Отделить желток от белка, желток замешать в фарш, а белок взбить в крутую пену. Осторожно, ложкой, перемешать фарш и белок до получения однородной массы.

Среднюю решетку обтянуть фольгой и проделать в ней дырочки шампуром, на фольгу положить бифштексы. Запекать на средней решетке при температуре 235 °С, 20–25 минут, при желании смазать бифштексы майонезом.

Оладьи из рыбы



0,5 кг рыбы (филе), 2 головки репчатого лука, соль, перец, специи — по вкусу.

Для теста: 1 стакан кефира, ½ ч. ложки соды, 2 яйца, мука, растительное масло.

Рыбу мелко нарезать, лук репчатый измельчить, смешать, добавить соль, перец по вкусу. Можно добавить по 1 столовой ложке уксуса и растительного масла. Поставить на холод на 15 минут.

Приготовить тесто: взбить яйца, добавить кефир и соду, всыпать муку. Тесто должно быть густоты сметаны. Тесто перемешать с рыбой.

В сковороду налить растительное масло, прогреть вместе с аэрогрилем. Столовой ложкой выкладывать оладьи на сковороду. Выпекать при температуре 260 °С 6 минут с одной стороны и 6 минут — с другой.

Биточки, запеченные с хреном и горчицей



500 г говядины, 2 головки репчатого лука, ¼ стакана воды, ½ яйца, 100 г хрена, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки топленого масла, ½ стакана бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, перец, соль — по вкусу.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить мелко нарезанный репчатый лук, яйцо, перец, соль, воду, хорошо взбить

и сформовать биточки. Смазать их смесью мелко натертого хрена и горчицы, обвалить в сухарях, выложить в смазанную топленым маслом форму, сверху на каждый биточек положить по кусочку сливочного масла. Поместить на высокую подставку и запекать в течение 5—7 минут при температуре 220 °С.

Готовое блюдо посыпать петрушкой. Отдельно подать отварной картофель, тертый хрен, малосольные огурцы.

Свинные отбивные с чесноком



500 г свинины, 4 зубка чеснока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки топленого масла, по 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки и укропа, 2–3 головки репчатого лука, перец, соль — по вкусу.

Свинину слегка отбить, нарезать на порции, натереть сахаром и толченым чесноком, посолить и поперчить. Положить на сковороду с растопленным маслом, на середину сковороды положить крупно нарезанные кольца репчатого лука. Жарить на высокой подставке в течение 5 минут при температуре 220 °С. Подать, посыпав зеленью.

Бараньи котлеты с мятой



4 бараньи котлеты, 4 половинки сарделек, 4 листика мяты, 1 крупный помидор, 4 зубка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль — по вкусу.

Котлеты нашинговать листиками мяты, посолить, на каждую сверху положить половинку сардельки, сняв с нее кожицу, и ломтик помидора, посыпать тертым чесноком и скрепить котлету спичкой. Подготовленные таким образом бараньи котлеты положить на сковороду с растительным маслом, поставить на высокую подставку и поместить в аэрогриль. Жарить 5—7 минут при температуре 220 °С. К готовому блюду подать отварную фасоль.

Котлеты «Кубаночка»



500 г говядины или свинины, 4 головки репчатого лука, 3 ст. ложки топленого жира, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 6 ст. ложек молотых сухарей или хлебных крошек, перец, соль — по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук и второй раз пропустить через мясорубку. Массу перемешать и разделить на порции в виде лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш из обжаренных орехов, натертого сыра и мелко порубленного сваренного вкрутую яйца, добавить зелень, завернуть и зашить края лепешек, запанировать в молотых сухарях или хлебных крошках. Поместить на высокую подставку. Жарить в течение 5–7 минут при температуре 200 °С.

Колбаски



500 г мяса (одна часть говядины и две части свинины или баранины), 4 г перца, соль — по вкусу.

Мясо проверить через мясорубку, сильно поперчить, слегка посолить и перемешать. Сформовать из фарша колбаски 2,5 см толщиной и 5 см длиной и жарить на решетке гриля при температуре 200 °С в течение 5–7 минут.

Чанахи



500 г баранины, 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г стручков зеленой фасоли, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки или кинзы, перец, соль по вкусу.

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками, положить в глиняный горшок (или в 4 порционных горшочка). Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный ломтиками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки или кинзы. Все это посолить, поперчить и залить двумя стаканами воды. Тушить в аэрогриле в течение 25 минут при температуре 200 °С. Готовое блюдо подать в той же посуде, в которой его готовили.

Жаркое из свинины с орехами и грибами



250 г свинины, 250 г очищенных грецких орехов, 50 г грибов, 500 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки

нарезанного зеленого лука, 2 стручка острого перца, 2 ст. ложки измельченной петрушки, ½ лимона, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками. Репчатый лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в масле. Помидоры облить кипятком и снять с них кожицу. Грибы нарезать тонкими дольками, добавить лук, петрушку, нарезанный кусочками перец. Овощи, лук и чеснок смешать с мясом, поперчить, посолить и тушить в течение 10 минут при температуре 180 °С.

Орехи залить кипятком на 10 минут. Затем воду слить, орехи обсушить и порубить. Готовое жаркое смешать с орехами.

Мясо и овощи переложить в подогретое глубокое блюдо и украсить полосками омлета (крест-накрест). Посыпать зеленью и полить соком лимона.

Рулетики мясные



1 кг свиной вырезки, 300 г сала, чеснок, соль, молотый перец.

Мясо тонко нарезать и отбить. Сало пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить соль, перец, перемешать. Намазать фарш на кусочки мяса, скатать в трубочки и перевязать нитками (можно заколоть зубочисткой). Обмазать рулетики майонезом. Готовить рулетики на средней решетке 20–25 минут при температуре 260 °С.

Батон, фаршированный мясом и грибами



1 пшеничный батон, 500 г мясного фарша или постной колбасы, 200 г грибов, 100 г шпика, ½ стакана сливок, 1 яйцо, 100 г томатной пасты, 100 г натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, перец, соль — по вкусу.

С батона срезать верхнюю корку, вынуть мякиш так, чтобы остался слой хлеба толщиной в два пальца. Половину вынутого мякиша залить сливками и томатной пастой. Шпик мелко нарезать, обжарить, добавить нарезанные грибы, лук, мясной фарш или мелко нарезанную колбасу и слегка обжарить все вместе. Размоченный мякиш хлеба смешать с обжаренными продуктами, добавить яйцо, перец, соль и зелень.

Массу перемешать, заполнить ею батон, поместить его на противень, сбрызнуть растопленным маслом и посыпать сыром. Запекать в течение 15–20 минут при температуре 180 °С.

Фаршированный батон подать горячим. Украсить ломтиками помидора, огурца и красного сладкого перца.

«Хлеб» мясной с беконом



800 г постного говяжьего фарша, 300 г бекона, 2 яйца, 6 ст. ложек овсяных хлопьев, 150 г томатной пасты, 3 ст. ложки кисло-сладкого кетчупа, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 ст. ложки мелко нарезанного лука, 2 зубка чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка молотого перца, 1 ч. ложка соли.

Все составляющие тщательно перемешать, предварительно растерев чеснок с солью. Смазать одну или две формы растительным маслом и заполнить приготовленной массой на $\frac{1}{4}$ высоты. Поместить в аэрогриль и запекать в течение 1 часа в умеренном режиме при температуре 180 °С, если мясо запекается в одной форме. Если используются две формы, то время запекания составляет 40 минут.

Жаркое с айвой



350 г баранины, 600 г айвы, 2 луковицы, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука или кинзы, перец, соль по вкусу.

Жирную баранину нарезать мелкими кусочками, лук нашинковать кольцами, смешать с мясом, посолить, поперчить, заправить зеленью и все перемешать. Айву, удалив сердцевину, нарезать дольками.

На дно кастрюли положить дольки айвы, сверху — мясо с зеленью, добавить немного воды и тушить в аэрогриле в течение 10 минут при температуре 180 °С. При подаче посыпать зеленым луком или зеленью кинзы.

Свинина по-королевски



4 порционных куска свинины средней жирности, сыр, помидоры, красный сладкий перец, чеснок, консервированные шампиньоны, соль, специи, уксус.

Мясо слегка отбить, натереть солью и специями, слегка сбрызнуть уксусом. На каждый кусок мяса выложить ломтик помидора, нарезанные консервированные шампиньоны, кольца сладкого перца. Полить майонезом, смешанным с измельченным чесноком, рубленой зеленью. Сверху щедро посыпать тертым сыром.

Подготовленное мясо выложить на среднюю решетку. Готовить 25 минут при температуре 235 °С, скорость — средняя.

Свинина по-французски



500 г свинины (филе), 150 г майонеза, 100 г тертого сыра, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка растительного масла, соль и специи — по вкусу.

Филе свинины нарезать небольшими кусочками, выложить на предварительно смазанный растительным маслом противень, посолить, добавить специи. Лук нарезать кольцами, положить сверху на мясо и полить майонезом. Натереть сыр на крупной терке и посыпать им мясо. Запекать в течение 35 минут на средней решетке аэрогриля при температуре 260 °С.

Говядина с цикорием, яблоками и изюмом



250 г говядины, 500 г цикория, 500 г яблок, 1 ст. ложка изюма, 1 стакан белого вина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла.

Яблоки очистить, нарезать дольками, смешать с изюмом и выложить в смазанную маслом форму. Второй слой выложить из предварительно нарезанного тонкими дольками цикория, полить вином, сверху положить ломтики мяса, сбрызнуть их медом, разведенным в небольшом количестве воды. Поместить в аэрогриль на высокую подставку. Запекать в течение 5–7 минут при температуре 220 °С.

Мясной фарш, запеченный с рублеными овощами



400 г говядины, 125 г шпика, 2–3 пера лука-порея, 250 г моркови, 2 баклажана, 150 г сельдерея, 100 г грибов, 2 стакана картофельного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, перец, соль — по вкусу.

Мясо, грибы и овощи (кроме баклажанов) пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Баклажаны ошпарить кипятком и снять с них кожицу. В смазанную жиром форму на дно положить картофельное пюре, на него — фарш из мяса и овощей, затем — нарезанные тонкими ломтиками баклажаны, сверху положить кубики шпика. Все посыпать сухарями, сверху разложить кусочки сливочного масла. Заполненную таким образом форму поместить на высокую решетку. Запекать при температуре 160 °С в течение 15 минут.

Мясо, запеченное с рисом и овощами



400 г телятины или свинины, 500 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 стручка сладкого перца, 200 г шампиньонов, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 стакана мясного бульона, 2 стакана риса.

Мясо разрезать на кубики величиной 2×2 см. Мелко нарезать лук и чеснок, капусту нашинковать тонкими полосками. Из стручков перца удалить сердцевину, нарезать их кольцами. Грибы очистить и разрезать пополам. Все эти овощи и грибы добавить к мясу, залить мясным бульоном, добавить рис, сваренный до полуготовности, поперчить и посолить. Запекать в течение 10 минут при температуре 160 °С.

Мясо, запеченное под майонезом



500 г отварной говядины или жареной свинины, 5 головок репчатого лука, ½ стакана майонеза, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, соль во вкусу.

Мясо нарезать ломтиками, уложить на смазанную маслом сковороду, посыпать зеленью петрушки и укропа, нашинкованным репчатым луком, залить майонезом. Запекать в аэрогриле в течение 20 минут при температуре 160 °С. Подать в горячем виде, украсив веточками петрушки.

Курица на пиве с картофелем



1 курица (1,5 кг), 100 мл пива, 5–7 картофелин среднего размера, соль, приправы, майонез.

В мисочке смешать майонез со специями. По желанию можно добавить чеснок. Выпотрошенную курицу помыть и намазать приготовленной смесью.

В колбу налить полстакана пива. Поставить на нижнюю решетку. На решетку положить подготовленную курицу. Для того чтобы курица лучше пропеклась, ее надо укладывать грудкой вниз. Рядом с курицей на решетке разложить картофель, вымытый и намазанный той же смесью майонеза со специями. Запекать 40 минут при температуре 260 °С.

Цыпленок, тушеный в вине, с шампиньонами



1–2 небольших цыпленка, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г шпика, 8 луковиц, 125 г шампиньонов, 2 ст. ложки коньяка, 0,5 л красного вина, 3–4 стебелька тимьяна, 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.

Подготовленные тушки разделить каждую на 4 части и обжарить в масле. К мясу добавить нарезанный кубиками шпик, мелко рубленный лук, мелко нарезанные грибы и раздавленный чеснок. Затем влить коньяк, посыпать мукой, добавить лавровый лист, тимьян. Все хорошо перемешать, влить красное вино, поперчить и посолить. Тушить в течение 10 минут при температуре 160 °С.

Куриное филе, запеченное в фольге



500 г куриного мяса, 1 ст. ложка десертного вина, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки крахмала, ¼ ч. ложки молотого перца, 2 зубка чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 50 г свежих или консервированных грибов, по 3 ст. ложки соцветий цветной капусты и брокколи, 1 морковь.

Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать чеснок и грибы. Кусочки куриного филе обвалять в крахмале, смешать все остальные составляющие и опустить в них мясо. Поставить в холодильник на 1 час.

На середину кусков фольги выложить овощи из маринада, сверху разложить мясо. Завернуть фольгу так, чтобы не вытек сок.

Запекать в течение 20 минут при температуре 180 °С.

Курица, тушенная в собственном соку



1 курица, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, черный перец и соль — по вкусу.

Курицу нарезать на небольшие порционные куски, натереть солью и перцем. На дно горшочка положить лавровый лист, черный перец горошком и четвертинку очищенной луковицы. Кусочки курицы выкладывать плотно друг к другу. Между ними класть лавровый лист и лук. Горшочек не следует наполнять до краев, иначе жидкость будет выливаться в колбу. После укладки горшочек закрыть крышкой и поставить томиться.

Время приготовления 40–50 минут. Температура приготовления первые 20 минут 205 °С, потом можно довести до 235 °С. Если жидкость все же будет выливаться, крышку слегка приоткрыть, но не снимать.

Фаршированные куриные грудки в ананасовом соусе



4 куриные грудки, 1 банка консервированных ананасов, 1 ст. ложка карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.

Смешать измельченные ананасы, карри и лимонный сок (половину смеси отложить, чтобы затем подать с готовым блюдом), в оставшуюся смесь влить масло. Ножом надрезать грудки таким образом, чтобы получились кармашки. Положить по одной столовой ложке смеси в каждый кармашек, заколоть кармашки зубочисткой. Остатками смеси обмазать грудки сверху.

Запекать 25–30 минут на средней решетке при температуре 180–205 °С. Для получения румяной корочки за 10 минут до окончания готовки увеличить температуру до 260 °С. Подать с соусом из ананасов и карри.

Жаркое из кролика с шампиньонами



1,5 кг мяса кролика, 200 г шампиньонов, 2 зубка чеснока, 1 морковь, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 125 г шпика, 12 маленьких головок репчатого лука, 4 ст. ложки белого вина, 1 стакан горячей воды, 2 ст. ложки томатной пасты, перец, соль по вкусу.

Мелко нарезать чеснок и 3 маленькие луковицы, добавить петрушку. В кастрюлю влить растопленное масло, положить в него нарезанный ломтиками шпик и подготовленные куски кролика, добавить оставшиеся целые луковицы, а также нарезанные лук и чеснок с петрушкой. Все осторожно перемешать, влить воду и белое вино, добавить томатную пасту и тонко нарезанные шампиньоны. Тушить в течение 20 минут при температуре 200 °С.

Жареные куриные ножки и картофель в мундире



6 куриных голеней, 1–1,5 кг картофеля, майонез, соль, специи, чеснок.

Смешать небольшое количество майонеза с солью, специями и измельченным чесноком. Куриные голени и картофель (можно прямо в мундире) намазать этой смесью. Картофель разложить на нижней решетке, голени — «веером» на средней. Готовить 35–40 минут при температуре 260 °С.

Кролик в горшочке



750 г мяса кролика, 250 г свиного жира, 3 головки репчатого лука, 1–2 ломтика черного хлеба, 2 ст. ложки муки, 1 стакан красного вина, перец, соль по вкусу.

Мясо кролика нарезать на порции, посолить и поперчить, обвалять в муке и выложить в горшок, чередуя мясо с нарезанными ломтиками свиного жира, нашинкованным луком и крошками черного хлеба. Полить красным вином так, чтобы вся масса примерно на $\frac{3}{4}$ была покрыта жидкостью. Тушить в течение 35 минут при температуре 160 °С.

Пельмени, запеченные в горшочках



0,5 кг пельменей, 2–3 ст. ложки сметаны, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Пельмени разложить в 2 или 3 горшочка, посолить, поперчить, добавить по 1 столовой ложке растительного масла. Встряхнуть каждый горшочек, чтобы масло и специи равномерно распределились. Добавить по 1 столовой ложке сметаны.

Горшочки закрыть крышками. Готовить в аэрогриле в течение 35 минут при температуре 260 °С. Скорость — высокая. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

К пельменям можно добавить немного консервированной кукурузы, нарезанных помидоров и сладкого перца.

Печень, зажаренная куском



1 кг говяжьей печени, 5 ст. ложек топленого масла, 150 г шпика, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона или молока, 1 головка репчатого лука, 400 г картофеля, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Печень очистить от пленок и вымочить в холодной воде, меняя воду. Обсушить, затем нашпиговать тонкими кусочками сала, обмазать сметаной, обсыпать мелко нарезанным луком и петрушкой, поперчить и посолить, обвалять в муке. Сковороду смазать маслом, положить на нее печень, добавить бульон или молоко. Поместить в аэрогриль на 7 минут при температуре 150 °С.

Отварить картофель, слить воду, обсушить его, залить растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью. Кастрюлю накрыть крышкой и хорошо потрясти, чтобы зелень и масло равномерно обволокли картофель. Подать в качестве гарнира к печени.

Печень в горшочках



На 3 горшочка: 750 г печени, 3 головки репчатого лука, 3 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, перец черный горошком.

Плотно уложить в горшочки нарезанные лук и печень, предварительно положив на дно 1 лавровый лист и перец горошком. Сверху залить соусом: сметану перемешать с кетчупом. Рекомендуем горшочки наполнять наполовину. Горшочки закрыть крышками и поставить в аэрогриль. Готовить 30–40 минут при температуре 235 °С.

Рыба, запеченная с сыром



1 кг трески, 150 г майонеза, 100 г сыра, соль и специи — по вкусу.

Рыбу почистить, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, посолить, посыпать специями, выложить на противень, смазать сверху майонезом. Запекать рыбу на средней решетке аэрогриля в течение 25 минут при максимальной температуре и скорости. За 5 минут до готовности посыпать рыбу тертым сыром.

Треска в горчичном соусе



500 г трески (филе), 1 ст. ложка горчицы, тертый хрен, майонез, соль и сахар — по вкусу.

Филе нарезать кусочками. Приготовить горчичный соус. Кусочки филе положить в форму, залить соусом. Тушить в аэрогриле 30 минут при максимальных температуре и скорости.

Приготовление соуса. Горчицу смешать с натертым на мелкой терке очищенным хреном и майонезом. Добавить соль и сахар.

Рыбное жаркое с овощами в горшочке



800 г филе трески, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 200 г сметаны, 150 г сыра, соль, молотый черный перец.

Филе трески нарезать и обвалить в молотом перце и соли. Дать пропитаться 30 минут. Затем нарезать картофель, помидор, перец. Морковь и лук очистить, морковь натереть на терке, лук нарезать, обжарить все на сковороде. В миске все компоненты перемешать и разложить по горшочкам. Добавить немного воды (примерно 5 столовых ложек) и сверху залить сметаной. Готовить 25 минут при температуре 260 °С, за 10 минут до конца приготовления посыпать тертым сыром.

Судак с белым вином



1 кг судака, 1–1½ стакана белого сухого вина, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки огуречного рассола, 2–3 соленых огурца, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, специи и соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать кусками и посолить. Нарезать соленые огурцы, лук, морковь.

В форму сложить куски рыбы, огурцы, овощи. Залить все горячей водой или бульоном, добавить огуречный рассол, бе-

лое вино, специи и тушить в течение 30—40 минут при температуре 260 °С. Точно таким же способом можно приготовить блюдо из карпа, леща, щуки, трески, минтая и прочей рыбы.

Рыба в маринаде



500 г филе любой рыбы, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г сыра.

Для маринада: 1 стакан воды, 1½ ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.

Филе рыбы положить в маринад на 30 минут. В это время сварить вкрутую яйца и обжарить мелко нарезанный лук. Яйца порубить и смешать с луком. Натереть сыр. На фольгу, смазанную сливочным маслом, выложить кусок рыбы, посыпать сыром (1 десертная ложка), сверху выложить яйца с луком, снова посыпать сыром и сверху положить еще один кусок рыбы. Фольгу плотно завернуть. Готовить 25 минут на средней решетке при температуре 260 °С.

Суфле из консервированного лосося



1 банка лосося (в собственном соку), 1 головка репчатого лука, 0,5 кг картофеля, 4 яйца, ¼ стакана молока, соль и красный перец — по вкусу.

Картофель отварить, сделать пюре. Четыре желтка растереть и взбить с пюре до получения однородной массы. Размять вилкой рыбу и перемешать с пюре. Лук мелко нарезать и добавить к пюре с рыбой, поперчить, посолить по вкусу.

Белки взбить в крепкую пену и осторожно, сверху вниз, вмешать в массу. Смесь уложить в форму, смазанную маслом. Поставить в аэрогриль на 25—30 минут и запекать при температуре 150—180 °С.

Овощное ассорти, запеченное с яйцом в фольге



1 ст. ложка растительного масла, 1 зубок чеснока, 4 стакана измельченных овощей (баклажан, тыква, кабачок, лук, морковь, сладкий перец и др.), 1 яйцо, зелень, соль, перец.

Приготовить маринад: в миске смешать масло, измельченный чеснок, соль. В эту смесь выложить овощи, перемешать.

Затем выложить их в фольгу-жаршланг, закрепить края рулона (или на большой лист фольги, завернув в два слоя и оставив небольшое отверстие для выхода пара). Поместить овощи в аэрогриль на среднюю решетку и выпекать 30 минут при температуре 260 °С. Когда овощи будут готовы, вылить на них взбитое яйцо и аккуратно перемешать, посыпать перцем и зеленью. Выпекать еще 5–7 минут.

Суфле из кабачков с белым соусом



1 кг кабачков, 4 ст. ложки тертого сыра, 150 мл молока, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Кабачки натереть на крупной терке. *Приготовить молочный соус:* 1 столовую ложку муки обжарить в 1 столовой ложке масла. Влить тонкой струйкой молоко и быстро размешать.

Кабачки выложить в форму, смазанную маслом, залить соусом, добавить тертый сыр и все перемешать. Выпекать в предварительно прогретом аэрогриле 30 минут при температуре 235 °С.

Картофель печеный



6–7 средних картофелин, 50 мл растительного масла, специи, соль, сливочное масло.

Картофель тщательно вымыть щеткой, прорезать листочками толщиной 8–10 мм, не прорезая насквозь, посолить, посыпать специями.

В глубокую форму налить растительное масло, чтобы оно равномерно покрывало дно. Разложить картофель. Запекать в течение 40 минут при температуре 235 °С. Через 20 минут открыть и перемешать, за 10 минут до конца готовки сверху на картофель нарезать сливочное масло.



ДЕСЕРТЫ

Желе из консервированных персиков



300 г персиков консервированных, 250 мл сиропа от персиков, 50 г сахара, 30 г желатина, лимонная кислота, 400 мл воды.

Сироп от консервированных персиков развести водой, добавить сахар, лимонную кислоту и нагреть до кипения. Ввести набухший желатин, снова довести до кипения. Смесь размешать, слегка охладить, разлить по формочкам слоем 1–1,5 см и дать застыть. На застывшее желе положить нарезанные тонкими ломтиками консервированные персики и залить их оставшимся желе, после чего формочки оставить на холоде до окончательного застывания желе. Перед подачей формочки на 2–3 секунды опустить в горячую воду, после чего желе осторожно выложить на порционные тарелки.

Карамель с консервированными фруктами



1 стакан муки пшеничной, 1½ стакана сахара, 150 г фруктов консервированных, 4 яйца, масло растительное (для фритюра).

Яйца взбить, смешать с мукой и замесить однородное тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,3 см и нарезать прямоугольниками длиной 5 см, шириной 1 см. Обжарить тесто в разогретом до 180 °С масле в течение 3–4 минут до образования хрустящей корочки. Сварить из сахара и 2 стаканов воды густой сироп. Массу остудить до 30 °С. Опустить в полученный сироп жареные кусочки теста и нарезанные консервированные фрук-

ты, хорошо перемешать. Выложить массу в форму и поставить в прохладное место. Когда масса застынет, разрезать ее на квадратные кусочки.

Салат из консервированных фруктов с творогом



200 г консервированных яблок, 200 г консервированных вишен без косточек, 100 г изюма, 250 г творога, ½ стакана сливок, сахар, соль.

Творог пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль и сахар. Должна получиться творожная масса. Изюм промыть в теплой воде, распарить и обсушить. Яблоки нарезать кусочками. Все смешать, выложить в салатницу и посыпать вишнями.

Бисквит



250 г мороженого, 200 г консервированных фруктов, 5 яичных белков, ½ стакана сахарной пудры, 25 мл коньяка, сливочное масло для смазывания блюда.

Бисквитную лепешку (можно купить готовую или испечь самим) пропитать ягодным или фруктовым сиропом, хотя бы от консервированного компота. Положить ее на металлическое блюдо, смазанное маслом. Мелко нарезанные консервированные фрукты выложить на бисквит и на них — слой мороженого. На мороженое — снова фрукты. Все это обложить полосками бисквита, пропитанными сиропом.

Взбить охлажденные белки с сахарной пудрой и получившуюся густую массу нанести на мороженно-бисквитную «конструкцию», поместить ее в разогретую до 160 °С духовку. Через 5 мин белки зарумянятся и десерт (пока еще готовый не полностью) можно вынуть. Посыпать его сахарной пудрой, полить с боков коньяком, разогретым до 70–80 °С, и поджечь. Вот теперь десерт готов окончательно.

Когда будете подавать, свет погасите.

Десерт «Белая ночь»



1 кг домашнего творога, 9 яиц, по 300 г сахара и сливок, 500 г консервированных фруктов.

Протереть через сито творог, всыпать сахар, взбить миксером до однородного состояния, добавить по одному яйца, а затем ввести сливки. Поместить массу в форму для пирога, поставить на водяную баню и выпекать в нагретой до 160 °С духовке 1,5 часа. Выключить огонь, оставить десерт еще на 1 час, потом достать, охладить и поместить на ночь в холодильник. Разрезать на порционные кусочки и подавать со свежими или консервированными фруктами.

Ананасовый десерт



540 г ананаса (консервированные ломтики), 1 стакан ананасового сока, 8 г желатина, 1 упаковка желе ананасового сухого, 2 стакана жирных сливок, 300 г бисквита.

Желатин замочить в ананасовом соке. Приготовить желе согласно инструкции на упаковке. Набухший желатин растворить в соке, слегка подогрев его, затем соединить с приготовленным желе и охладить до начала загустевания.

Сливки взбить и ввести в полужесткое желе.

Бисквит нарезать маленькими кубиками. Ломтики ананаса откинуть на дуршлаг.

В форму положить слоями кубики бисквита, ломтики ананаса и влить смесь желе со взбитыми сливками. Охладить десерт до образования плотного желе.

Перед подачей погрузить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить содержимое на десертное блюдо.

Ананасовый десерт с кокосовой стружкой



20 кружочков ананаса консервированного, 1 стакан кокосовой стружки.

Кокосовую стружку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Обвалять кружочки ананаса в кокосовой стружке и уложить на блюдо.

Фрукты и ягоды в сиропе



По 100 г клубники и малины замороженной, по 2 мандарина и персика консервированных, 50 г грецких орехов, ½ стакана апельсинового сока, ½ стакана вина белого, ½ стакана сиропа кленового, ½ стакана ликера.

Соединить сок, вино, сироп и ликер. Перед подачей ягоды и фрукты выложить на десертные тарелки, полить сиропом и украсить орехами.

Корзинка с персиками



2 апельсина или грейпфрута, 2 консервированных персика, несколько консервированных вишен.

Из двух апельсинов соорудить корзиночки к романтическому ужину. Для этого из верхней половинки с помощью двух параллельных надрезов надо сделать «ручку», а посередине — зубчатые надрезы, содержимое корзиночек пригодится для приготовления сока. Корзиночки заполнить консервированными вишнями и персиками.

Бананы в яичном соусе



5 бананов, 3 яйца, 10 мл молока, 15 г сахарной пудры, сок ½ лимона.

Бананы очистить и выложить в форму. Полить лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Запекать 1,5–2 минуты. Взбить яйца с молоком и залить бананы. Запекать 1–1,5 минуты, пока соус не загустеет. Готовые бананы выложить на порционные тарелки и подать теплыми, посыпав сахарной пудрой или сахаром.

Горячее шоколадное суфле



60 г масла, ½ стакана муки, 2 столовые ложки какао-порошка, 300 мл молока, 1 ст. ложка ванильной эссенции, 4 яйца (отделить желтки от белков), ½ стакана сахарной пудры.

Растопить масло в кастрюле в течение 30 секунд на отметке «высокий». Помешивая, добавить муку и какао-порошок. Добавить молоко, постоянно помешивая. Варить 4 минуты на той же отметке, дважды помешав. Добавить ванилин. Слегка охладить. По одному добавить желтки, взбивая. Нагреть печь до 200 °С. Взбить белки в крепкую пену. Постепенно добавить сахарную пудру, взбивать, пока масса не загустеет. Осторожно смешать взбитые белки с шоколадным соусом. Вылить смесь в

смазанную и посыпанную сахаром форму для суфле объемом 6 стаканов. Выпекать 20 минут. Готовое суфле посыпать сахаром. Подавать горячим со взбитыми сливками.

Бананы фламбе



6 бананов, 75 г сливочного масла, 50 г сахарной пудры, 3 ст. ложки рома.

Бананы очистить и разрезать вдоль на две части. Растопить масло. Положить на него бананы и обжаривать 2—5 минут, переворачивая каждые 30 секунд на другую сторону. Горячие бананы посыпать сахарной пудрой и подождать, пока она растворится. Выложить бананы на блюдо, полить ромом, поджечь и сразу же подать на стол.

Ягодный мусс



400 г клубники (малины), 70 г сахарной пудры, 3 белка, 3 ч. ложки желатина.

Растворить желатин. Помытые ягоды осушить, размять, добавить сахарную пудру и белки. Смесь охладить и тщательно взбить. Добавить растворенный желатин. Еще раз взбить. Формочки ополоснуть холодной водой, наполнить их смесью и охладить в холодильнике.

Запеченные груши



4 крупные груши, по 4 ст. ложки сахара и сливочного масла.

Груши разрезать пополам и удалить сердцевину. Выложить на блюдо узкими концами к центру. В каждое углубление положить по ½ столовой ложки сахара и масла. Накрыть и запекать в течение 7,5—12 минут.

Яблоки, запеченные с повидлом



4 средних яблока, 100 г изюма без косточек, 2 столовые ложки повидла, 25 г сливочного масла.

Помыть яблоки, удалить сердцевину, в каждом яблоке сделать неглубокую выемку. Положить яблоки в отдельные блюд-

ца или на одно плоское блюдо. Смешать изюм, масло и повидло и наполнить этой смесью углубления в яблоках. Влить по 1 столовой ложке воды в каждое блюдце или 4 столовые ложки в большое блюдо. Плотно накрыть бумагой для выпекания. Запекать в течение 4—10 минут, пока яблоки не станут мягкими. Проверить готовность яблок ножом. Дать постоять 3 минуты.

Примечания. Для начинки можно использовать нарезанные сухофрукты, орехи и мед. В блюдца вместо воды можно налить немного фруктового сока. Для приготовления 2 яблок требуется около 3—5 минут.

Запеченное яблоко



8 запеченных яблок, 8 чайных ложек любого джема на ваш вкус, кокосовая стружка.

Помыть и обсушить яблоки, удалить сердцевину. Яблоки положить в посуду, смазанную маслом. Положить 1 чайную ложку джема в каждое яблоко, предварительно добавить в джем кокосовую стружку. Запекать, пока яблоко не станет мягким.

Швейцарский пудинг из хлеба



8 кусочков хлеба, смазанного сливочным маслом, 1 большое запеченное яблоко, нарезанное тонкими ломтиками, 60–90 г сухофруктов, 60 г сахара, 0,5 л подслащенного взбитого заварного крема, корица.

Застелить бока и дно блюда промасленной бумагой. Выложить слой хлеба, затем слой сухофруктов, яблоко, сахар и корицу. Выложить поверх другой слой хлеба, далее — оставшиеся сухофрукты, сахар, яблоко и корицу. Залить заварным кремом так, чтобы пропиталась вся смесь. Запекать в разогретой до высокой температуры духовке до золотистой корочки.

Пудинг из манной крупы



75 г манной крупы, 75 г сахара, 75 г изюма, 0,5 л молока, 100 г яиц, ванилин, 15 г сливочного масла, соль.

Изюм чуть отварить в молоке и при непрерывном помешивании всыпать крупу. Довести до кипения. Желтки растереть с сахаром, добавить чуть соли и все соединить. Ввести взбитые

белки, снова перемешать. Пудинг довести до готовности на водяной бане. Для этого промасленную форму поместить в кипящую воду на 25–30 минут.

Пудинг банановый



350 г бананов, 50 г белого вина, 30 г манной крупы, 200 г яиц, 300 мл молока, лимонная цедра и сок лимона, 75 г сахара, 100 мл фруктового соуса.

Жидкую манную кашу (на молоке) соединить с растертыми с сахаром желтками. Бананы размять и смешать с вином, лимонным соком, цедрой и взбитыми белками. Добавить в смесь кашу, перемешать. Массу разложить в промасленные формы и запечь. Подать, полив фруктовым соусом.

Ореховый пудинг



150 г грецких орехов, 3 яйца, 250 г белого хлеба, $\frac{3}{4}$ столовой ложки сахара, $1\frac{1}{2}$ стакана молока, 100 г сливочного масла.

Мякоть белого хлеба замочить в молоке. Орехи пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и смешать с орехами, размоченным хлебом и растопленным сливочным маслом. Все перемешать, добавить взбитые белки. Выложить в сковороду или форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Затем запекать в средне разогретой духовке 40 минут и подавать горячим.

Печенье «Каштаны»



Для теста: 1 пачка маргарина, 3 столовые ложки сметаны, 4 круто сваренных желтка, 1–2 чайные ложки сахара, немного погашенной соды, мука.

Для глазури: $\frac{1}{2}$ пачки сливочного масла, 5 столовых ложек молока, 3 столовые ложки какао, 1 стакан сахара.

Замесить не очень густое тесто. Сделать шарики и испечь их. Готовые шарики обмакнуть в глазурь. Для глазури заварить сливочное масло, молоко, какао, сахар. Натереть на крупной терке вафли и обваливать шарики сначала в глазури, а потом в натертых вафлях.

Коврижка



500 г муки, 500 г сахара, 120 г соевого масла, 2 ч. ложки имбиря, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка соды, 0,5 л горячей воды.

Взбить вместе соевое масло и патоку. Добавить муку, имбирь и соль. Растворить соду в горячей воде и добавить немного к смеси. Вылить на промасленный противень. Запекать в духовке в течение 35–40 минут.

Запеченный десерт из вишни



3 сухие булочки, 300 мл молока, 50 г панировочных сухарей, 3 желтка, 1 ст. ложка какао, 70 г сливочного масла, 175 г сахара, 100 г молотого фундука, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 350 г консервированных вишен (без сока), 3 белка.

Булки нарезать и замочить в молоке. Смешать сухари, желтки, масло, сахар, какао и орехи. Отжать кусочки булки и хорошо перемешать их со смесью, добавив вишни, лимонный сок и взбитые белки. Выложить массу в форму и запекать 25 минут.

Суфле лимонное

4 яйца, 200 г сахара, 1 лимон, 100 г муки.

Все смешать, ввести взбитые белки, выпекать в форме, смазанной маслом и посыпанной мукой.

Пирожные «Персики»



$2\frac{1}{2}$ стакана муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 стакан сахара, сода, погашенная лимонным соком.

Для начинки: 1 банка сгущенного молока, грецкие орехи.

Для отделки: 1 стакан сахара, 2 свеклы, 5 шт. моркови.

Размягченное масло взбить с сахаром, добавить сметану, взбитые с сахаром яйца, погашенную соду, муку. Быстро замесить пышное тесто сметанной консистенции. Тесто поставить на 30 минут в холодильник. Затем раскатать шарики с немного вытянутым «хвостиком», положить на промасленный противень. Выпекать при 200 °С около 10 минут.

Выпеченные половинки «персиков» охладить, сделать в них углубления, в каждую положить по половинке ореха и склеить сгущенкой, варенной 3—4 часа. Покрасить «персики» морковным соком. Вареную натертую свеклу положить в марлю и поджарить «персики». Потом обвалить их в сахаре, выложить на блюдо.

Кекс «Зебра»



1 стакан сметаны, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1½ стакана сахара, 2 столовые ложки муки, 1 чайная ложка соды, погашенной уксусом, 2 столовые ложки какао, орехи.

Взбить яйца, добавляя сахар, сметану, муку и соду. Разделить на две порции, в одну добавить какао и перемешать. Сковороду смазать маргарином, посыпать сухарями. На середину сковороды лить белое тесто, затем темное и т. д. Сверху посыпать орехами.

Сначала выпекать в очень горячей духовке, затем, когда кекс поднимется, сделать малый огонь и выпекать 50 минут.

Кекс лимонный



200 г муки, 4 желтка, 200 г масла или маргарина, 100 г изюма, цедра и сок 1 лимона.

Масло взбить с сахаром до образования пены, ввести желтки, цедру и лимонный сок, добавить муку, изюм и вымесить. Этой массой наполнить форму, смазанную жиром и посыпанную мукой. Выпекать в горячей духовке (190—200 °C) 45 минут. Испеченный кекс немедленно вынуть из формы, обсыпать сахарной пудрой.

Хворост



2½ стакана муки, 3 желтка, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки коньяка, 1 столовая ложка сметаны, ¼ столовой ложки соли, ½ стакана молока, 1 стакан топленого масла.

Все перемешать, постепенно добавлять муку. Замесить крутое тесто, раскатать, нарезать. Опустить в горячее масло. Вы-

нуть на бумагу, посыпать сахарной пудрой, добавить цедру и ванилин.

Печенье «Снежок»



300 г сахарной пудры, 4 белка, 250 г орехов, 250 мл яблочного или вишневого сиропа, лимонная кислота, ванилин.

Охлажденные белки взбить до образования устойчивой массы, в процессе взбивания постепенно всыпать приготовленную сахарную пудру, добавить измельченные на мясорубке орехи, осторожно перемешать, влить сироп и на слабом огне довести до густой массы. Постепенно помешивая, массу выложить в формочки, смазанные растительным маслом, украсить цуккатами и поместить в духовку (90—120 °С). Готовое тесто осторожно извлечь из формы и уложить на блюдо.

Печенье с орехами



30 г муки, 125 г крахмала, 50 г какао, 50 г сахара, 125 г маргарина (растопить).

Все перемешать. Получится пластичное мягкое тесто. Скатать шарики, внутрь каждого положить орешек. Печь около 10 минут. После выпечки тесто будет мягким, но когда остынет, то станет сухим и хрупким. Сверху печенье полить шоколадной глазурью.

Пирожки из творожного теста



1 пачка творога, 2 яйца, 6 ст. ложек муки, по ½ ч. ложки соли и соды.

Все перемешать. Получится пластичное мягкое тесто. Затем добавить любую начинку внутрь пирожков обычным способом и жарить на любом масле.

Десерт «Улыбка»



2 яйца, ½ стакана сахара, 1 стакан сметаны, 1 стакан любого варенья, 2 стакана муки, 1 чайная ложка с верхом соды (не гасить).

Взбить яйца с сахаром, добавить теплую сметану, варенье, муку, соду (соду кладут перед мукой). Смешать, выложить в сковороду, смазанную маслом или посыпанную сухарями, выпекать в духовке 40–60 минут.

Торт «Принц»



1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 столовая ложка какао, 1 чайная ложка соды, корица, ванилин, 1 яйцо, 1 стакан сметаны (кефира).

Смешать сахар, муку, какао, соду, корицу, ванилин. Затем в эту смесь добавить 1 яйцо и 1 стакан сметаны (кефира). Выпекать при температуре 370 °С. Можно полить шоколадной глазурью.

Пирог с вареньем



1 яйцо взбить с ½ стакана сахара, добавить 4 ст. ложки варенья, 4 ст. ложки чайной заварки, 4 столовые ложки растительного масла (лучше без запаха), ½ чайной ложки соды (погасить), 1 стакан муки.

Все смешать, выложить на сковороду и поставить в духовку.

Торт «Аленушка»



1 стакан сметаны, ½ банки сгущенного молока, 3 яйца, 1½ стакана муки, 1 стакан сахара, сода, гашенная в уксусе.

Все перемешать, выложить в форму, смазанную жиром, запечь в духовке.

Торт «Быстрый»



500 г овсяного печенья, 200 г сливочного масла, ½ стакана сахара, 500 мл молока или сливок, 2 яйца, 1½ стакана кофе, измельченные орехи, вымоченные в коньяке с сахаром.

Приготовить кофе без сахара, остудить, добавить коньяк. Пока он остывает, приготовить крем. Яйца растереть с сахаром, добавить молоко или сливки. Все это непрерывно перемешивать.

вать на водяной бане до загустения. Слегка остудить. Ввести размягченное, но не растопленное сливочное масло. Тщательно растереть и взбивать, пока крем не увеличится в объеме раза в полтора и не побелеет. В крем можно добавить 2 столовые ложки кофе.

Взять большое блюдо и, обмакивая в кофе, положить первый слой печенья. Если есть обломки теста, уложить его в пустые места, уже не обмакивая в кофе. Смазать первым слоем крема и посыпать орешками. Уложить новый слой, украсить с боков и сверху, оставить в прохладном месте (не в холодильнике) на 3 часа. В качестве пропитки и крема можно использовать все, что по вкусу.

Крем из сгущенного молока



250 г сливочного масла, 1 стакан сгущенного молока, 1 ч. ложка ликера, ванилин.

Сливочное масло растереть добела (взбить миксером), сгущенку добавить небольшими порциями (по чайной ложке) в размягченное масло. Крем считается готовым, когда он взбит в однородную пышную массу. В готовый крем добавить ванилин и ликер.

Этот крем можно приготовить с добавлением кофе или какао.

Яблочный крем



8–10 яблок, 1 лимон, 200 г сахара, 20 г сахарной пудры, 2 белка, 15 г желатина.

Яблоки очистить, нарезать дольками и чуть-чуть поварить в кастрюле, налив немного воды. Протереть через сито в глубокую кастрюлю, добавить сахар, цедру лимона и его сок. Добавить взбитые до густоты два яичных белка. Когда крем посветлеет и загустеет, влить в него замоченный и прокипяченный желатин, быстро вымешивая массу. Через 15 минут подавать на стол.

СОДЕРЖАНИЕ

ВКУСНАЯ ЕДА	
ЗА 15 МИНУТ	3
САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС	5
Салат шпротный с сухариками	5
Салат грибной с кукурузой и сыром	5
Салат зеленый с огурцами и яйцом	5
Салат зеленый с сыром и сливками	6
Салат из авокадо	6
Салат из белокочанной капусты с айвой	6
Салат из белокочанной капусты с орехами и сыром	6
Салат из белокочанной капусты с хреном и укропом	7
Салат из брусники с вином	7
Салат из запеченного сладкого перца с луком	7
Салат из зеленого лука с гранатом	8
Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом	8
Салат из зеленого лука с орехами	8
Салат из капусты и крабов	8
Салат из баклажанов и сыра	9
Салат из картофеля и сельдерея с яблоками	9
Салат из картофеля, помидоров и кукурузы	9
Салат из квашеной капусты с морковью и черной редькой	9
Салат из кольраби и картофеля ...	10
Салат из краснокочанной капусты с чесноком	10
Салат из краснокочанной капусты с яйцами и сливками	10
Салат из кукурузы с грибами	10
Салат из красного перца с соевым соусом	11
Салат из кукурузы с фасолью и сладким перцем	11
Салат из курицы с ананасами и спаржей	11
Салат из курицы с ананасами	12
Салат из курицы с овощами	12
Салат из курицы с огурцами и орехами	12
Салат из моркови и яблок	12
Салат из моркови с зеленью	13
Салат из моркови с кальмарами ..	13
Салат из моркови с орехами	13
Салат из моркови с сыром и изюмом	13
Салат из огурцов, помидоров и сыра	14
Салат из помидоров, сладкого перца, фасоли и грибов	14
Салат из савойской капусты, моркови, яблок и перца	14
Салат из сельдерея с яблоками и орехами	14
Салат из спаржи с морковью и горошком	15
Салат из свеклы с луком и брусничкой	15
Салат из цветной капусты и кабачков	15
Салат из цветной капусты с йогуртом	15
Салат из цветной капусты с сыром	16
Салат из шпината с сыром	16
Винегрет обыкновенный	16
Винегрет с сельдью и соевыми бобами	17
Винегрет с кальмарами	17
Винегрет с грибами	17
ЗАКУСКИ ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ	18
Мясо отварное	18

Ветчинные рулетики с хреном	18	Редька с клюквенным соком	30
Рулетики из ветчины	18	Редька с сухарями	30
Ветчинные рулетики с салатом	19	Редька с луком	30
Шарики из ветчины	19	Репа с чесноком и сыром	31
Сельдь, протертая с маслом	19	Свекла с хреном	31
Соленая, маринованная или копченая рыба	20	Мясо отварное	31
Креветки с овощами	20	Ветчина жареная с горчицей и луком	32
Треска отварная с сыром	20	Ветчина панированная	32
Лосось с черной икрой	21	Горячая закуска из колбасы с орехами	32
Карп в рассоле	21	Горячая закуска из колбасы и яиц	32
Карп с медом	21	Колбаса, жаренная в тесте	33
Рыбные шарики	22	Колбаса жареная с помидорами ...	33
Икра рыбная	22	Сардельки в луковом соусе	33
Сельдь нежная	22	Шницель из колбасы	34
Икра из кальмаров и соленых огурцов	23	Сосиски, запеченные в духовке ...	34
Мидии под майонезом	23	Креветки в томатном соусе	34
Икра баклажанная с чесноком	23	Семга под сухофруктами	35
Баклажаны, жаренные с орехами	24	Закуска из трески	35
Баклажаны с орехами и чесноком	24	Закуска из морской капусты с куриным мясом	35
«Лапти» из баклажанов	24	Раки в пиве	36
Паштет из баклажанов	25	Драники	36
Помидоры с брынзой	25	Баклажаны жареные с яйцами	36
Помидоры острые с сыром	25	Баклажаны с чесноком и сыром	37
Помидоры со сливками	26	Блинчики из кабачков	37
Помидоры, фаршированные крабовым салатом	26	Блинчики из цуккини и моркови	37
Закуска из зеленого горошка, кукурузы и орехов	26	Блинчики из картофеля	38
Закуска из капусты и моркови	26	Закуска из фасоли	38
Закуска из огурцов с чесноком	27	Запеканка из цветной капусты с ветчиной	38
Икра из соленых огурцов острая	27	Кабачки жареные с луком и помидорами	39
Икра грибная	28	Кабачки жареные с сыром	39
Икра из чеснока с орехами	28	Картофель, запеченный с сыром	39
Паштет из фасоли	28	Картофель отварной с маринованными грибами	40
Икра кабачковая с томатным соусом	28	Картофель с зеленым горошком ...	40
Картофельные пальчики	29	Картофельная лепешка	40
Лук пикантный	29		
Морковь по-французски	29		
Рулетики из капусты	30		

Морковь тушеная		Бутерброды с ветчинной	
с черносливом	40	массой	49
Овощное ассорти	41	Бутерброды с яичным	
Овощной плов	41	паштетом	49
Цветная капуста, запеченная		Бутерброды с рыбными	
в сметане	41	консервами	49
Яйца вареные с брынзой	42	Бутерброды с сардинами	49
Яйца под зеленым майонезом	42	Бутерброды с кетчупом	50
Яйца, фаршированные брынзой		Бутерброды с белыми грибами	50
и сыром	42	Бутерброды из фаршированного	
ЛЮБИМЫЕ БУТЕРБРОДЫ	43	хлеба	50
Бутерброды с яичницей	43	Бутерброды с творогом	
Бутерброды с кабачковой икрой		и чесноком	51
и маслом	43	Бутерброды с салом	51
Бутерброды с печеными		Бутерброды с творогом,	
шампиньонами	43	вареньем и орехами	51
Бутерброды с помидорами	44	Двойные бутерброды из печенья	
Бутерброды с чесночно-ореховой		с джемом	51
пастой	44	Бутерброды с шоколадным	
Бутерброды с маслинами	44	маслом	52
Бутерброды с килькой	44	Бутерброды с фруктами	52
Бутерброды с сельдью	44	Бутерброды с медом, орехами	
Бутерброды с брынзой		и изюмом	52
и перцем	45	Сладкие бутерброды с медом	
Бутерброды с копченой рыбой	45	и ягодами	52
Бутерброды с луком		Бутерброды с творогом, орехами	
и помидорами	45	и изюмом	53
Бутерброды с яйцом	45	Бутерброды с сыром и фруктами ...	53
Бутерброды со шпиком	46	Бутерброды с творожным	
Бутерброды с паштетом		кремом	53
из маслин и огурцом	46	Бутерброды с острым сыром	53
Бутерброды с огурцом	46	Бутерброды с творогом	54
Бутерброды с колбасой	46	Бутерброды с пастой из орехов,	
Бутерброды с жареным мясом	46	чеснока и майонеза	54
Бутерброды с сыром	47	Бутерброды с яичным	
Бутерброды с вареной рыбой	47	и селедочным маслом	54
Бутерброды с анчоусами	47	Бутерброды с пастой из тертой	
Бутерброды с копченой рыбой		моркови и чеснока	55
и творогом	47	Бутерброды с ветчиной	
Бутерброды с копченой рыбой	48	и сыром	55
Бутерброды с икрой минтая		Бутерброды с пастой из яиц	
(трески)	48	со свежим огурцом и зеленым	
Бутерброды с брынзой	48	луком	56
Бутерброды с зеленой фасолью		Бутерброд с сыром и помидором	
в стручках	48	или огурцом	56

Бутерброд-пирамида с ветчиной, сыром и яйцом	56	Сосиски, запеченные с творогом	66
Бутерброд-башня с килькой, ветчиной и сыром	56	Лечо с сосисками	66
Бутерброд-башня с ветчиной	57	Сосиски в томатной пасте с луком	67
Бутерброд-башня с сыром и колбасой	57	Рис с сосисками	67
Бутерброд-башня с сельдью и яйцом	57	Бутерброд-рулет	67
Паста из брынзы для бутербродов	58	Суп с колбасой и грибами	68
Масса из сыра для бутербродов ...	58	Суп с колбасками	68
Бутерброд с сыром и редькой	58	Суп из мяса и колбасы	68
БЛЮДА ИЗ КОЛБАСЫ, СОСИСОК И ВЕТЧИНЫ	59	Суп из квашеной капусты с колбасой	69
Салат-коктейль с сосисками	59	Суп гороховый с ветчиной	69
Салат из сосисок, картофеля и зеленого горошка	59	Капустняк грибной с копченой колбасой	69
Салат из сосисок, картофеля и зеленого лука	59	Солянка с рисом и копчеными колбасками	70
Салат из сосисок с помидорами и зеленью	59	Борщ холодный с ветчиной	70
Салат из сосисок с помидорами и луком	60	Салат из колбасы и грибов	70
Сосиски рыбные	60	Салат из картофеля и копченой колбасы	71
Закуска из мяса и сосисок	60	Салат из колбасы и овощей	71
Сосиски в кляре	60	Салат из колбасы и цветной капусты	71
Сосиски в кляре с соусом	61	Салат из колбасы и яблок	72
Сосиски в шпинате	61	Салат из колбасы и моркови	72
Сосиски в томате	62	Салат из ветчины и риса с луком	72
Сосиски в кабачке	62	Салат из куриного филе	73
Сосиски с тмином	62	Салат из ветчины и телятины	73
Блинчики с сосисками	63	Салат из колбасы и соленых огурцов	73
Сосиски в остром соусе	63	Салат из грибов и копченой колбасы	73
Сосиски в фольге	63	Салат-коктейль с ветчинной колбасой	74
Сосиски в беконе	64	Салат-коктейль с вареной колбасой	74
Сосиски в томатном соусе	64	Закуска из ветчины или колбасы и огурцов	74
Капуста тушеная с сосисками	64	Сыр с ветчиной	75
Сосиски в томате с сыром	65	Закуска из колбасы и овощей	75
Сосиски красивые	65	Закуска из ветчины и сыра	75
Сосиски, запеченные в духовке	65		
Закуска из сосисок	66		
Картофель, фаршированный сосисками	66		

ЕСЛИ КОНСЕРВЫ		Яйца, фаршированные печенью трески	83
ПОД РУКОЙ		Яйца, фаршированные шпротами	83
Суп из рыбных консервов и картофеля	76	Салат «Рыбный праздник»	84
Суп из кильки в томате и картофеля	76	Салат со шпротами и сухариками	84
Суп из сардин с перцем	76	Салат-коктейль	85
Суп из свиных консервов с рисом	77	Салат из рыбных консервов с помидорами	85
Суп из мясных консервов с репой	77	Салат рыбный с кукурузой	85
Суп из говяжьих консервов с горохом	78	Салат из консервированного перца с луком	86
Суп из мясных консервов с фасолью	78	Салат из консервированного перца с помидорами	86
Суп из мясных консервов с лапшой	78	Салат из консервированной фасоли с сухариками	86
Суп из мясных консервов и цветной капусты	79	Салат из маринованной свеклы с консервированной кукурузой	86
Бутерброды со скумбрией и орехами	79	Салат из маринованной свеклы с зеленым горошком	87
Бутерброды с рыбными консервами и вареными яйцами	79	Салат из маринованной свеклы с консервированной фасолью	87
Бутерброды со шпротами и лимоном	80	Салат из консервированных грибов с ветчиной и овощами	87
Бутерброды с консервированными кальмарами	80	Салат из маринованной свеклы с мочеными яблоками	88
Бутерброды с консервированным мясом креветок	80	Салат из консервированных грибов с клюквой	88
Бутерброды с рыбным салатом	80	Салат из консервированных грибов с курицей	88
Огурцы, фаршированные консервированными грибами	81	Винегрет с консервированным мясом	88
Печень трески с творогом	81	Салат с консервированным мясом и картофелем	89
Булочки, фаршированные сардинами	81	Салат с консервированным мясом и сыром	89
Анчоусы с картофелем	82	Салат с консервированным мясом и лапшой	89
Помидоры, фаршированные треской в томатном соусе	82	Салат с консервированным мясом и овощами	90
Помидоры, фаршированные печенью трески	82	Салат с консервированным мясом и базиликом	91
Форшмак из сардин	83	Салат с консервированным мясом закусочный	91
Паштет из печени трески с зеленым горошком	83		
Яйца, фаршированные крилем	83		

Салат с консервированным мясом и макаронами	91	Гренки с шампиньонами и сыром	100
Салат с консервированным мясом и грибами	92	Гренки с отварным мясом, сыром и томатной пастой	100
Салат с консервированным мясом и яйцами	92	Гренки с картофельно-мясным фаршем и огурцами	101
БЛЮДА ИЗ ХЛЕБА	93	Гренки с котлетами и сладким перцем	101
Тосты по-французски	93	Гренки с сосисками, сыром и помидорами	101
Тосты с сардинами и яйцами	93	Гренки с ветчиной	102
Тосты с омлетом и копченым лососем	93	Гренки с сельдью и майонезом ...	102
Тосты с плавленым сыром и чесноком	94	Гренки с рыбой, помидорами и хреном	102
Тосты с яйцами и красной икрой	94	Гренки с сардинами, сыром и корнишонами	103
Тосты с анчоусами и яйцами	94	Гренки с креветочным маслом ...	103
Тосты с яйцами и чесноком	94	Суп луковый с сыром	103
Тосты с отварным языком и помидорами	95	Суп-пюре из репы, баклажана, картофеля и капусты	104
Гренки мягкие с сахаром или медом и ванилином	95	Салат летний с креветками, крабами и маслинами	104
Гренки, запеченные с ягодами	95	Салат из грибов, зеленого салата, сыра и анчоусов	105
Гренки с сырковой массой	96	Салат из кальмаров с рисом и томатным соком	105
Гренки с клубникой и сливками	96	Салат из кальмаров с картофелем и зеленым горошком	106
Гренки с консервированными фруктами	96	Салат из бананов, ветчины и шампиньонов	106
Гренки с апельсинами и изюмом	96	Салат из креветок, яиц и зеленого горошка	106
Гренки с чесноком	97	Салат из кальмаров с яблоками и зеленым горошком	107
Гренки к пиву или бульону с тертым сыром	97	Салат с печенью и картофелем	107
Гренки из бубликов	97	Салат из курицы и грибов	107
Гренки с яйцами, шпротами, маслинами и перцем	97	Салат из ветчины с макаронами и цветной капустой	107
Гренки с оливками и паприкой ...	98	Салат из жареного мяса, картофеля, сельди и соленых огурцов	108
Гренки с яйцом, жареным луком и черным перцем	98	Запеканка из сладкого перца и грибов с анчоусами	108
Гренки с сырно-ветчинной массой	99	Филе, поджаренное ломтями	109
Гренки с луком, чесноком или перцем	99	Зразы капустные с хлебом	109
Гренки, запеченные с капустой, кабачками и яблоками	99		
Гренки с сардельками, яблокам и и квашеной капустой	99		

Помидоры, фаршированные сухарями	109	Окрошка с дольками лимона и апельсина	119
Помидоры, фаршированные хлебной начинкой	110	Окрошка с овощами и лимоном	119
Закуска для завтрака с помидорами, перцем и яйцами	110	Окрошка на кислом молоке с грушами	120
Яйца фаршированные	111	Окрошка яблочная с черникой	120
Закуска из яиц, моркови и черствого хлеба	111	Окрошка овощная с яблоками и помидорами	120
Запеканка из черствого хлеба со свеклой	111	Окрошка с рыбой и томатом	121
Форшмак из рыбы	111	Окрошка с мясом криля	121
Быстрая пицца с мясом	112	Окрошка овощная с кальмарами	122
Быстрая пицца с рыбой	112	Окрошка рыбная с сыром	122
ЛЮБИМАЯ ОКРОШКА	113	Окрошка с кальмарами и оливками	122
Окрошка мясная на кефире	113	Окрошка с жареной и отварной рыбой, свеклой и хреном	123
Окрошка с фаршем	113	Окрошка грибная с хреном	123
Окрошка с пивом	114	Окрошка грибная с горчицей	123
Окрошка с колбасой, сосисками и зеленым горошком	114	Окрошка рыбная с маслинами и черникой	124
Окрошка мясная с ананасом	114	Окрошка грибная с копченым мясом	124
Окрошка мясная сборная с яичницей	115	Окрошка грибная с сыром	125
Окрошка мясная сборная с копченым сыром	115	Окрошка грибная с омлетом	125
Окрошка мясная с квашеной капустой	115	БЛЮДА НА СКОРУЮ РУКУ ИЗ МАКАРОН	126
Окрошка мясная с печенью	116	Макаронник с грибами	126
Окрошка с копчеными сосисками	116	Макаронник с яйцом	126
Окрошка мясная на сыворотке	116	Макароны с яйцами и грибами	127
Окрошка мясная на огуречном рассоле	117	Макароны, запеченные с сосисками	127
Окрошка из щавеля	117	Спагетти с соусом из помидоров и анчоусов	127
Окрошка весенняя овощная с маслинами	117	Макароны с творогом	128
Окрошка с пивом и мясом креветок	118	Спагетти «Лунные»	128
Окрошка сборная мясная с салом	118	Спагетти с коньяком	128
Окрошка с квашеной капустой и кольраби	118	Спагетти с базиликом	128
Окрошка сельская с сыром	119	Спагетти с соусом бешамель	129
Окрошка с редисом на кефире ...	119	Спагетти с томатной пастой	129
		Спагетти с тунцом	130
		Спагетти с ветчиной	130
		Спагетти в зеленом соусе	130
		Спагетти с зеленым горошком ...	131

Макароны с помидорами	131	Рулет из сыра	142
Макароны с сырным соусом	131	Яйца, фаршированные сыром	143
Макароны с сардинами	132	Закуска «Разноцветная»	143
Лапша пикантная	132	Салат из твердого сыра	
Лапша с кабачками и цуккини ...	132	в яблоках	143
Лапша с соусом из шпината	133	Салат с сыром, свежими	
Вермишель под соусом		огурцами и яблоками	144
из творожной массы	133	Салат «Пикантный»	
Макароны с печенью	133	из плавленого сыра	144
Макароны с лососем	134	Салат из плавленого сыра и	
Макароны с маслом		картофеля	144
и гвоздикой	134	Салат из тертого сыра	
Макароны по-словацки	134	с морковью и яйцами	144
Спагетти в чесночно-томатном		Салат из плавленого сырка	
соусе	135	с морковью	145
Спагетти с тушеной		Сырный салат	145
говядиной	135	Сырный салат с зеленым	
Макароны с мясом	135	горошком	145
Макароны или лапша		Сырный салат с чесноком	
с грибами	136	и луком	145
Макароны с сыром	136	Сырный салат с яйцами	146
Макаронник или лапшевник		Сырный салат с помидорами	
с творогом	136	и огурцом	146
Лапша с беконом	137	Салат «Сырок»	146
Лапша с лососем	137	Сырный салат с ветчиной	
Макароны с мясом (корейкой)	138	и яблоками	146
Макароны с томатами	138	Салат из креветок с плавленным	
Паста	139	сыром	147
Спагетти по-неаполитански	139	Салат из твердого сыра	
Макароны с сыром	139	и маринованных грибов	147
Макароны с копченой		Салат с сыром деликатесный	147
колбаской	140	Салат с сыром	
Макароны, запеченные		с шампиньонами	147
с яйцами	140	Омлет кайзеровский	147
Макароны с грибами		Омлет сладкий	148
и ветчиной	140	Омлет детский	148
БЛЮДА ИЗ СЫРА, ЯИЦ		Омлет с яблочной начинкой	148
И МОРЕПРОДУКТОВ	141	Омлет-суфле	149
Сырная закуска	141	Омлет творожный	149
Закуска из плавленого сыра		Омлет-конфитюр	149
и ветчины по-парижски	141	Омлет творожный с изюмом	150
Закуска из сыра и филе		Омлет с творогом и вареньем	150
трески	141	Омлет бисквитный	150
Закуска из плавленных сырков	142	Лапша из омлета	151
Сыр с орехами	142	Омлет с ореховой начинкой	151

Яйца фаршированные в скорлупе	151
Яйца фаршированные с винегретом	152
Яйца, фаршированные грибами	152
Яйца, фаршированные креветками	152
Яйца, фаршированные сельдью	153
Яйца по-русски	153
Яйца, фаршированные по-индийски	153
Кальмар в соусе по-тунисски	154
Тефтели из кальмара и риса	154
Бефстроганов из кальмара	154
Мидии в соусе	155
Мидии с луком	155
Мидии под майонезом	155
СУПЫ, ЩИ, БОРЩИ	156
Картофельный суп с лососиной	156
Суп из редиса с кефиром	156
Суп из кислого молока с зеленью	156
Суп из моркови с кефиром	157
Суп из свеклы с кислым молоком	157
Суп кисломолочный с баклажанами или кабачками	157
Суп холодный	158
Холодник	158
Холодный томатный суп на кефире	158
Борщ на кислом молоке	158
Суп на кефире со свеклой	159
Суп из клубники	159
Летний суп из ревеня	159
Суп из яблок и кефира	160
Холодник из простокваши	160
Суп молочный с рисом	160
Суп молочный рисовый протертый	160
Суп молочный с пшеном	161

Суп молочный с крупой и морковью	161
Суп молочный с запеченным рисом	161
Суп молочный с рисом и изюмом	161
Суп молочный манный с морковью и тыквой	162
Луковый суп с сыром, желтками и сметаной	162
Томатный суп с макаронами	162
Суп рафинированный	163
Густая кукурузная похлебка	163
Суп овсяный протертый на молоке с яйцами	164
Суп молочный из овсяных хлопьев с яблоками	164
Суп молочный манный с изюмом	164
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	164
Суп молочный из печенья	165
Суп молочный с галушками	165
Суп молочный с овощами	165
Суп молочный с картофельными фрикадельками	165
Суп молочный из сухарей	166
Суп молочный с брюссельской капустой и гренками	166
Суп молочный с помидорами	166
Суп сырный с овощами	166
Суп луковый с сыром	167
Суп с мясом и сыром	167
Суп овощной с сыром или брынзой	168
Бульон с сырными клецками	168
Суп из колбасы, молока и сыра	168
Суп из зеленого горошка со свежим молоком	168
Суп грибной с молоком	169
Суп-пюре кабачковый	169
Суп молочный заварной с клубникой	169
Суп сырный	170

Суп молочный с яблоками	170	Щи из свежей капусты	
Суп луковый с сыром		с грибами	183
и морковью	170	Щи из свежей капусты	
Суп сырный с луком	171	с сушеными грибами	183
Суп с мясом и сыром	171	Щи кислые с грибами	183
Суп овощной с сыром	171	Щи из квашеной капусты	
Суп с картофелем и сыром	172	с грибами	184
Суп из колбасы, молока и сыра	172	Щи летние	184
Сырный суп с манной крупой	172	Щи кислые летние	184
Суп картофельный		Щи из свежей капусты	
с морковью	173	с яблоками	185
Суп картофельный с зеленым		Щи необычные	185
горошком	173	Щи весенние	185
Суп картофельный		Щи из крапивы	186
с кабачками	173	Щи зеленые	186
Суп картофельный с цветной		Борщ одесский	186
капустой	174	Борщ с консервированной	
Суп рыбный	174	фасолью и салом	187
Суп с фрикадельками	174	Борщ с потрохами	187
Суп картофельный с мясом	175	Борщ с кефиром	188
Суп молочный с галушками	175	Борщ с грибами и кильками	
Суп сырный	175	в томате	188
Рассольник с рыбными		Борщ летний с грибами	189
консервами	176	Борщ с грибами	
Рассольник с потрошками	176	и черносливом	189
Суп рыбный из консервов	176	Борщ зеленый украинский	189
Суп из копченой салаки	177	Постный борщ с грибами	
Суп с кальмарами	177	и квашеной капустой	190
Суп из свежих креветок	178	Борщ с грибами и свежей	
Суп грибной	178	капустой	190
Суп грибной со свеклой	178	Борщ со свекольной ботвой	191
Суп мясной	179	Борщ со скумбрией	191
Суп польский с перловкой	179	Борщ холодный рыбный	192
Суп острый	179	Борщ холодный свекольный	192
Суп с фрикадельками	180	Борщ холодный мясной	192
Суп со шпинатом и грибами	180	Борщ холодный со щавелем	193
Суп овощной с мясными		Борщ селянский холодный	193
трубочками	180	ВТОРЫЕ БЛЮДА	194
Суп мясной с овощами		Капуста цветная, запеченная	
и макаронами	181	в сметане	194
Щи из свежей капусты	181	Оладьи картофельные	
Щи из квашеной капусты	182	(драники)	194
Щи сборные	182	Галушки из картофеля	194
Щи по-крестьянски	182	Котлеты из картофеля	
		с сыром	195

Оладьи из кабачков	195	Утка с луком	208
Котлеты капустные	195	Утка или гусь тушеные	209
Капуста тушеная	196	Утка, тушенная с овощами	209
Помидоры, фаршированные яйцами	196	Цыпленок жареный с помидорами и кабачками	210
Омлет с луком и окороком	196	Курица отварная	210
Клецки из манной крупы с колбасой	197	Курица жареная	210
Рыба, тушенная в сливочном соусе	197	Курица фаршированная	211
Запеченная треска	198	Курица отварная с овощами	211
Запеченные котлетки	198	Треска, жаренная с тмином	212
Необычные макароны	198	Караси в сметане	212
Лечо по-сербски	198	Лещ с хреном и яблоками	212
Жареная камбала с соусом из лимонника	199	Хек с тмином, жаренный в тесте	213
Сосиски к ужину с яблочным соусом	199	Карп, тушенный с луком	213
Перчик вкусный	200	Рыба, запеченная по-домашнему	213
Говядина, тушенная с овощами	200	Сиченики из рыбы	214
Говядина отварная с хреном	201	Зеленые помидоры с морковью и чесноком	214
Говядина, тушенная с репчатым луком	201	Зеленые помидоры с орехами	215
Говядина, тушенная с овощами и рисом	202	Морковь, тушенная с рисом и черносливом	215
Говядина, тушенная с черносливом	202	Морковь с рисом	215
Говядина отварная с овощами	202	Морковь, тушенная с яблоками и маслом	216
Говядина с морковью	203	Морковь в молочном соусе	216
Говядина духовая	203	Морковь со сливками	216
Домашнее жаркое	204	Бабка из моркови	216
Жаркое с квашеной капустой	204	Патиссоны отварные	217
Баранина, тушенная с черносливом	204	Патиссоны, тушенные с мясом	217
Рагу из баранины и овощей	205	Тыква, запеченная с яйцом	217
Баранина, жаренная с фасолью	205	Тыква с йогуртом	217
Баранина, запеченная с фасолью	206	Тыква жареная	218
Баранина с пшеном	206	Икра из огурцов, картофеля, моркови и лука	218
Баранина с фасолью	206	Кабачки жареные	218
Баранина в соусе с овощами	206	Кабачки в сметане	218
Баранина с рисом и тыквой	207	Кабачки фаршированные	219
Чахохбили из цыпленка	207	Икра из печеных кабачков	219
Гусь с яблоками	208	Икра из свеклы	219
Утка с рисом	208	Свекла печеная с орехами и чесноком	219
		Свекла, тушенная с капустой	220
		Свекла, запеченная с яйцом	220

Баклажаны, жаренные с помидорами	220	Котлеты пшеничные или рисовые с морковью	231
Баклажаны, фаршированные сыром	221	Котлеты из фасоли	231
Баклажаны с рисом и помидорами	221	Котлеты капустные с яблоками	231
Баклажаны, тушенные с помидорами	221	Котлеты овощные	231
Баклажаны тушеные	222	Котлеты из гороха	232
Баклажаны с луком	222	Грибы жареные	232
Пюре из зеленого горошка и латука	222	Грибы с луком	233
Зеленый горошек с салатом	222	Грибы тушеные	233
Лук репчатый тушеный	223	Грибы, тушенные в сливках	233
Лук репчатый жареный	223	Картофель, фаршированный сыром	234
Плов овощной	223	Котлеты картофельные с брынзой	234
Плов по-болгарски	224	Оладьи картофельные с сыром	234
Голубцы с овощами и рисом	224	Запеканка картофельная с сыром	235
Голубцы овощные	224	Кабачки под белым соусом с сыром	235
Голубцы с грибами и яйцом в сметане	225	Помидоры, запеченные с сыром	235
Голубцы с творогом	225	Баклажаны с сыром	236
Фасоль зеленая с йогуртом	226	Перец, запеченный с сыром	236
Фасоль, запеченная с шампиньонами и со сметаной	226	Баклажаны, запеченные с сыром и ветчиной	236
Фасоль спаржевая зеленая	226	БЛЮДА ИЗ АЭРОГРИЛЯ	237
Овощной шницель	227	Солянка мясная сборная в горшочках	237
Капуста в сметане	227	Солянка из языка и грибов	237
Капуста белокочанная в тесте	227	Суп куриный	238
Капуста квашеная, тушеная с фасолью	228	Суп овощной	238
Капуста краснокочанная, тушеная с фасолью	228	Рыбный суп	238
Капуста краснокочанная с рисом	228	Борщ	239
Цветная капуста, запеченная с мясом и брынзой	228	Борщ с сосисками и солеными грибами	239
Пудинг из цветной капусты	229	Баранина, тушеная с черносливом в горшочке	239
Запеканка овощная со сметаной	229	Баранина с фасолью и грибами по-итальянски	240
Котлеты капустные с яблоками	230	Грудинка баранья, фаршированная свиной и грибами	240
Котлеты рисовые с творогом	230	Баранина, запеченная с яйцами	241
Котлеты из капусты и фасоли	230		

Баранина с баклажанами	241	«Хлеб» мясной с беконом	252
Шея баранья с картофелем		Жаркое с айвой	252
и грибами	241	Свинина по-королевски	252
Окорок бараний, тушеный		Свинина по-французски	253
с овощами	242	Говядина с цикорием, яблоками	
Рагу из баранины по-гречески	242	и изюмом	253
Свинина маринованная	242	Мясной фарш, запеченный	
Жареная свинина с миндалем	243	с рублеными овощами	253
Свинные ребрышки, тушенные		Мясо, запеченное с рисом	
с яблоками и кислой капустой ...	243	и овощами	254
Филе свиное, тушенное		Мясо, запеченное	
с яблоками	243	под майонезом	254
Говядина, тушенная с картофе-		Курица на пиве с картофелем	254
лем и сладким перцем	244	Цыпленок, тушенный в вине,	
Телятина жареная с соусом		с шампиньонами	255
из яблок и брусники	244	Куриное филе, запеченное	
Телятина по-дижонски	244	в фольге	255
Телятина под вишневым		Курица, тушенная	
соусом	245	в собственном соку	256
Грудинка говяжья в маринаде	245	Фаршированные куриные	
Рулетки из свинины,		грудки в ананасовом соусе	256
запеченные в сухарях	245	Жаркое из кролика	
Отбивные из свинины		с шампиньонами	256
в соевом соусе	246	Жареные куриные ножки	
Грудинка телячья, шпигованная		и картофель в мундире	257
черносливом и морковью	246	Кролик в горшочке	257
Бараньи отбивные		Пельмени, запеченные	
по-таджикски	246	в горшочках	257
Шницель свиной	247	Печень, зажаренная куском	258
Фаршированная говяжья		Печень в горшочках	258
вырезка	247	Рыба, запеченная с сыром	258
Бифштексы рубленые	248	Треска в горчичном соусе	259
Оладьи из рыбы	248	Рыбное жаркое с овощами	
Биточки, запеченные с хреном		в горшочке	259
и горчицей	248	Судак с белым вином	259
Свинные отбивные с чесноком	249	Рыба в маринаде	260
Бараньи котлеты с мятой	249	Суфле из консервированного	
Котлеты «Кубаночка»	249	лосося	260
Колбаски	250	Овощное ассорти, запеченное	
Чанахи	250	с яйцом в фольге	260
Жаркое из свинины с орехами		Суфле из кабачков с белым	
и грибами	250	соусом	261
Рулетки мясные	251	Картофель печеный	261
Батон, фаршированный мясом		ДЕСЕРТЫ	262
и грибами	251	Желе из консервированных	
		персиков	262

Карамель с консервированными фруктами	262
Салат из консервированных фруктов с творогом	263
Бисквит	263
Десерт «Белая ночь»	263
Ананасовый десерт	264
Ананасовый десерт с кокосовой стружкой	264
Фрукты и ягоды в сиропе	264
Корзинка с персиками	265
Бананы в яичном соусе	265
Горячее шоколадное суфле	265
Бананы фламбе	266
Ягодный мусс	266
Запеченные груши	266
Яблоки, запеченные с повидлом	266
Запеченное яблоко	267
Швейцарский пудинг из хлеба	267

Пудинг из манной крупы	267
Пудинг банановый	268
Ореховый пудинг	268
Печенье «Каштаны»	268
Коврижка	269
Запеченный десерт из вишни	269
Суфле лимонное	269
Пирожные «Персики»	269
Кекс «Зебра»	270
Кекс лимонный	270
Хворост	270
Печенье «Снежок»	271
Печенье с орехами	271
Пирожки из творожного теста	271
Десерт «Улыбка»	271
Торт «Принц»	272
Пирог с вареньем	272
Торт «Аленушка»	272
Торт «Быстрый»	272
Крем из сгущенного молока	273
Яблочный крем	273

БЫСТРАЯ КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Вкусная еда
за **15** минут



9 789665 192220