

*Ю.А. Матюхина*

# СДЕЛАНО В ДУХОВКЕ

**Лучшие рецепты блюд**



ББК 36.997

М35

Матюхина Ю. А.

М35      Сделано в духовке/

Ю. А. Матюхина. — М.: ООО ИКТЦ «Лада», 2012. — 256 с. (серия «Ваш дом»).

ISBN 978-5-94832-360-2

*Готовя еду в духовке, мы приобщаемся к таинствам старинной русской кулинарии, доставляя удовольствие от вкуса блюд своим близким. Каша в духовке не варится, а «упревает», жаркое не готовится, а «томится» — одни только слова создают в доме тепло и уют, которого многим так не хватает в стремительном темпе современной жизни. В наше время духовка, хотя бы отчасти, может заменить жар русской печи, сохраняя не только полезные качества продуктов, но и придавая им аромат и нежный вкус.*

*Здоровья Вам и приятного аппетита!*

ББК 36.997

ISBN 978-5-94832-360-2

© ООО ИКТЦ «Лада», 2012



# Введение

Славяне с древних времен отдавали предпочтение печеным блюдам. Ни одна русская изба не обходилась без знаменитой русской печи, в которой готовили первые и вторые блюда, а также пекли самые разнообразные пироги и пирожки, курники и ватрушки, булочки и куличи. И блины изначально выпекали в русской печи, а не жарили на сковороде.

В русской печи сушили ягоды, плоды и грибы, делали замечательный мармелад и даже консервы из ершей и другой мелкой рыбы. Пекли в русской печи и сказочных колобков — толстые круглые шарики из муки. Чаще всего колобки, или колобухи, пеклись из остатков квашни и муки, т.е. на самом деле «собирались по сусекам».

На праздничном русском столе были обязательными ватрушки, получившие свое название от древнеславянского слова «ватра» — «очаг». Название знаменитых русских дрожжевых блинов происходит от славянского глагола «мелить», т.е. готовить блюдо из муки.

Каша в духовке не варится, а «упревает», жаркое не готовится, а «томится». Одни только слова создают в доме тепло и уют, которого многим так не хватает в стремительном темпе современной жизни. В наше время духовка, хотя бы отчасти, может заменить жар русской печи, сохраняя не только полезные качества продуктов, но и придавая им аромат и нежный вкус.

Еще одна приятная особенность приготовления блюд в духовке — увеличение свободного времени для хозяйки. Например, если готовить мясные котлеты не на сковороде, а на противне в духовке, это даст хозяйке возможность заниматься другими делами на протяжении 40—45 мин. Кроме того, котлеты в духовке получаются более сочными и мягкими и полезными.

В духовке можно одновременно приготовить не одно, а два блюда. Например, на нижнюю решетку поставить в форме для запекания буженину в тесте, а на верхней решетке приготовить пиццу и т.д.

Блюда, приготовленные в духовке, сохраняют свою форму и могут подаваться на стол в том виде, в котором сформовались изначально. Красивая румяная корочка послужит лучшим украшением любого приготовленного блюда — и мясного, и рыбного, и овощного, и мучного.

Классика блюд, приготовленных в духовке, — жаркое в горшочках. В горшочках можно сделать мясо, рыбу, грибы, овощи и даже фрукты.

Меняя специи, соусы и дополнительные компоненты во время приготовления, можно получать каждый раз новое оригинальное блюдо, которое подойдет как к повседневному, так и к праздничному столу.

Готовя еду в духовке, современные хозяйки приобщаются к таинствам старинной русской кулинарии, одновременно доставляя удовольствие от вкуса блюд своим близким.

## **Выбор и обработка продуктов**

### **Мясо**

Выбор мяса — дело сложно и ответственное. В первую очередь следует заранее решить, какое мясо нужно для приготовления блюда — баранина, говядина, свинина или мясо домашней птицы. Любое мясо лучше всего покупать в свежем, незамороженном виде; оно

должно быть упругим, равномерного нетемного цвета и не иметь постороннего запаха.

Мясо молодого теленка имеет сероватый цвет, мясо молодой коровы приобретает розоватый оттенок, старая говядина отличается ярко-красным цветом.

Молодые баранина, говядина и конина должны быть красного цвета с плотным белым внутренним жиром. Для приготовления первых и вторых блюд лучше всего выбирать мясо молодой коровы.

Если требуется большой кусок мяса с костями, надо попросить продавца разрубить его, так как в домашних условиях сделать это будет затруднительно.

Из 1 кг сырого мяса получается приблизительно 600 г вареного, 600 г тушеного или 650 г жареного.

Мясо необходимо размораживать постепенно, в кастрюле под крышкой.

Оттаявшее мясо следует освободить от пленок и сухожилий и тщательно промыть в холодной воде.

Резать мясо лучше на мокрой доске, чтобы дерево не впитало сок, или на пластиковой.

Мясо для второго блюда следует класть в кипяток, тогда оно получится сочным, а для наваристого бульона — в холодную воду.

Варить мясо надо под крышкой.

Старое мясо лучше варить или тушить, а молодое — жарить.

Твердое мясо говядины сварится быстрее, если его перед готовкой намазать горчицей, а потом промыть.

Баранину перед варкой надо обдать кипятком. Для шашлыка лучше всего использовать свиную шейку, заднюю часть или любую часть молодого барана, нарезанную с косточкой.

С печени легче снимется пленка, если ее опустить на несколько секунд в горячую воду.



Для жарения и запекания мясо надо нарезать поперек волокон. Для правильной панировки мясо необходимо насухо вытереть, обвалить в муке, затем — во взбитом яйце и в сухарях. Панировать мясо следует непосредственно перед жаркой.

Солить и перчить мясо надо в процессе готовки, можно в самом конце.

Любое мясо станет сочнее и вкуснее, если его перед приготовлением замариновать. Самый простой маринад — майонез, смешанный с измельченным чесноком и специями. Другой вариант маринада — кефир с пряными травами. Томатная паста придает мясу сочность и нежность. Белое и красное вина способствуют появлению особого аромата при жарении.

Можно перед запеканием обвалить кусок мяса в сахарной пудре — оно покроется красивой золотистой корочкой.

Выкладывая на противень куски мяса, надо следить, чтобы они не соприкасались друг с другом, так вытечет меньше сока.

### **Дичь и мясо домашней птицы**

Дичь следует ощипать, вытащить пинцетом оставшиеся перья, опалить, обтереть тушку мукой, выпотрошить, затем положить в холодную воду на 1 ч. Тушку вытащить из воды, обсушить и далее готовить по рецепту — тушить, жарить или запекать. Рябчик выпекается в духовке 20 мин, тетерев — 35—40 мин. В блюда из дичи необходимо добавлять пряные специи. Перед приготовлением в духовке подготовленные тушки можно смазать снаружи и внутри густой сметаной или натереть измельченным чесноком, смешанным с солью, для придания мясу румяной корочки.

Кур, уток и гусей лучше покупать незамороженными, тогда по цвету и запаху легко определить качество

и свежесть мяса. Готовых кур следует тщательно промыть водой и грамотно нарезать на порции нужного размера.

Для приготовления бульона курицу надо нарезать небольшими кусочками и положить их в холодную воду. Вкусный суп получается из куриных потрошков или гребешков. И суп, и бульон, и курицу можно с успехом приготовить в духовке в горшочках. Готовность курицы определяют, проткнув ее вилкой. Если вилка свободно прокалывает куриную ножку, значит, курица готова.

Утка и гусь запекаются долго, 4—5 ч, при этом их периодически следует поливать выделившимся соком. Часть жира с противня надо снять, иначе он будет подгорать. Старого гуся, утку или старую индейку перед запеканием в духовке лучше отварить 10 мин.

Чтобы тушки птиц покрылись румяной корочкой, перед запеканием в духовке их надо смазать сметаной или майонезом.

При жарении мяса и птицы в духовке туда следует поставить емкость с водой, чтобы блюдо получилось более сочным.

### **Мясо диких животных**

Из кролика или зайца лучше всего получают тушеные блюда с добавлением сметаны и достаточного количества зелени. Чтобы ускорить приготовление кролика, тушку надо предварительно нарезать на куски и замариновать в майонезе, сметане со специями или ненадолго в уксусе. После этого сложить куски кролика в горшочки или в одну большую жаровню и поставить в жаркую духовку на 1 ч. Мясо медведя, косули, сайгака или кабана также перед приготовлением лучше всего замариновать на 2—3 ч в кефире, томатном соке или красном вине со специями.

## Рыба

У свежей рыбы ярко-красные жабры, прозрачные глаза и вся тушка покрыта тонким слоем слизи.

Рыба будет гораздо легче чиститься, если перед разделыванием окунуть ее в горячую воду. Можно также положить рыбу в целлофановый пакет и там чистить. Руки следует обмакнуть в муку, чтобы они не скользили.

Для чистки рыбы удобнее воспользоваться специальным ножом с острым широким лезвием или средней теркой. Снимать чешую начинают с хвоста. Для потрошения рыбы надо сделать разрез по брюшку от головы до заднего плавника, не задев желчный пузырь. Жабры вместе с внутренностями необходимо аккуратно удалить. Чтобы рыба осталась целой, жабры с внутренностями можно вытащить через небольшой разрез у анального отверстия. После очистки рыбу следует тщательно промыть в холодной воде.

Для получения филе острым ножом срезают все плавники и жабры, затем глубоко надрезают кожу около головы и снимают ее сначала с одной, а затем с другой стороны. Позвоночную кость вместе с ребрами удаляют ножом.

Замороженную рыбу можно разморозить быстрее, положив в воду. Перед запеканием рыбу следует вытереть насухо и натереть специями или уложить в форму и залить подготовленным соусом.



# Глава 1. Блюда из мяса



## Мясное жаркое с овощами

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### Ингредиенты

250 г фарша из телятины, 250 г фарша из говядины, 50 г копченой корейки, 50 г белого хлеба, 3 головки репчатого лука, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,5 пучка мяты, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 баклажан, 1 цукини, 1 ст. ложка натертого сыра, 0,25 стакана белого вина, 1 ст. ложка муки, молотый черный перец, соль по вкусу.

### Приготовление

Репчатый лук и зелень мелко нарезать, чеснок пропустить через чеснокодавилку. Хлеб замочить в воде, отжать, размять. Смешать фарш из телятины и говядины с хлебом, луком, яйцами, посолить, поперчить. Посыпать петрушкой и чесноком, придать форму пирога с углублением посередине. В углубление положить нарезанную соломкой корейку. Овощи тщательно вымыть. Баклажан нарезать соломкой, цукини и картофель — кружками, все слегка посолить. Смазать про-

тивень сливочным маслом, положить на него фарш, вокруг фарша — овощи. Посыпать сыром, специями и добавить оливковое масло. Поставить в духовку и запекать при 180 °С в течение 35 мин.

Сок, который выделился из готового блюда, слить в кастрюлю. Добавить в сок вино и мяту, немного поварить, добавить муку для загустения.

Готовое жаркое нарезать ломтиками и полить соусом.

## ***Телятина в соусе***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*300 г телятины, 2 яйца, 25 г белого хлеба, 20 мл молока, 0,5 головки репчатого лука, 1 ст. ложка зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.  
Для соуса: 50 г муки, 1 помидор, 50 г растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 4—5 горошин черного перца.*

### **Приготовление**

Телятину пропустить через мясорубку, добавить яйцо, замоченный в молоке хлеб, зелень петрушки, молотый черный перец, натертый на мелкой терке лук, посолить. Из фарша сформовать два шарика. В каждом из них сделать углубление, куда положить по половине яйца, сваренного вкрутую, белком вверх. Шарики положить в сковороду, залить соусом, накрыть крышкой и поставить в духовку на 25—30 мин.

Соус: муку обжарить на растительном масле, добавить сок от припущенных и протертых через сито помидоров, зелень петрушки и черный перец горошком.

## ***Мясной рулет классический***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*300 г говядины (подбедерок, лопатка), 300 г свинины (шейная часть), 60—80 г свиного жира, 50 г черствой булки, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 40 г толченых сухарей, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Булку размять в воде и слегка отжать. Мясо вымыть, удалить кость, нарезать кусками и вместе с булкой пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в жире. В мясо добавить яйцо, лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать рулет, обвалять его в толченых сухарях, положить на противень с разогретым жиром и поставить в духовку. Запекать около 40 мин, поливая образовавшимся соусом.

Готовое мясо выложить на блюдо и украсить зеленью.

## ***Мясной рулет в сметане***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*400 г говядины, 200 г свинины (шейная часть), 50 г репчатого лука, 50 г черствой булки, 50 г жира, 3 яйца, 150 г сметаны, 30 г муки, 1 лавровый лист,*



*1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Булку размять в воде, слегка отжать. Мясо вымыть и нарезать кусками. Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Мясо, лук, булку пропустить через мясорубку. Все посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и зелень, перемешать, полученную массу раскатать в пласт. 2 сваренных вкрутую яйца очистить от скорлупы, порубить и выложить на пласт. Свернуть рулет, положить на противень, полить жиром и поставить в хорошо разогретую духовку. Запекать около 1 ч, поливая соусом.

Соус: сметану смешать с мукой, посолить, добавить лавровый лист.

Готовое мясо выложить на блюдо и украсить зеленью.

## ***Говядина нежная со сливками***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*1 кг говяжьего филе, 200 г шпика, 50 г сливочного масла, 100 г сливок, 1 пучок зелени петрушки или укропа, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо вымыть, очистить от пленок и нашпиговать, натереть солью и перцем, дать настояться 30 мин, после чего слегка обжарить на разогретом сливочном масле. Выложить мясо на противень, добавить немного горячей воды и запекать в духовке, поливая соусом.

Готовое мясо нарезать небольшими кусками, выложить на тарелку, залить сливками и соусом. Украсить измельченной зеленью.

## ***Жаркое из говядины***

Маринование: 12 ч

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг говядины, 1 ст. ложка горчицы, 1,5 кг моркови, 1 кольраби, 0,25 клубня сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 л молока, 1,5 кг мелкого картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Мясо вымыть, смазать горчицей и уложить в кастрюлю. 200 г моркови, кольраби и сельдерея, очистить от кожуры, вымыть и мелко нарезать кубиками. Зеленый лук нарезать узкими полосками. Чеснок очистить и порубить. Овощи и чеснок выложить поверх мяса. Смешать молоко с солью и перцем, залить этой смесью мясо (оно должно быть покрыто) и оставить на ночь мариноваться. На следующий день мясо в маринаде довести до кипения и готовить на слабом огне 2 ч. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать, посолить, поперчить и выложить слоями в глиняную посуду. Поставить ее в духовку и запекать в течение 1 ч при 200 °С. Мясо промокнуть бумажным полотенцем и обжарить на масле со всех сторон. Подавать с запеченными овощами.

## ***Говядина с луком по-домашнему***

Время приготовления: 3 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 кг говядины, 1 кг картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2—3 головки репчатого лука, 1,5 стакана сметаны, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Морковь и лук очистить и вымыть. Говядину вымыть, положить в холодную воду, посолить, добавить морковь и корень петрушки, 0,5 головки репчатого лука и варить в течение 1,5—2 ч. Затем мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, поперчить. Оставшуюся часть лука нарезать соломкой, полить сметаной и тушить на слабом огне 30 мин, затем добавить сливочное масло, посолить, выложить на мясо и поставить в духовку примерно на 40 мин. Картофель очистить, отварить и подать вместе с мясом. Блюдо украсить зеленью петрушки.

## ***Говядина, пегенная с грибами***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*600 г говядины без костей, 6 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, соль по вкусу.*



*Для соуса: 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки томатной пасты, 300 г мясного бульона, соль по вкусу.*  
*Для теста: 0,5 стакана муки, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 0,5 ст. ложки воды, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Соус: муку обжарить на сковороде до кремового цвета. Затем добавить масло, томатную пасту, соль, сметану и обжарить. Постепенно влить мясной бульон, тщательно помешивая (чтобы не было комочков).

Тесто: муку посолить, добавить яйцо, воду, размягченное сливочное масло или маргарин, тщательно вымесить, накрыть салфеткой.

Говядину нарезать брусочками, обжарить. Очищенный картофель также нарезать брусочками и обжарить с полукольцами лука. Сушеные грибы размочить, отварить и нарезать соломкой. Подготовленные продукты разложить в глиняные горшочки, посолить, залить соусом. Сверху содержимое горшочков закрыть лепешками из теста, смазать яйцом, края защепить, поставить в духовку и тушить 20—30 мин при температуре 250—280 °С.

## ***Говядина в вине под сырной шубкой***

**Время приготовления:** 2 ч 30 мин

**Количество порций:** 3—4

## **Ингредиенты**

*600 г мякоти говядины, 5—6 головок репчатого лука, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 0,5 стакана сухого белого*

*вина, 100 г сыра, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, залить сухим белым вином и поставить на 2 ч в холодильник. Лук мелко нарезать и обжарить. Яйца мелко нарубить. В глиняные горшочки разложить сливочное масло, половину мяса, лук, рубленые яйца, а сверху оставшуюся часть мяса. Поставить на 5—7 мин в горячую духовку, чтобы мясо подрумянилось, затем полить сметаной, посыпать натертым сыром и снова поставить в духовку на 15—20 мин.

## ***Говядина, тушенная с овощами***

**Время приготовления:** 1 ч 30 мин

**Количество порций:** 3—4

## **Ингредиенты**

*500 г говядины, 6—8 клубней картофеля, 1—2 моркови, 4 головки репчатого лука, 200 г свежих грибов, 1 стакан мясного бульона, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить, влить немного мясного бульона и потушить. Грибы тщательно вымыть, нашинковать и обжарить с луком. Морковь нарезать тонкой соломкой, картофель — кубиками.

Все разложить по горшочкам, подсолить, добавить бульон, в котором тушилось мясо, сметану и тушить в духовке до готовности.

## ***Говядина пегеная «Праздник»***

Время приготовления: 1 ч 25 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*500 г говяжьей вырезки, 200 г жидкого теста, жир для жаренья, 300 г картофельного пюре, 0,25 лимона, зелень, ягоды, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Говяжью вырезку нарезать кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, опустить в жидкое тесто и обжарить в большом количестве жира. Приготовить картофельное пюре и заправить им кулинарный мешочек. На сковороду или противень выложить из мешочка картофельное пюре и запечь в духовке.

При подаче мясо и картофельные трюфели уложить на блюдо, украсить зеленью, ягодами.

## ***Шулет мясной с мозгами***

Время приготовления: 1 ч 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 кг мяса, 2 шт. мозгов, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г укропа, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Мозги залить крутым кипятком, дать остыть, снять пленки. Мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, обжарить получившийся фарш на сливочном масле до золотистого цвета. Посолить, поперчить, добавить раздавленный чеснок и мелко нарезанный свежий укроп.

Мясо разрезать поперек волокон большими кусками. Отбить, посолить, разложить по всей его поверхности фарш, свернуть в рулет, завернуть в фольгу и запекать в духовке 1 ч 30 мин при 200 °С.

## *Рулет из мясного фарша с зеленью*

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*1 кг мясного фарша, 2 ст. ложки манной крупы, 300 г свекольных листьев, 100 г свежей кинзы (зелень), 2 зубчика чеснока, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Молодые свекольные листья и зелень кинзы вымыть в холодной воде. Чеснок очистить от шелухи и размять. Мясной фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить в него манную крупу, тщательно перемешать и хорошо вымесить, разложить ровным слоем (толщиной примерно 2 см) на смазанный растительным маслом лист фольги. Поверх фарша равномерно уложить свекольные листья, зелень кинзы и чеснок (можно добавить также измельченные ядра грецких орехов), свернуть плотно в рулет, обернуть фольгой и запечь в духовке.

## **Рулет «Согный»**

Время приготовления: 1 ч 50 мин

Количество порций: 5—6

### **Ингредиенты**

*По 500 г мякоти говядины, свинины, баранины и курицы, зелень базилика, петрушки, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.*

### **Приготовление**

Мякоть говядины, свинины, баранины и курицы нарезать тонкими пластами, хорошо отбить, посолить и поперчить с обеих сторон, обвалить в измельченной сухой пряной зелени. Сложить подготовленные пласты стопкой, чередуя различные виды мяса, и свернуть их в виде рулета. Завернуть в фольгу (лучше в два слоя), основательно скрепить стыки и запечь в духовке. В горячем виде положить под пресс и поставить на холод; когда мясо остынет, нарезать кусочками.

## **Домашняя колбаса**

Маринование: 5 ч

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 5—6

### **Ингредиенты**

*1 кг мякоти свинины, 1 кг мякоти говядины, 200 г внутреннего свиного жира, 1 кг кишок, 100 г чеснока, 20 г коньяка, 10 г молотого черного перца, соль по вкусу.*

## Приготовление

Кишки освободить от содержимого, вымыть, вывернув наизнанку, тщательно вычистить, соскабливая слизь тупой стороной лезвия ножа, еще раз вымыть и поместить в соленый рассол, где они могут храниться до употребления. Чтобы легче соскабливалась слизь, кишки можно предварительно отмочить в соленой воде.

Мясо вымыть, освободить от пленок и мелко нарезать. Чеснок очистить от шелухи и растолочь. Сало нарезать мелкими кубиками.

Смешать мясо, сало и чеснок, добавив коньяк, перец и соль. Хорошо перемешанную массу поставить на холод, выдержать 5 ч и затем начинить ею подготовленные кишки.

Перевязывая кишки суровой ниткой, сформовать колбаски необходимой длины и свернуть их кружком, сведя завязанные концы.

Колбаски проколоть вилкой, уложить на противень и запечь в духовке.

В домашних условиях кишки наполняют фаршем с помощью специальной насадки-воронки к мясорубке.

## *Люля-кебаб по-домашнему*

Маринование: 4 ч

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

## Ингредиенты

*По 0,5 кг свинины и говядины без костей, 200 мл оливкового масла, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 стручок перца чили, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Маринад: лавровый лист и чеснок измельчить. Зелень тщательно вымыть и нарезать. Стручок перца вымыть, удалить семена и нарезать как можно мельче.

Лук почистить, вымыть, измельчить. Из мяса и лука сделать фарш и соединить его с оливковым маслом, поперчить, посолить. Из фарша сформовать котлеты. Полить их получившейся смесью и мариновать в течение 4 ч. Периодически переворачивать.

Нагреть духовку до 200 °С. Котлеты насадить на деревянные шампуры, положить в жаропрочную форму, полить маринадом и запекать в духовке примерно 30 мин.

Готовые котлеты выложить на блюдо. Можно подавать с картофельным пюре, маринованным зеленым горошком.

## *Свиная грудинка с тушеной капустой*

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*1 кг свиной грудинки, нарезанной кусочками с ребрышком в каждом, 1 кочан капусты средней величины, 150 г сметаны, 100 г белого сухого вина, 50 г сыра, 4 листочка свежего шалфея, растительное масло для жаренья, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Капусту очистить от желтых листьев, положить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варить в течение 25 мин. Вынуть капусту, дать стечь воде и нарезать на крупные куски. Капусту обжаривать на раститель-

ном масле в течение 5 мин, поперчить, посолить, полить сметаной, накрыть крышкой и тушить 30 мин на слабом огне.

Пока тушится капуста, обжарить куски свинины с косточками на растительном масле по 10 мин с каждой стороны до образования корочки.

Листья шалфея вымыть и нарезать, налить в сковороду белое вино, положить туда листья шалфея, прокипятить в течение 4—5 мин и залить капусту полученным соусом, перемешать.

Половину капусты положить в жаровню, на капусту положить свинину, а сверху — еще слой капусты. Сверху посыпать натертым сыром, на сыр положить кусочки сливочного масла и запекать в духовке в течение 10 мин.

## ***Свинина под шубкой***

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1 кг мякоти свинины, 4—5 головок репчатого лука, 250 г майонеза, 150—200 г натертого сыра, растительное масло, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Мясо нарезать небольшими кусками, отбить, посолить и поперчить. Положить куски на противень, смазанный растительным маслом. Лук нарезать кольцами и выложить поверх мяса. Полить все майонезом. Сверху посыпать натертым сыром и запечь в духовке.



## ***Свиной рулет с беконом и сыром***

Время приготовления: 1 ч 50 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1,2 кг свиной вырезки, 150 г бекона, 200 г сыра, 100 г маслин без косточек, 3 ст. ложки нерафинированного оливкового масла, 150 г белого сухого вина, 300 г воды, несколько веточек розмарина, 2 зубчика чеснока, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Сыр и маслины пропустить через мясорубку. Со свинины срезать жир, сделать надрез вдоль куска и раскрыть его, как книжку. Посолить, поперчить и намазать частью сырно-маслинной массы. Закрыть надрез, сверху посолить и обмазать оставшейся массой. Обернуть кусок ломтиками бекона и обвязать ниткой. Положить мясо на противень, полить оливковым маслом, посыпать измельченными чесноком и розмарином. Запекать 30 мин, затем полить вином и запекать еще 1 ч. В оставшийся на противне соус влить 300 г воды, довести до кипения. Процедить, посолить и полить соусом готовое мясо.

## ***Свинина, тушенная с кольраби***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*800 г постной свинины, 8 кочанов капусты кольраби, по 16 веточек белой и зеленой спаржи, 300 г мо-*

*лодой моркови, 200 г брокколи, 4 ст. ложки растительного масла, 500 г белого вина, 0,5 пучка петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Кольраби отварить в чуть подсоленной воде в течение 15 мин. По отдельности отварить спаржу, морковь с небольшим количеством зелени. Измельчить готовые овощи, начинить ими кольраби.

Мясо посолить и поперчить, обжарить в растительном масле. Положить в жаровню, влить 250 г вина, тушить в духовке в течение 15 мин. Сок от жареного мяса довести до кипения, влить оставшееся вино, прокипятить, добавить петрушку и полить этим соусом тушеную свинину и фаршированные кольраби.

## ***Свинина, тушенная в пикантном соусе***

**Время приготовления:** 3 ч 30 мин

**Количество порций:** 4

## **Ингредиенты**

*4 кусочка свиного окорока, 2 моркови, 6 помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г муки, 6 ст. ложек оливкового масла, 250 г белого вина, 0,5 пучка петрушки, 2 веточки сельдерея, 250 г мясного бульона, 0,5 ч. ложки тимьяна и душицы, 1 лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на сковороде в оливковом масле. Выделившийся сок от мяса разбавить вином, уварить до половины. Лук,

морковь, сельдерей и чеснок нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом сливочном масле. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кусочками. Петрушку вымыть и нарезать. К уваренному соку положить петрушку, тимьян, душицу, лавровый лист и помидоры. Мясо довести до кипения, выложить на овощи. Полить соусом, накрыть крышкой и тушить в духовке 2—3 ч.

## ***Свинина со сливами и грибами***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*350 г свиной вырезки, 100 г свежих шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 50 г свежих слив без косточек, 1 ст. ложка сухого красного вина, 20 г муки (для панировки), 10 г растительного и 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка портвейна, 1 лавровый лист, 1 кубик мясного бульона, петрушка.*

*Для гарнира: 2 клубня картофеля, 2 свежих помидора, 2—3 зубчика чеснока, 10 г сливочного и 5 г растительного (для обжаривания) масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Картофель отварить в подсоленной воде. Разрезать каждую картофелину на 4—6 частей и обжарить на сковороде в смеси растительного и сливочного масел (10 г), добавить измельченный чеснок и нарезанные на восемь частей помидоры, посолить. Вырезку промыть, проткнуть ножом. Заполнить образовавшиеся отверстия сливами. Мясо запанировать в муке и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Добавить

сливочное масло, мелко нарезанный лук, промытые и нарезанные на четыре части грибы, вино, лавровый лист, бульонный кубик и поставить на 20 мин в разогретую заранее до 180 °С духовку.

Соус: положить в сковороду, где жарилось мясо, 10 г сливочного масла и, помешивая, поддержать соус на огне.

Готовое блюдо выложить на тарелку с гарниром, полить соусом и посыпать петрушкой.

## ***Свинина, запеченная с овощами***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*450 г филе из свинины, 3 большие моркови, 3 зеленых кабачка, 1 клубень фенхеля, 0,5 клубня сельдерея, 300 г брокколи, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки масла, 1 кубик овощного бульона, 120 г сухого белого вина, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Свинину посолить и поперчить. Все овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук нарезать мелкими кубиками. Разогреть в кастрюле масло и обжарить на нем мясо со всех сторон.

Потушить репчатый лук в оставшемся от жаренья масле с мясным соком, затем добавить к нему овощи. Все посолить, поперчить и потушить еще 5 мин. Растолочь бульонный кубик и вместе с белым вином добавить к овощам. Выложить мясо на слой овощей и закрыть кастрюлю крышкой.

Духовой шкаф разогреть до 150 °С. Поставить туда кастрюлю на 25 мин, переворачивая овощи 2—3 раза.

## ***Свинина со щавелем в горшочке***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*0,5 кг свинины, 300 г репчатого лука, 100 г свежего щавеля, 100 г фруктового уксуса или сухого вина, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Свинину вымыть, нарезать кусочками, уложить в горшочки, перекладывая ломтиками репчатого лука и листьями щавеля. Смочить все фруктовым уксусом, посолить и тушить под крышкой в духовке до готовности.

## ***Рагу из свинины***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*400 г свиных ребер, 400 г болгарского перца, 200 г помидоров, 200 г репчатого лука, 2 лаврового листа, 3—4 горошины черного перца, 15 г горького стручкового перца, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Свинные ребрышки вымыть, нарезать кусочками, разложить в горшочки, добавить нарезанный кубиками болгарский перец, томаты, полукольца репчатого лука, лавровый лист, горький красный перец, горошины черного перца. Налить кипящую воду так, чтобы она по-

крывала овощи, закрыть крышкой или фольгой и поставить в духовку. Тушить 20—30 мин.

## ***Фаршированный поросенок***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 поросенок, 100 г топленого масла, соль по вкусу.*

*Для фарша: 800 г квашеной капусты или 800 г рассыпчатой гречневой каши, 5 головок репчатого лука, 5 яблок, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г свежих грибов, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Очищенного и вымытого поросенка натереть снаружи и изнутри солью. На противень положить крест-накрест лучины, на них поместить поросенка с подогнутыми ножками. Противень поставить в хорошо нагретую духовку и жарить поросенка 1,5 ч, часто смазывая растопленным маслом, чтобы он хорошо подрумянился.

Перед жареньем поросенка можно нафаршировать квашеной капустой или гречневой кашей.

Фарш из квашеной капусты: обжарить капусту с мелко нарубленным луком, добавить нарезанные кисло-сладкие яблоки, поперчить.

Фарш из гречневой каши: печень и ливер поросенка мелко нарезать, слегка обжарить, смешать с рассыпчатой гречневой кашей, рублеными яйцами, посолить, добавить масло, жареные шампиньоны или другие грибы.

## ***Поросенок, жаренный с грибами***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 5—6

### **Ингредиенты**

*1 поросенок, 8—10 клубней картофеля, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 40 г сушеных грибов, 2 ч. ложки томатной пасты, 2 стакана воды, 4 ст. ложки сметаны, жир для жаренья, зелень, перец черный молотый, соль и по вкусу.*

### **Приготовление**

Поросенка нарубить кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Морковь и лук очистить, нарезать кубиками и обжарить с томатной пастой. Картофель нарезать дольками и обжарить, грибы отварить и нашинковать соломкой. В глиняные горшочки разложить подготовленные мясо, залить водой и довести до кипения. Затем добавить картофель, грибы, морковь, лук, сметану, зелень и тушить в духовке до готовности.

## ***Поросенок, фаршированный гречкой и грибами***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 5—6

### **Ингредиенты**

*1 поросенок, 1—1,5 кг гречневой каши, 300 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.*

## Приготовление

Выпотрошенную, опаленную, очищенную от щетины и хорошо вымытую тушку молочного поросенка обсушить, натереть изнутри солью и наполнить начинкой через разрез в брюшной части, который после заполнения фаршем зашить суровой ниткой.

Очень плотно набивать тушку не рекомендуется, так как во время жаренья начинка, пропитываясь выделяющимся соком, сильно разбухнет, и шов может порваться.

Подготовленную тушку смазать растительным маслом и уложить на противень вверх спинкой, подогнув ножки.

Чтобы не обгорели уши и пяточок, их необходимо обернуть пищевой фольгой. Поместить в разогретую до 190—200 °С духовку. Обжаривать до золотистого цвета.

Для более равномерного прогрева тушку можно переворачивать и поливать выделяющимся на противень соком.

Начинка: шампиньоны вымыть, мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Репчатый лук очистить, нашинковать, пассеровать на растительном масле. Сварить на воде гречневую рассыпчатую кашу, посолив, добавить в нее обжаренные шампиньоны и пассерованный репчатый лук, перемешать. Чтобы каша получилась рассыпчатой, крупу необходимо прокалить на сухой сковороде.

При желании в начинку можно добавить также вынутые из тушки поросенка сердце, печень и почки, предварительно вымытые, мелко нарезанные и обжаренные.

Готового фаршированного поросенка подать на большом блюде, украсив свежей зеленью, овощами.



## **Баранья нога, тушенная с овощами**

Время приготовления: 2 ч 20 мин

Количество порций: 5—6

### **Ингредиенты**

*2,5 кг бараньей ноги, 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 600 г овощного бульона, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки зелени мяты, 2 ст. ложки розмарина, 100 г сливочного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

*Для соуса: 3 красных болгарских перца, 1 головка красного репчатого лука, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки нерафинированного оливкового масла, 1 ст. ложка свежей мяты, 2 ст. ложки каперсов.*

### **Приготовление**

Смазать маслом глубокую форму. Репчатый лук очистить, вымыть, тонко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Положить в форму слоями картофель и лук, полить бульоном.

Чеснок мелко порубить, перемешать с розмарином, мятой и сливочным маслом, посолить и поперчить.

С бараньей ноги срезать лишний жир. Сделать в мякоти несколько надрезов. Обмазать ногу смесью масла и зелени, закладывая часть смеси в надрезы.

Положить на противень с картофелем решетку, а на нее — баранью ногу. Запекать около 1,5 ч. Запеченную ногу накрыть фольгой и оставить на 10 мин.

Соус: запечь перец на противне, поливая оливковым маслом. Остудить.

Красный лук очистить, мелко нарезать, полить лимонным соком, посолить и оставить мариноваться. За-

печенный перец очистить, нарезать и сложить в миску. Добавить каперсы, оливковое масло и мяту. Посолить перемешать с луком.

Баранью ногу нарезать ломтиками и подавать с картофелем и соусом.

## ***Тушеная баранина***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1 кг бараньей ноги, 200 г шпината, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 100 г брынзы, 2 ст. ложки кедровых орешков, 400 г бульона на бараньих костях, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка горчицы, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Шпинат вымыть и бланшировать на слабом огне. Откинуть его на дуршлаг и, когда вода стечет, нарезать.

Измельчить чеснок, влить оливковое масло и лимонный сок, смазать этой смесью мясо.

Брынзу мелко нарезать, перемешать со шпинатом и кедровыми орешками. Посолить и поперчить. Полученную массу выложить на баранину, свернуть, скрепить деревянными зубочистками.

Разогреть духовку до 180 °С. В жаровню влить бульон, положить мясо, полить остатками маринада и тушить 90 мин. Петрушку порубить, смешать с горчицей и растительным маслом. Выложить эту смесь на мясо и продолжать тушить до готовности еще 30 мин.

## ***Баранина, запеченная в тесте***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*500 г жирной баранины, 10 небольших клубней картофеля, 3 стакана крепкого мясного бульона, перец черный молотый, соль по вкусу.*

*Для теста: 3 ст. ложки муки, 3 ч. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

### **Приготовление**

Замесить тесто и отставить на полчаса, затем раскатать. Мясо мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, смешать, выложить в форму, залить бульоном, поперчить и посолить. Закрыть форму пластом теста и запекать в духовке на слабом огне 1,5 ч.

## ***Мясная запеканка со свеклой***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*500 г говядины, 1 кг свеклы, 1 яйцо, 4 ч. ложки муки, 2—3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка панировочных сухарей, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Свеклу отварить и натереть на мелкой терке. Яйцо сварить вкрутую. Мясо пропустить через мясорубку, добавить свеклу, яйцо, муку, поперчить, посолить и тща-

тельно перемешать, положить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями посуду, посыпать сверху панировочными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке примерно 40 мин.

## ***Мясная запеканка с печенью и пшенной***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г мякоти говядины, 300 г печени, 1 стакан пшена, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 стакан томатного соуса, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Сварить пшенную кашу, заправить сливочным маслом, взбитым яйцом, посолить, тщательно перемешать. Разделить кашу на две равные части.

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Говядину и печень сварить до готовности, пропустить все вместе через мясорубку, посолить, поперчить и добавить жареный лук.

Посуду для запекания смазать маргарином и посыпать панировочными сухарями, положить первую часть каши, затем слой мясного фарша, сверху — вторую часть каши, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть жиром и запекать при средней температуре 40 мин.

Подать с томатным соусом.

## ***Мясная запеканка с овощами***

Время приготовления: 1 ч 55 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г говядины, 0,5 кг картофеля, 3 моркови, 2 головки репчатого лука, 0,5 кг свежей капусты, 150 г сметаны, 1,5 стакана томатного соуса, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Мясо пропустить через мясорубку. Репчатый лук нарезать соломкой, пассеровать его на сливочном масле, добавить фарш, сметану, посолить и перемешать. Картофель, морковь, свежую капусту очистить, нарезать соломкой и сварить в чуть подсоленной воде. Затем фарш положить в кастрюлю слоями вместе с отваренными овощами, полить томатным соусом, посыпать панировочными сухарями и запекать в духовке 30—45 мин.

## ***Мясная запеканка с картофелем***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г мякоти говядины, 1 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки сливочного масла, по 1 ст. ложке муки, 9%-ного уксуса и томатной пасты, зелень, перец, соль по вкусу.*

## Приготовление

Говядину отварить, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в чуть подсоленной воде, нарезать кружочками.

Соус: репчатый лук нарезать полукольцами, пассеровать на сливочном масле, добавить муку и обжарить ее до светло-желтого цвета. Лук с мукой развести бульоном, положить томатную пасту, посолить, поперчить, влить уксус и тушить 15 мин.

В кастрюлю налить немного томатного соуса, положить мясо, сверху картофель, залить соусом и запекать в духовке 30—45 мин. Подавать, украсив зеленью.

## *Мясная запеканка с картофелем и сельдью*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

*200 г вареного мяса, 300 г филе сельди, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, 500 г вареного картофеля, панировочные сухари, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Филе сельди, репчатый лук и мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, перемешать. Смазать форму для запекания маслом, положить в нее слой картофеля, нарезанного кусочками, слой селедочного фарша, снова картофель и т.д. Полить массу смесью взбитых яиц и сметаны, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать лучше всего с салатом из свежих овощей.

# Глава 2. Блюда из птицы



## *Куриные грудки, жаренные с томатами*

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

### Ингредиенты

*4 филе куриной грудки, 4 помидора среднего размера, 4 яйца, 100 г сливочного масла с добавлением зелени, жир для жаренья, 2 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### Приготовление

Помидоры вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину, мякоть нарезать и смешать с 2 ст. ложками размягченного сливочного масла, зеленью и яйцами. Нагреть духовку до 200 °С. Противень смазать жиром. Наполнить помидоры яичной смесью, посыпать сыром. Переложить на противень и запекать в духовке в течение 25 мин.

Куриные грудки ополоснуть холодной водой, промокнуть салфеткой, посолить и поперчить. Обжарить их в горячем растительном масле с двух сторон.

Помидоры и куриные грудки разложить по тарелкам. Оставшееся сливочное масло нарезать тонкими кусочками и положить сверху.

## ***Куриный жульен***

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*300 г филе курицы, 300 г шампиньонов, 3 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакана сметаны, по 1 ст. ложке растительного и сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Шампиньоны вымыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Куриное филе обжарить до полуготовности и нарезать соломкой. Грибы и курицу перемешать, посолить, поперчить, залить сметаной и довести до кипения. Формочки для жульена смазать сливочным маслом и заполнить приготовленной массой. Сверху посыпать сыром. Поставить формочку в духовку и запечь до образования румяной корочки.

## ***Куриные котлеты***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*400 г куриного мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.*

*Для начинки: 60 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*



## Приготовление

Начинка: грибы размочить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, мелко нарезать и смешать с рубленным вареным яйцом и обжаренным луком.

Куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить в полученный фарш масло, посолить и хорошо вымешать. Готовую массу разделить на лепешки толщиной около 1 см. На середину каждой лепешки положить начинку, соединить края и придать лепешкам форму груши. Затем смочить их в яйце, обвалять в муке и панировочных сухарях, обжарить в жире до образования румяной корочки и запечь в духовке до готовности.

## *Куриная грудка, запеченная с чесноком*

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 2

## Ингредиенты

*2 куриные грудки, 3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 200 г гранатового сока, 2—3 помидора для гарнира, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Куриные грудки вымыть, прорезать в них ножом кармашки, куда поместить очищенные зубчики чеснока, посолить и поперчить, смазать сливочным маслом и запечь в духовке. Готовые порционные куски полить гранатовым соком и еще раз поместить в горячую духовку на 2 мин.

Подавать в горячем виде с гранатовым соком. В качестве гарнира нарезать ломтиками помидоры или другие свежие овощи.

## ***Курочка нежная с пекинской капустой***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*500 г куриного филе, 2 яйца, 200 г пекинской капусты, 100 г сливочного масла, чесночный соус, зелень укропа, листья салата, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Куриное филе отбить деревянным молотком, постепенно выкладывая на мясо кусочки сливочного масла. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать, залить яйцами, взбить венчиком в пышную массу, посолив по вкусу. Кусочки отбитого куриного филе залить яично-овощной смесью, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20 мин. Подавать с чесночным соусом, зеленью укропа и листьями свежего салата.

## ***Куриные рулетики***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*500 г куриного мяса, 250 г сливочного масла, 100 г шампиньонов, листья цикорного салата, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Кусок белого куриного мяса отбить деревянным молотком вместе с кусочками сливочного масла, посолить,

поперчить, затем сформовать тонкие ломтики. На ломтики положить нарезанные шампиньоны и свернуть. Полу-  
ченные рулетики уложить на лист цикорного салата, по-  
лить сверху сливочным маслом, запечь в духовке.

## ***Курица, фаршированная грибами***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*1 тушка курицы, 500 г шампиньонов, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Подготовленную тушку курицы (ошипанную, выпотрошенную) вымыть холодной водой, разрезать вдоль грудки. Шампиньоны вымыть, треть грибов обжарить целиком на растительном масле, оставшиеся сырые грибы нарезать тонкими пластинками, посолить и начинить ими куриную тушку. Сомкнув нафаршированные грибами половинки, поместить тушку на 40 мин в духовку, нагретую до 200 °С. Подать на блюде, обложив курицу жареными шампиньонами.

## ***Курица по-американски***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*500 г куриного мяса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г красной фасоли, 50 г сельдерея, 50 г растительного масла, соль по вкусу.*

## Приготовление

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем воду слить. Мякоть курицы вымыть, нарубить кусочками и обжарить на растительном масле. Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать крупными дольками, пассеровать на растительном масле. В горшочек положить слоями обжаренные кусочки куриного мяса, пассерованные овощи, замоченную фасоль, наполнив его доверху. Залить кипящей водой, добавить измельченную зелень сельдерея, посолить и, накрыв крышкой, поставить в духовку. Тушить до размягчения фасоли.

## *Ножки цыплят, маринованные с овощами*

Маринование: 1 ч

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 4

## Ингредиенты

*4 ножки цыпленка, 0,5 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 веточки розмарина, 500 г мелкой моркови, 500 г кольраби, 500 г цукини, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан белого вина, 1 ст. ложка кунжутного семени, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 пучок зелени, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Маринад: перемешать лимонный сок, растительное масло, розмарин. Ножки цыпленка посыпать перцем и мариновать 1 ч.

Овощи вымыть и очистить. Кольраби нарезать ломтиками, цукини — кружочками. Картофель очистить,

мелко нарезать и отваривать в чуть подсоленной воде примерно 3—4 мин. Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Растительное масло нагреть в кастрюле. Ножки цыплят посолить и обжаривать примерно 8—10 мин с обеих сторон до образования коричневой хрустящей корочки. Лук обжарить в образовавшемся соке до золотистого цвета. Овощи потушить с веточками розмарина около 3 мин, затем залить белым вином. Овощи, картофель и ножки цыпленка выложить в форму, смазанную жиром, и запекать около 25 мин в духовке, разогретой до 180 °С. При подаче на стол посыпать кунжутными семенами и полить растопленным сливочным маслом. Украсить зеленью.

## ***Фаршированные цыплята***

Время приготовления: 1 ч 25 мин

Количество порций: 1

### **Ингредиенты**

*1 окорочок цыпленка (300 г), 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана белого вина, 1 банан, 2 ст. ложки растительного масла, 1 красный сладкий перец, немного шафрана, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Фарш: размять банан, смешанный с мелко нарезанным красным сладким перцем.

Окорочок цыпленка разрезать и нафаршировать. Соединить края разреза, связать ниткой, чтобы начинка не вытекла. Положить на сковороду, добавить нарезанный лук и залить вином. Затем добавить по вкусу соль и перец, тушить до готовности в духовке. При подаче на стол посыпать шафраном и полить полученным соусом.

## ***Тушеный цыпленок с грибами***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 тушка цыпленка, 1—2 моркови, 6—8 белых или любых других грибов, 6 ст. ложек масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Подготовленного цыпленка нарезать порционными кусками, посолить. Вымытые грибы и морковь мелко нарезать и ошпарить кипятком. В керамические горшочки положить по 1 ст. ложке масла, кусочки цыпленка, грибы, морковь, сверху еще по 0,5 ст. ложки масла, накрыть крышкой и поставить в духовку. Через 30 мин добавить зелень, перемешать и тушить под крышкой до готовности,

## ***Цыпленок пикантный***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 тушка цыпленка, 200—300 г грибов, 1—2 головки репчатого лука, 2 помидора, 100 г сливочного масла, 1 стакан воды или бульона, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Цыпленка вымыть, нарезать порционными кусками, обжарить на масле до румяной корочки и переложить в другую посуду. В оставшееся масло положить нарезан-

ные свежие грибы, лук, соль и, помешивая, жарить 15—20 мин. Затем добавить нарезанные помидоры и жарить еще 10 мин. Цыпленка переложить обратно, влить горячую воду или бульон, перемешать и тушить до готовности.

## ***Фаршированная утка***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*1 тушка утки, 400 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, зелень и соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Соленые грибы вымыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить с луком в масле, добавить сметану, смешанную с яйцом, соль и зелень по вкусу. Подготовленную тушку утки начинить полученным фаршем, зашить, положить на сковороду или противень и запекать в духовке, поливая как можно чаще образующимся соком. Когда она будет готова, вынуть нитки, нарезать порционными кусками и подать с картофелем и зеленью укропа.

## ***Омлеты из утки***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*Для омлета: 6 яиц, 2 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 0,5 стакана молока, соль по вкусу.*

*500 г утиного мяса, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 50 г масла или маргарина, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Утиное мясо с кожей нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, добавить яйца, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. В керамическую посуду или сковороду положить котлеты, залить омлетной массой и запечь в духовке. Готовить 35—40 мин.

Омлетная масса: яйца взбить с молоком, добавить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и соль.

## ***Утка с клюквенным соусом***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*1 тушка утки, 50 г муки, свежие или маринованные овощи для гарнира, 200 г протертой клюквы, 50 г сахара, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Разделанную тушку утки (ошипанную, выпотрошенную) натереть большим количеством сухой муки и запечь на противне в духовке, нагретой до 200 °С, поливая выделяющимися из тушки соком и жиром. Готовую тушку посолить снаружи и изнутри, разрезать порционными кусками, подать с гарниром из свежих или маринованных овощей или с овощным салатом. В соуснице подать к утке клюквенный свежеприготовленный сок. Для этого протереть ягоды сквозь сито, добавить сахар.



Внимание! Солить утку только после того, как она приготовится. Если посолить заранее, то из тушки при запекании выделится много сока и она получится сухой.

## ***Утка, запеченная с картофелем***

Время приготовления: 1 ч 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 тушка утки, 3—4 клубня картофеля, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Картофель очистить, крупные плоды разрезать на две или четыре части. Подготовленную утиную тушку поместить на противень, обложить вокруг картофелем и запечь в духовке, поливая выделяющимся жиром. Посолить по вкусу в конце приготовления.

## ***Утка, запеченная со сливой***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*1 тушка утки, 500 г сливы, 1 ст. ложка сахара, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Утку разрезать, уложить на противень, посолить и поперчить, поместить в духовку, нагретую до 200 °С, и запекать, пока не подрумянится. Затем мясо переложить

сливой, посыпав ее сахаром и поместив снова в духовку еще 10 мин. Подавать вместе с запеченными плодами.

## ***Гусь классический с яблоками***

Время приготовления: 3 ч

Количество порций: 4—6

### **Ингредиенты**

*1 тушка гуся, 2 кг кислых яблок, 150 г сахара, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Гуся вымыть, посолить изнутри и снаружи, положить на противень вверх брюшком, налить немного горячей воды и запекать в духовке на сильном огне. Во время жаренья необходимо несколько раз переворачивать гуся и поливать его вытопившимися жиром и соком, чтобы он равномерно подрумянился со всех сторон.

Яблоки очистить, разрезать на две или четыре части (в зависимости от величины), положить в обильно смазанный маслом казан с крышкой и посыпать сахаром, запечь в духовке. Подавать мясо с печеными яблоками.

## ***Гусь, фаршированный яблоками и клюквой***

Время приготовления: 3 ч

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 тушка гуся, 2 кг яблок, 300 г клюквы, 100 г сахарного песка, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Подготовленную тушку гуся посолить, натерев ее изнутри. Яблоки вымыть и, удалив сердцевину, нарезать ломтиками. Клюкву вымыть, смешать с измельченными яблоками и наполнить ими тушку. Фаршированно-го гуся уложить на противень и запечь в духовке, периодически поливая выделяющимся из него соком.

На гарнир можно подать запеченные в духовке яблоки, фаршированные клюквой. Готовят их следующим образом: яблоки вымыть, удалить сердцевину так, чтобы образовалось чашеобразное углубление, наполнить его ягодами клюквы, перемешанными с сахаром.

## *Индейка, фаршированная рисом*

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4

## Ингредиенты

*1 тушка индейки, 1 стакан риса, 0,5 стакана изюма, 2 яйца, 100 г сливочного масла, корица, мускатный орех и соль по вкусу.*

## Приготовление

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, вымыть холодной водой. Изюм тщательно вымыть и смешать с рисом, добавить масло, взбитые яйца, немного натертого мускатного ореха, корицы, соли. Все тщательно перемешать.

Подготовленную индейку натереть солью внутри и снаружи, обмазать маслом, нафаршировать рисом, положить на противень, подлить 2—3 ст. ложки воды и поставить в горячую духовку, чтобы подрумянилась. По-

том уменьшить жар и каждые 10 мин поливать индейку стекшим с нее соком. Готовить 1 ч.

## ***Индейка пряная***

Время приготовления: 1 ч 50 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 тушка индейки, зелень майорана, петрушки, сельдерея, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Подготовленную индейку посолить изнутри, одновременно ввести пряные травы (свежие или сухие): майоран, петрушку, сельдерей, обмазать сверху медом и поставить запекать в духовку, разогретую до 180—200 °С. Жарить до тех пор, пока при прокалывании тушки вилкой не будет появляться чистый прозрачный сок, а на поверхности не образуется красивая румяная корочка. Перед готовкой тушку можно нарезать порционными кусками — так удобнее подавать их к столу.

# Глава 3. Блюда из рыбы



## *Сом под грибной шубкой*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

### Ингредиенты

*1,5 кг сома, 1,5 головки репчатого лука, 1 зеленый болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 300 г грибов, 80 г сливочного масла, 1,5 ч. ложки муки, 400 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, паприка, тмин, соль по вкусу.*

### Приготовление

Из головы и хребтовой кости сварить рыбный бульон. Сом тщательно вымыть и нарезать тонкими кусочками, посолить и положить на смазанный маслом противень.

В сливочном масле обжарить мелко нашинкованный лук, грибы, нарезанные небольшими кубиками, затем посыпать паприкой, положить толченый и смешанный с тмином рубленый чеснок. Разбавить небольшим количеством рыбного бульона, добавить заправленную мукой сметану.

Полученным соусом залить кусочки рыбы и запечь в духовке до готовности. Украсить нарезанным болгарским перцем и зеленью петрушки.

## ***Макрель, запеченная со сладким перцем***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*600—700 г рыбы, 3—4 сладких болгарских перца, 3 ст. ложки томатного пюре, 4 ст. ложки растительного масла, 1,5 ст. ложки молотых сухарей, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Выпотрошенную рыбу вымыть, посолить, поперчить. Перец очистить, нарезать соломкой и обжарить. Положить перец в брюхо каждой рыбы. На дно кастрюли положить томатное пюре, прогреть и положить рыбу. Посыпать ее сухарями и сбрызнуть маслом. Запечь в духовке.

## ***Пикша, запеченная с рисом***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*400 г пикши (морского окуня), 200 г риса, 100 г сливочного масла, 2 яйца, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Сварить рис. На противень, смазанный маслом, положить рыбу и запекать в духовке 30 мин. Затем выложить рис на противень вокруг рыбы, залить яйцами и запекать еще 10—15 мин.

## ***Хек, тушеный с овощами***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*500 г хека, 2 клубня картофеля, 0,5 головки репчатого лука, 0,5 корня сельдерея, 1,5 стакана грибов, 1 зеленый сладкий перец, 1 консервированный помидор, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки воды, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 ч. ложки рубленой петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Лук, сельдерей, грибы, перец нарезать небольшими кубиками. Положить в сковороду с разогретым маслом и обжаривать в течение 5 мин. Затем выложить все в кастрюлю, добавить нарезанный кусочками помидор, воду, томатное пюре, петрушку и приправы и кипятить в течение 10 мин.

Смазать жиром форму для запекания, выложить в нее рыбу, залить соусом. Запекать в течение 20—30 мин до готовности. Подавать с вареным картофелем, украсив зеленью.

## ***Рыба, запеченная в сметане***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*500 г рыбы, 2 ст. ложки сметаны, 0,5 лимона, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и натереть солью. Положить на противень и запекать в горячей духовке в течение 20 мин. Затем обмазать сметаной, снова положить на противень и поставить в духовку. Жарить до образования румяной корочки.

Готовую рыбу выложить на тарелку и нарезать кусками. Украсить нарезанным лимоном.

## *Форель, запеченная в фольге*

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4—6

## Ингредиенты

*4 выпотрошенных тушки форели, 1 морковь, 150 г зеленого лука, 0,5 клубня сельдерея, 1 маленький зеленый кабачок, 100 г сливочного масла, 1 пучок смешанной зелени (тимьян, петрушка, любисток), 6 ст. ложек сухого белого вина, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Разогреть духовку до 180 °С. Форель вымыть внутри и снаружи, положить на фольгу для жарения. Сельдерей очистить от кожуры и нарезать небольшими брусочками. Кабачок вымыть и нарезать ломтиками. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть и нарезать маленькими колечками. Овощи положить в фольгу вокруг рыбы. Масло, нарезанное кусочками, разложить на овощи. Все посолить и поперчить. Положить сверху мелко нарубленную зелень и сбрызнуть вином. Закрыть фольгу и запекать форель в духовке в течение 30 мин.



## ***Морской окунь, запеченный с помидорами***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 кг свежего окуня, 5—6 помидоров, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки муки, 50 г сыра, 100 мл оливкового масла, 50 г зелени петрушки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу очистить, вымыть, посолить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать кружочками и пассеровать на оливковом масле, посолить, поперчить, посыпать натертым чесноком и зеленью петрушки. Смазать посуду растительным маслом, уложить в нее помидоры, рыбу. Сверху рыбу украсить свежими помидорами, посыпать натертым сыром, панировочными сухарями. Запекать 40 мин при температуре 200 °С. Украсить зеленью петрушки.

## ***Рыба, печенная с грибами и сыром***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*600 г рыбы, 4—6 клубней картофеля, 200 г свежих грибов, 3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 30 г сыра, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для сметанного соуса: 250 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 ст. ложки муки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу осетровых пород, судака или сома, выпотрошить, вымыть, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Картофель отварить, нарезать ломтиками и обжарить на сливочном масле. Отдельно обжарить на сливочном масле грибы и лук. На сковороду налить немного сметанного соуса, положить рыбу, вокруг нее — ломтики картофеля. На рыбу положить лук, грибы, дольки вареных яиц, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке примерно 40 мин. Подавать на сковороде.

Сметанный соус: муку слегка обжарить без масла, затем смешать со сливочным маслом, положить в сметану, доведенную до кипения, размешать, посолить, поперчить и варить 3—4 мин.

## ***Рыба, печенная с гречкой***

**Время приготовления:** 1 ч 20 мин

**Количество порций:** 3—4

## **Ингредиенты.**

*300 г рыбы, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3—4 ст. ложки растительного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, 50 г сыра, 1 стакан гречневой крупы, 2,5 стакана воды, 1,5 стакана сметанного соуса, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Сварить гречневую кашу, положить на нее обжаренную рыбу, нарезанные ломтиками вареные яйца, обжаренный лук, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и поставить в горячую духовку на 10 мин. Подавая на стол, украсить зеленью.

## ***Рыба, печенная с солеными огурцами***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4

## Ингредиенты

*800 г рыбы, 5—6 клубней картофеля, 3—4 головки репчатого лука, 1—2 соленых огурца, 50 г сушеных грибов, 0,5 стакана сметаны, 100 г майонеза, 30 г сыра, 4 ст. ложки растительного или сливочного масла, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать кусками и обжарить. Сушеные грибы размочить, отварить, нашинковать и обжарить с луком. Огурцы мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Очищенный картофель покрошить и положить на смазанную маслом сковороду, сверху — рыбу, грибы с луком, припущенные огурцы. Залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке в течение 35 мин.

## ***Рыба, тушенная с картофелем***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*500 г рыбного филе, 5—6 клубней картофеля, 2—3 головки репчатого лука, 4 ст. ложки сметаны, 50 г сыра, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана рыбного бульона, 1 г лимонной кислоты, 0,3 стакана воды, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу разделить на филе с кожей, нарезать кусочками, посолить, поперчить, залить разведенной в воде лимонной кислотой и оставить на 15—20 мин, затем обжарить. Лук обжарить. Картофель очистить, нарезать кружочками. В глиняные горшочки положить масло, затем уложить несколькими слоями рыбу, картофель, лук, залить бульоном и поставить в духовку на 15 мин. Затем добавить сметану, натертый сыр и тушить до готовности.

## ***Рыба, тушенная с картофелем и сметаной***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*400 г рыбного филе, 6—8 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 300 г сметаны, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбное филе нарезать кусочками, посолить, поперчить и разложить в глиняные горшочки. Сверху положить нашинкованный кольцами лук и нарезанный кружочками картофель, посолить, залить сметаной. Горшочки закрыть и запечь в горячей духовке в течение 30—40 мин.

## ***Рыба, запеченная с хреном***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

## **Ингредиенты**

*600 г филе рыбы, 100 г корня хрена, 2 головки репчатого лука, 6—7 ст. ложек растительного масла, 200 г сметаны, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу вымыть, нарезать кусками, посолить и поперчить. Корень хрена натереть на терке и обжарить с мелко нарезанным луком до светло-коричневого цвета.

В глиняные горшочки уложить лук с хреном, затем рыбу, снова лук с хреном, залить сметаной и тушить до готовности. Подавать в горячем виде.

## ***Рыба, запеченная в фольге***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*600 г рыбного филе, 3 сваренных вкрутую яйца, 2—3 головки репчатого лука, 50 г сыра, 2 ст. ложки*

*сливочного масла, 0,5 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 стакан воды, зелень, перец черный молотый и соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Маринад: соль, уксус, перец размешать в стакане воды.

Фарш: обжаренный репчатый лук и мелко нарубленные яйца перемешать с нашинкованной зеленью.

Рыбное филе без кожи замариновать и поставить на 20—30 мин в холодное место.

На смазанную маслом фольгу положить кусок филе, на него — слой фарша, закрыть вторым куском и посыпать натертым сыром. Фольгу закрыть, уложить на противень или сковороду и поставить в духовку на 15—20 мин.

Чтобы сверху образовалась румяная корочка, можно оставить в фольге небольшое отверстие.

## ***Рыба, запеченная в майонезе***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

## **Ингредиенты**

*400 г рыбного филе с кожей, 2—3 головки репчатого лука, 100 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, 40 г сыра, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу посолить, поперчить, положить на смазанную растительным маслом сковороду, сверху — нарезанный кольцами лук, залить майонезом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке.

## ***Рыба, запеченная с луком и яйцами***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*400 г рыбного филе с кожей, 1—2 головки репчатого лука, 8 яиц, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана молока, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу нарезать ромбиками, посолить, обвалять в муке и обжарить до образования румяной корочки. Лук мелко нарезать и тоже обжарить. Затем рыбу с луком разложить по горшочкам, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовке.

## ***Рыбка по-царски***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*500 г любой красной рыбы (семга, форель, лосось), 500 г любой белой рыбы (осетрина, треска, севрюга), зелень, перец черный крупного помола, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Зелень вымыть. Рыбу вымыть, нарезать пластами толщиной примерно 2 см. Разложив пласт красной рыбы, уложить на него слой зелени толщиной 2 см, затем на зелень уложить пласт белой рыбы, также накрыв его слоем зе-

лени, на который уложить третий пласт из красной рыбы. При укладке пластов рыбу нужно солить и перчить. Уложить на дно лотка слой зелени, на него — слои из рыбы и зелени, сверху равномерно засыпать слоем зелени, лоток закрыть двумя слоями фольги. Запекать в духовке, нагретой до 200 °С. Подавать блюдо холодным, нарезаая ломтиками.

## ***Рыбный рулет в тесте***

Время приготовления: 1 ч 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 кг рыбного филе, 200 г репчатого лука, 200 г болгарского перца, 200 г помидоров, 100 г растительного масла, 50 г любой зелени, перец черный молотый, соль по вкусу.*

*Для теста: 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана воды, 2 яйца, 100 г муки, 0,5 ч. ложки соли.*

### **Приготовление**

Измельченные репчатый лук, морковь, болгарский перец и помидоры пассеровать на растительном масле. Рыбное филе нарезать кусочками (одновременно можно взять несколько видов рыбы), уложить на тонко раскатанное пресное тесто, между ними разместить пассерованные овощи и равномерно посыпать все измельченной зеленью (майорана или чабера). Тесто с уложенной на всю его поверхность начинкой скатать в рулет и запечь в духовке. Вместо свежей пряной зелени можно взять сухую, соответственно уменьшив ее количество.

Тесто: смешать сметану и яйца с водой, посолить. Подсыпая частями муку, замесить густое тесто, вымесить его и дать постоять 1 ч. Затем раскатать в тонкий пласт.



## ***Рыбные рулеты с грибами***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*500 г любого рыбного филе, 100 г свежих грибов, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Шампиньоны перебрать, вымыть, измельчить. Готовые пластины рыбного филе (скумбрии, морского окуня и т.п.) посолить, поперчить и уложить на них грибы равномерно по всей поверхности.

Филе с начинкой свернуть рулетами и запечь в духовке на противне.

## ***Треска в горшочках***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*200 г трески, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Треску разделать, вымыть, нарезать кусочками, уложить в горшочек, посолив по вкусу, добавить сливочное масло и залить все взбитыми яйцами. Накрыть крышкой или фольгой и запечь в духовке.

При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

## ***Треска, запеченная в томатном соусе***

Время приготовления: 45 мин

Количества порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*500 г филе трески, 80 г копченого сала, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, сок 0,5 лимона, 450 г консервированных очищенных помидоров, 0,5 пучка петрушки, 1 ч. ложка паприки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Копченое сало нарезать и растопить на сковороде. Рыбное филе полить лимонным соком, посолить и поперчить. Очищенные лук и чеснок мелко нарезать и потушить на сале, затем добавить петрушку и панировочные сухари, немного потушить. Помидоры откинуть на дуршлаг, сок слить в чашку. Помидоры крупно нарезать и с соком выложить в форму для запекания. В соус выложить рыбное филе, посыпать луково-чесночной смесью и перцем. Рыбу запекать в духовке в течение 20 мин.

## ***Треска по-болгарски***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*700 г филе трески, 1 кг сладкого болгарского перца, 2 яйца, 2 ст. ложки томатного соуса, 4 ст. ложки сливочного масла, молотые сухари, сахар, соль по вкусу.*

## Приготовление

У перца удалить семена, запечь его в духовке, потом очистить от кожицы и пропустить 2 раза через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, яйца, сахар, томатный соус, посолить и перемешать.

Филе трески запанировать в муке, предварительно смешанной с солью и перцем, немного обжарить, потом выложить в кастрюлю или сковороду, смазанную сливочным маслом, сверху положить приготовленное пюре, смазать растопленным сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

## *Скумбрия, запеченная с томатами*

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2—3

## Ингредиенты

*600 г филе скумбрии, 3—4 помидора, 0,25 стакана растительного масла, 2 лавровых листа, несколько горошин черного перца, 200 мл воды, соль по вкусу.*

## Приготовление

Филе скумбрии вымыть, посолить и уложить на противень кожей вниз.

Помидоры очистить от кожицы, натереть на терке и получившимся соком полить филе. Потом добавить лавровый лист и перец. Масло перемешать с водой и залить рыбу на противне. Духовку разогреть, поставить в нее рыбу на 15 мин, перевернуть и запекать еще в течение 15 мин.

## ***Скумбрия в горшочке***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*200 г скумбрии, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Морковь нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Рыбу выпотрошить, очистить от кожи и костей, разделить на порционные кусочки.

Уложить в горшочек слоями подготовленную рыбу, морковь и лук, пересыпая мелко нарезанным укропом, посолить, залить сметаной, накрыть крышкой и запечь в духовке на среднем огне.

## ***Закуска из рыбы***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*500 г рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Свежую рыбу вымыть, посолить, поперчить и смазать с обеих сторон растительным маслом, смешанным с горчицей. Запечь в духовке на решетке.

## ***Караси в сметане***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 кг карасей, 80 г растительного масла, 20 г пшеничных сухарей, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 1 кг картофеля, 80 г сливочного масла, 250 мл сметаны, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Картофель очистить и пожарить. Рыбу очистить, разделить на филе, вымыть, обсушить, поперчить, посолить, запанировать в муке, обжарить с обеих сторон до появления румяной корочки. Сковороду смазать маслом, положить рыбу, жареный картофель, залить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## ***«Сладкая рыбка»***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*800 г рыбы, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 помидор, 6 грецких орехов, 3 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка уксуса или лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, укроп, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рыбу распотрошить и вымыть, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и на 20 мин убрать в холодильник. Затем тщательно натереть солью и перцем, положить в кастрюлю, полить 3 ст. ложками масла и оставить на 15 мин. Запекать рыбу в духовке 40 мин, поливая ее маслом.

Изюм размочить в воде. Лук и морковь нарезать соломкой. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. На оставшемся масле обжарить овощи, добавить пропущенные через мясорубку орехи и изюм и немного обжарить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, полить соусом и посыпать укропом.

## *Рыбка в томатном соусе с грибами*

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

## Ингредиенты

800 г рыбы, 1—2 головки репчатого лука, 80 г сушеных грибов, 1,5 ст. ложки томатной пасты, 5—6 ст. ложек молока, 2 яйца, 120 г растительного масла, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени, 2 ст. ложки натертого сыра, перец черный молотый, соль по вкусу.

## Приготовление

Предварительно замочить грибы, затем отварить, мелко нарезать, обжарить с луком на сливочном масле. Рыбу разделить на филе, вымыть, нарезать кусками среднего размера, посолить, поперчить, запанировать в муке, затем смочить в смеси яиц с молоком и обжарить на сковороде до готовности до золотистой корочки. Противень смазать

жиром, выложить на него рыбу, сверху — грибы и лук, полить томатным соусом, посыпать сыром, зеленью и запекать в духовке 10—15 мин при температуре не выше 160 °С.

## ***Рыба с брокколи и лимонным соком***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*1 кг рыбы, 0,5 кг брокколи, 1 пучок укропа, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу очистить, вымыть, нарезать кусками, посолить, поперчить. Брокколи отварить в кипящей воде в течение 3 мин. Форму смазать сливочным маслом, положить в нее рыбу и брокколи. Поставить в разогретую до 170 °С духовку и запекать 30—40 мин. Оставшееся масло растопить и им полить готовое блюдо, сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками укропа.

## ***Рыбка «Пятиминутка»***

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*1 тушка рыбы, 10 клубней картофеля, 1 стакан томатного соуса, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки муки, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рыбу очистить, удалить внутренности, плавники и голову, вымыть, нарезать кусками, посолить, поперчить.

Тесто: в муку добавить яйцо, развести молоком.

Обмакивать рыбу в тесто и обжаривать. Жир слить и поставить рыбу в духовку на 5 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать и обжарить. Рыбу положить на блюдо, вокруг разложить жареный картофель, полить томатным соусом, посыпать измельченной зеленью.

## *Хек с жареными баклажанами*

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

## Ингредиенты

*0,8—1 кг рыбы (хек), 1 кг баклажан, 4—5 ст. ложек растительного масла, 0,5 стакана томатного пюре, 3 ст. ложки воды, 3 ст. ложки муки, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками, посолить, дать постоять 15—20 мин, затем обсушить, запанировать в муке и обжарить.

Рыбу нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить и обжарить до полуготовности. В конце жаренья добавить томатное пюре.

Выложить рыбу на противень, смазанный маслом, добавить томатное пюре, сверху уложить баклажаны, налить 3 ст. ложки горячей воды и растительного масла, запечь в духовке.

При подаче украсить зеленью.



## ***Салака, запеченная в соусе***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*1,5 кг салаки, 1 ст. ложка муки, сок 0,5 лимона, 50 г растительного масла, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 стакан рыбного бульона или воды, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Салаку очистить, вымыть, поперчить и посолить. Смазать противень растительным маслом и выложить на него салаку, обвалянную в муке. Поставить в духовку, а когда рыба подрумянится, полить ее соусом.

Соус: в растопленное на сковороде масло добавить 1 ст. ложку муки, обжарить ее и влить бульон, постоянно помешивая. Затем заправить соус лимонным соком, поперчить, посолить.

Залить соусом салаку, посыпать натертым сыром и запечь. Запеченную рыбу подать с отварным картофелем, зеленым луком, соленьями.

## ***Карп, печенный с терносливом***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*1,5 кг карпа, 4 головки репчатого лука, 20 шт. тернослива, 1 лимон, 0,5 стакана растительного масла,*

*0,5 стакана белого вина, 3 ст. ложки муки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Карпа очистить, распотрошить, вымыть, нарезать кусками, обвалять в муке, смешанной с солью, положить на противень, смазанный маслом, поставить в теплую духовку, полить растительным маслом. Запечь в духовке почти до готовности. Рыбу положить на тарелку и отставить, а на оставшемся масле потушить нарезанный лук. На лук выложить куски карпа, поперчить и полить вином. Вокруг рыбы выложить чернослив, предварительно замоченный в теплой воде. Запекать в духовке до готовности. Украсить лимоном.

## ***Карп под шубой***

**Время приготовления:** 1 ч 10 мин

**Количество порций:** 3—4

## **Ингредиенты**

*2 кг карпа, 1 головка репчатого лука, 0,5 лимона, 2 яйца, 100 г булки, 0,5 стакана белого сухого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.*

*Для бульона: рыбы головы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу очистить, отделить филе, посолить и отложить на 2 ч. Из голов, костей, овощей и специй сварить бульон. Желтки растереть с маслом, добавить натертый лук, петрушку, взбитые белки, булку, замоченную в молоке

и отжатую. Посолить, поперчить, перемешать. Лист хорошо промазать маслом, выложить на него филе, сверху — «шубу». Залить 1 стаканом бульона и вином. Запекать 40—45 мин.

Готовую рыбу положить на тарелку, украсить лимоном и морковью из бульона. Посыпать петрушкой.

## ***Карп, запеченный в вине***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*1,5 кг свежего карпа, 700 г репчатого лука, 300 г свежих помидоров, 300 г растительного масла, 200 мл сухого белого вина, зелень петрушки, перец красный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу очистить, вымыть, нарезать порционными кусками, поперчить, посолить. Лук очистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле. Добавить помидоры, нарезанные дольками, петрушку, перец, залить вином и перемешать. Уложить на дно формы овощи, рыбу и запекать.

## ***Сельдь, запеченная со взбитыми яйцами***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*1 свежая сельдь, 5—6 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 3—4 ст. ложки раститель-*

*ного масла, 1 ч. ложка муки, 0,5 стакана молока, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Сырой картофель очистить, нарезать ломтиками, положить ровным слоем на сковороду, на него — свежую сельдь, нарезанную соломкой. Мелко нарезать репчатый лук и уложить на рыбу, присыпать мукой, полить маслом и запечь в горячей духовке. Когда картофель запечется, рыбу полить взбитыми яйцами, смешанными с молоком. Достать из духовки, когда верхний слой подрумянится.

## ***Рыба, пегенная в сливочном соусе***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 2—3

## **Ингредиенты**

*500 г филе рыбы, 200 г свежих грибов, 7—8 клубней картофеля, 1 ст. ложка муки, 100 г растительного масла, 50 г натертого сыра, 100 г зелени петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

*Соус: 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 50 г натертого сыра, 50 г сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Обжарить очищенные и нарезанные грибы и картофель. Рыбу очистить, вымыть, нарезать кусками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, обжарить на растительном масле. Противень смазать маслом, положить куски рыбы, картофель и грибы, залить сметанным соусом, посыпать сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.

Соус: сметану, муку, натертый сыр, сливочное масло, нарезанную зелень смешать, посолить и взбить.

При подаче украсить мелко нарубленной зеленью.

## **«Сырная рыбка»**

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*300 г филе рыбы, 2 головки репчатого лука, 0,3 стакана натертого твердого сыра, по 0,3 стакана сметаны и майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, 3—4 веточки зелени, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Филе рыбы вымыть и нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить и обжарить на сливочном масле. Лук нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле. На сковороду, смазанную маслом, выложить куски рыбы, на них — обжаренный лук, все залить смесью сметаны, майонеза и сыра, в которую по желанию можно добавить соль и немного сахара, и запечь в духовке. При подаче к столу украсить зеленью.

## **Рыба в горшочке с картофелем**

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*500 г филе рыбы, 1 головка репчатого лука, 2—3 клубня картофеля, 30 г растительного масла, 2 ст. ложки*

*томатной пасты, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки сливок или молока, 20 г зеленого лука, 1 стакан воды, перец красный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Картофель очистить, вымыть, нарезать. Филе рыбы вымыть, нарезать. Репчатый лук очистить, нарубить, обжарить на масле. Переложить в горшочек, затем добавить красный перец, картофель, воду, поставить на огонь. Когда картофель станет мягким, добавить томатную пасту, нарезанные огурцы, рыбу, посолить, налить сливки или молоко и поставить в духовку. При подаче к столу украсить зеленым луком.

## ***Рыба, запеченная с картофелем и зеленым луком***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 3

## **Ингредиенты**

*1 кг филе любой рыбы, 1 головка репчатого лука, 6 клубней картофеля, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 50 г жира, зеленый лук, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Филе рыбы вымыть, нарезать кусками, запанировать в муке, припустить в жире. Картофель отварить «в мундире», нарезать ломтиками. Лук припустить отдельно. На куски рыбы (на сковороде) уложить ломтики картофеля, сверху — лук, яйца взбить с молоком, посолить, залить рыбу и запечь. В готовом виде посыпать зеленым луком.

## ***Рыба с кабачками и баклажанами под майонезом***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

300 г рыбы, 5—6 кружочков кабачков, 6—8 кружочков баклажан, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, 0,5 стакана майонеза, смешанного со сметаной, 1 ч. ложка натертого сыра, 1 ст. ложка зелени, соль по вкусу.

### **Приготовление**

Рыбу разделить на филе, нарезать порционными кусочками, поперчить, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Кабачки посолить, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки. Баклажаны обдать горячей водой, посолить и обжарить, обваляв предварительно в муке. На сковороде, смазанную маслом, выложить рыбу, кабачки и баклажаны, посыпать измельченным чесноком, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать сыром и запечь. При подаче к столу посыпать зеленью.

## ***Рыба под винным соусом***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

1 кг рыбы, 5—6 клубней картофеля, 2—3 помидора, 1,5 стакана белого вина, 1 стакан воды, 200 мл

*оливкового масла, чеснок, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу очистить, выпотрошить и разделить на филе. Картофель очистить и нарезать кружками. В сковороду, смазанную маслом, выложить картофель, посолить, поперчить. Сверху уложить нарезанную порционными кусками рыбу, нарезанные дольками помидоры, посыпать рубленным чесноком, полить маслом, водой и белым вином. Запекать рыбу в духовке 40 мин при температуре 180 °С.

## ***Рыба с грибами под сливочным соусом***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 5—6

## **Ингредиенты**

*1 кг рыбы, 1 кг отварного картофеля, 300 г грибов, 50 г пшеничной муки, 150 г репчатого лука, 5 вареных яиц, 150 г натертого сыра, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 л сметанного соуса.*

*Для соуса: 1 л сметаны, 50 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу очистить, вымыть, обвалять в муке, обжарить. Картофель нарезать кружочками, затем обжарить. Отдельно обжарить лук и грибы, нарезанные кубиками. На сковороду вылить немного сметанного соуса, выложить рыбу и картофель. На рыбу положить лук, грибы, дольки яйца. Залить соусом, посыпать сыром, полить маслом и запекать при температуре 240—260 °С около 30 мин.



Соус: муку обжарить без масла, охладить, смешать с маслом, добавить сметану, доведенную до кипения, размешать, посолить, поперчить и варить 5—7 мин.

## ***Скумбрия пикантная с солеными огурцами***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*600 г скумбрии, 2 соленых огурца, 0,25 стакана растительного масла, 20 маслин, 2 лавровых листа, 1 стакан воды, несколько горошин черного перца.*

### **Приготовление**

Огурцы мелко нарезать, положить на противень, добавить перец, лавровый лист, маслины, масло, стакан воды и перемешать. Рыбу вымыть и нарезать кусками. Положить в соус кожей вниз и запекать. Через 15 мин кусочки рыбы перевернуть и запекать еще 15 мин.

## ***Рыбка с луково-помидорным соусом***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*2 кг рыбы, 50 г растительного масла, 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

*Для соуса: 500 г репчатого лука, 5—6 помидоров, 3—4 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст.*

*ложки белого сухого вина, сахар, лавровый лист, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу очистить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить и оставить на 2 ч. Затем обжарить в растительном масле, положить в кастрюлю и поставить в горячую духовку на 15—20 мин. Мелко нарезанный лук и помидоры потушить в масле, подливая вино. Затем протереть через дуршлаг, посолить, поперчить, добавить сахар, лавровый лист. Готовую рыбу положить на тарелку, полить соусом, украсить зеленью петрушки.

## ***Рыба в соусе с хреном и лимоном***

**Маринование:** 10 ч

**Время приготовления:** 60 мин

**Количество порций:** 3—4

## **Ингредиенты**

*2 крупные тушки рыбы, 100 г маргарина, 1 лимон, соль по вкусу.*

*Для соуса: 1 корень хрена, 50 г маргарина, 2,5 ст. ложки муки, 1 стакан рыбного или овощного бульона, 2—3 ст. ложки сметаны, 2 сырых желтка, сок 0,5 лимона, сахар, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Рыбу выпотрошить, очистить, срезать плавники, вымыть, посолить и оставить на ночь. После маринования вымыть рыбу в воде, завернуть каждую тушку в промасленную маргарином пергаментную бумагу, поставить в горячую духовку и запекать в течение 1 ч.

Соус: муку обжарить на маргарине до золотистого цвета, добавить натертый на мелкой терке хрен, влить рыбный или овощной бульон и довести до кипения.

Если соус получится густым, развести его бульоном. Соус снять с огня, добавить сметану, лимонный сок, растертые желтки, сахар, посолить. Рыбу выложить на тарелки и полить соусом.

## ***Камбала в горшочках***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*4 куска филе мелкой камбалы, 300 г шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 0,5 пучка петрушки, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 250 г сухого белого вина, 1 щепотка сахара, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть 50 г сливочного и 1 ст. ложку растительного масла. Потушить на масле грибы и лук в течение 3—4 мин до испарения всей жидкости. Добавить измельченную петрушку, посолить, поперчить, перемешать. Полученную массу охладить.

Форму смазать частью сливочного масла, выложить в нее филе, сверху — грибы, лук, полить вином. Сверху положить несколько кусочков сливочного масла. Запекать в духовке в течение 15—20 мин при 180 °С. Рыбу вынуть, положить на блюдо и залить соусом, который образовался при готовке. Добавить в него оставшееся сливочное масло, соль и сахар, довести до кипения.

## ***Камбала, запеченная с грибами и картофелем***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

500 г рыбы, 100 г свежих (или соленых, маринованных) грибов, 3 клубня картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, по 0,5 стакана белого вина и сметаны, 30 г красного стручкового перца, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.

### **Приготовление**

Картофель очистить, вымыть, отварить, нарезать ломтиками и сложить в кастрюлю, смазанную сливочным маслом. Добавить грибы и красный стручковый перец, нарезанный соломкой, посолить, поперчить, влить вино и часть сметаны. Сверху положить филе камбалы, нарезанное небольшими кусочками, залить оставшейся сметаной и поставить на 45 мин в духовку. Перед подачей украсить нарезанной зеленью петрушки.

## ***Камбала, запеченная с белыми грибами***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

600 г рыбы, 50 г мелко нарезанных белых грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко наре-

*занного лука, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Филе рыбы натереть солью, перцем и сложить на дно кастрюли в один ряд. Сливочное масло растопить на сковороде и обжарить в нем лук и грибы. Не снимая с огня, добавить муку, соль, перец и сметану. Полученной массой залить рыбу. Поставить в предварительно нагретую духовку на 30 мин. При подаче на стол блюдо посыпать зеленью петрушки.

## ***Рыба, запеченная с сыром***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

## **Ингредиенты**

*800 г рыбного филе, 6 клубней картофеля, 3 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 500 г сметаны, 50 г сыра.*

## **Приготовление**

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать четвертинками. Картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Разделать рыбу на филе без костей, тщательно вымыть, нарезать кусками, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Добавить ломтики картофеля, сверху на рыбу выложить лук, четвертинки яиц, залить все сметаной, посыпать натертым сыром и запекать в духовке.

## ***Рыба, запеченная со шпиком и сметаной***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1,5 кг рыбы, 50 г шпика, 1 кг картофеля, 250 г сметаны, 150 г сливочного масла, 50 г муки, 30 г зелени петрушки, 0,5 лимона, перец красный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Шпик и сливочное масло нарезать мелкими кусочками. Рыбу разделить на филе. Филе рыбы с кожей нарезать, нашинговать кусочками шпика, сливочным маслом, посолить. Картофель отварить до полуготовности, нарезать кружками и положить на сковороду. Сверху выложить рыбу, посыпать мукой, перемешанной с красным молотым перцем, и запекать в течение 20 мин. В конце запекания полить сметаной. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки.

## ***Рыба, запеченная с грибами и карри***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*300 г рыбы, 1 помидор, 50 г грибов, 20 г натертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 г рыбного бульона, 1 желток, 20 г панировочных сухарей, 50 г зелени петрушки, приправа карри, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и отварить в чуть подсоленной воде. Муку пассеровать на сливочном масле, развести бульоном. После охлаждения добавить желток, пряности, посолить. Сливочное масло растопить. В смазанную жиром посуду выложить рыбу, нарезанные дольками помидоры, припущенные в масле грибы, посыпать сухарями, полить соусом, добавить сыр, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке 20 мин. При подаче украсить петрушкой, помидорами.

## *Рыба классическая в сливочном соусе*

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

## Ингредиенты

*1 кг трески или пикши без голов и внутренностей, 1,5 кг картофеля, 200 г репчатого лука, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 30 г сухарей.*

*Для соуса: 3 стакана бульона, 30 г муки, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рыбу очистить, вымыть, разделить на филе, нарезать порционными кусками. Вымытые кости, плавники и хвост залить холодной водой, добавить к ним лавровый лист, душистый перец горошком, посолить и варить 30 мин. Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Лук очистить, нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить на масле или маргарине. Затем лук собрать и вынуть из кастрюли.

Половину картофеля уложить в миску, сверху выложить кусочки трески, на них — ровным слоем лук и оставшийся картофель. Все залить белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, посыпать сухарями, сверху положить кусочки сливочного масла, специй. Залитую соусом треску поставить в духовой шкаф и запекать 30 мин.

## ***Креветки в розетках***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*0,7 кг свежих креветок (неочищенных), 3 ст. ложки сливочного масла, 0,3 стакана сливок 20%-ной жирности, 0,25 ч. ложки молотого черного перца.*

### **Приготовление**

Фарфоровые розетки смазать сливочным маслом, в каждую положить по 2 ст. ложки нарезанных креветок. Залить сливками, чтобы они были закрыты полностью, посыпать хлебными крошками, сверху положить по кусочку масла и поставить в нагретую (до 200 °С) духовку. Запекать до тех пор, пока креветки не окрасятся в золотистый цвет.

## ***Рыбная запеканка с картофелем***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1 кг картофеля, 200 г репчатого лука, 50 г растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*



*Для начинки: 500 г рыбного филе (лучше от жирных рыб), 200 г репчатого лука, 20 г майорана, 100 г растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Картофель вымыть, очистить, залить кипятком, посолить, отварить до готовности и протереть через сито. Репчатый лук очистить и пассеровать на растительном масле (или любом другом жире) до золотистого цвета. Все смешать, поперчить. Приготовленную массу разделить на две равные части. Противень для запекания смазать растительным маслом, посыпать толчеными сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы, затем равномерно разместить по всей поверхности приготовленную заранее начинку и прикрыть ее слоем оставшегося картофеля. Лук нарубить и пассеровать на растительном масле. Зелень вымыть и измельчить. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, обжарить с двух сторон, разобрать вилкой на очень мелкие частицы, добавить лук и зелень, посолить, поперчить и перемешать. Сверху запеканку можно украсить ломтиками томатов, посыпать сыром. Полить запеканку маслом и сразу же поместить ее в разогретую до 190—200 °С духовку, запекать 20—30 мин.

## ***Рыбная запеканка с болгарским перцем***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

## **Ингредиенты**

*1 кг рыбного филе, 200 г лука-порея, 200 г болгарского перца, 50 г укропа, 2 яйца, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Перец, укроп и лук-порей (этилированную часть и зеленые перья) вымыть. Лук и укроп мелко нарезать, у перца удалить семена и нарезать его тонкими кольцами. Лук-порей перемешать со взбитыми яйцами, половину смеси выложить на противень, поверх нее положить слой рыбы, посолить, поперчить, посыпать укропом, на рыбу уложить кольца перца, залить все оставшейся смесью лука-порея и яиц и закрыть противень фольгой. Запечь в духовке, разогретой до 200—220 °С.

## *Л* в роужная запеканка с треской

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

*500 г трески, 2—3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 250 г творога, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль по вкусу.*

## Приготовление

Треску разрезать кусками, отварить в подсоленной воде или обжарить. Сковороду смазать маслом, положить тонкие ломтики сырого картофеля, подсолить, выложить треску, обжаренный лук, сверху распределить растертый с маслом подсоленный творог. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь при температуре 200—250 °С.

# *Глава 4. Блюда из круп и макаронных изделий*

## *Рисовая каша с мясом*

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 3—4

### *Ингредиенты*

*1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 30 г сыра, соль по вкусу.*

*Для фарша: 600 г мяса без костей, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки масла, зелень и соль по вкусу.*

### *Приготовление*

Мясо пропустить через мясорубку, затем обжарить на сковороде, периодически помешивая. Отдельно обжарить лук, смешать с мясом и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить немного бульона или кипяченой воды, зелень, посолить и перемешать.

Сварить вязкую рисовую кашу, охладить, добавить сырые яйца, масло или маргарин и перемешать. Часть каши выложить на смазанную жиром и обсыпанную сухарями сковороду, на нее — слой мясного фарша, затем кашу, еще слой фарша и снова кашу. Сверху посыпать натертым сыром и запекать в духовке 40 мин.

## **Рисовая каша в тыкве**

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 тыква, 1 стакан риса, 2 стакана изюма, 1 стакан сметаны, 4 яйца, сахар и соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Тыкву вымыть, срезать верхушку, вынуть зерна и ложкой выскоблить мякоть так, чтобы остались стенки толщиной 1,5 см. Слегка отварить рис, смешать его с мякотью тыквы, добавить изюм, сахар, сметану, взбитые яйца, соль, все перемешать, наполнить тыкву, закрыть срезанной верхушкой и запечь в духовке до готовности.

## **Рисовая каша с овощами**

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*350 г риса, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 1 болгарский перец, 4 ст. ложки растительного масла, 600 мл воды, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Спассеровать мелко нарезанный лук, добавить нарезанный мелкими кубиками перец, рис и мелко нарезанные помидоры. Влить воду, посолить, закрыть крышкой и тушить в духовке. Блюдо подавать к столу горячим с рыбным расстегаем..

## ***Куриная печень пикантная, жаренная с рисом***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*50 г риса, 50 г куриной печени, 100 г свиной мякоти, 50 г сырокопченого окорока, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 красных сладких перца, 1 ч. ложка топленого масла, 250 мл куриного бульона, 1 ч. ложка оливкового масла, молотый шафран на кончике ножа, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Мясо и окорок нарезать кубиками.

Печень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Помидор нашинковать. Сладкий перец вымыть, ошпарить кипятком, удалить семена и снять кожицу.

Разогреть масло. Припустить в нем мясо с окороком, а также половину лука. Добавить печень и жарить все вместе в течение 3—4 мин, затем переложить в другую емкость и оставить на некоторое время. Добавить к маслу помидоры, 50 мл куриного бульона и тушить 15 мин. Рис с оставшейся частью репчатого лука спассеровать до прозрачности. Налить остаток бульона и варить 20 мин.

Нагреть духовку до 200 °С. Зеленый горошек, сладкий перец, шафран, кусочки куриной печени и мясную смесь перемешать с рисом, посолить и поперчить, запекать все в духовке в течение 10 мин.

## ***Плов с телятиной***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*250 г риса, 500 г телятины, 1 мелко нарезанная головка репчатого лука, 0,5 л мясного бульона, 100 г свежего зеленого горошка, 2 яйца, 150 мл молока, 100 г натертого сыра, майоран, тимьян, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рис вымыть и подсушить. Лук обжарить на разогретом масле до золотисто-желтого цвета, затем добавить рис и обжаривать его до тех пор, пока он не станет прозрачным. В рис добавить мясной бульон и варить 15 мин. Готовый рис смешать с мясом, нарезанным кусочками, с зеленым горошком и положить в посуду для запекания, смазанную маслом. Яйца перемешать с молоком, добавить к ним сыр, соль, черный перец, майоран, тимьян и хорошо перемешать. Залить этой массой рис и запечь в духовке при средней температуре 12—15 мин.

## ***Ягневая каша со сметаной***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*1 стакан ячневой крупы, 2,5 стакана молока, 1 стакан сметаны, 2—3 яйца, 50 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

## **Приготовление**

В кипящее молоко всыпать крупу, хорошо размешать, посолить, добавить масло, сахар и варить, часто помешивая, до готовности. Яйца взбить со сметаной, влить в кашу, размешать, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Поставить в горячую духовку и запечь в течение 20 мин.

## ***Пшенная каша с тыквой***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4—5

## **Ингредиенты**

*1 стакан пшена, 0,5 кг тыквы, 3 стакана молока, 0,5 ч. ложки соли, сливочное масло по вкусу.*

## **Приготовление**

Тыкву очистить и нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, посолить, довести до кипения. Затем всыпать пшено и варить при слабом кипении 30 мин. Загустевшую кашу плотно закрыть, поставить в духовку для упревания или обернуть плотной бумагой, тканью и накрыть сверху подушкой. Подавать со сливочным маслом.

## ***Сырная запеканка с лазаньей***

Время приготовления: 55 мин

Количество порций: 5

## **Ингредиенты**

*10 пластов лазаньи, 250 г шпината, 150 г творожного сыра, 250 г сыра моцарелла, 1 яйцо, 2 ст. ложки*

*натертого твердого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 250 г свежих грибов, 400 г оливкового масла, 0,5 стакана красного вина, мускатный орех, зелень базилика и душицы, уксус столовый, перец, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Положить лазанью в кипящую подсоленную воду с добавлением 1 ст. ложки оливкового масла и варить 10 мин. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Шпинат отварить на пару. Смешать шпинат, творожный сыр, половину сыра моцарелла, слегка взбитое яйцо, твердый сыр, мускатный орех и перец. Растопить в кастрюле сливочное масло, обжарить до мягкости грибы, нарезанные на четыре части. Снять с огня и охладить.

Соус: перемешать оливковое масло с уксусом и специями, добавить вино, душицу и базилик.

Выложить половину смеси в жаропрочную посуду. На каждый пласт лазаньи положить по 3 ст. ложки сырной смеси, по 3—4 четвертинки грибов. Свернуть в рулеты, положить швом вниз в форму для запекания, залить соусом, накрыть фольгой и готовить 25 мин при 180 °С. Потом снять фольгу, посыпать рулеты оставшимся сыром моцарелла и запекать еще в течение 5—7 мин.

## ***Запеканка из рожков с яйцами и грибами***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*350 г рожков, 1,5 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки*



*натертого сыра, 150 г грибов, 4 яйца, сваренных вкрутую, 1 головка репчатого лука, 1 стакан панировочных сухарей, 2—3 ст. ложки топленого масла или жира, 1 ст. ложка растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Налить в большую кастрюлю воду и растительное масло, довести до кипения. Опустить рожки и нарезанный кружками лук в кастрюлю и варить в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь.

Соус: растопить в кастрюле сливочное масло. Положить муку и тщательно перемешать. Добавить молоко и поставить варить, перемешивая, пока соус не закипит. Посыпать перцем, сыром и варить на медленном огне в течение 1—2 мин, пока сыр не расплавится.

Обжарить грибы, нарезанные кубиками, в небольшом количестве сливочного масла до мягкости. Перемешать рожки с грибным соусом. Затем выложить половину вареных рожков и лук в смазанную жиром сковороду. Разрезать вареные яйца пополам и положить сверху разрезанной стороной. Панировочные сухари насыпать в растопленное масло, встряхнуть несколько раз, пока они не пропитаются маслом. Посыпать ими рожки. Запекать при 190 °С в течение 15 мин.

## ***Запеканка с ветчиной и спагетти***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*350 г спагетти, 250 г бекона, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 стакана*

*молока, 150 г натертого сыра, 0,5 ч. ложки листьев базилика, мускатный орех, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

В кастрюлю налить воду и 1 ст. ложку растительного масла, довести до кипения. Добавить спагетти и варить в течение 6—8 мин. Откинуть, подождать, когда вода стечет, охладить. Выложить половину спагетти в смазанную сливочным маслом жаропрочную форму.

Обжарить бекон в оставшемся растительном масле, пока он не станет хрустящим, затем выложить на спагетти. Обжарить лук в небольшом количестве жира от бекона до мягкости. Положить на бекон вторую половину макаронных изделий. Взбить яйца и молоко, перемешать с сыром, базиликом, перцем и мускатным орехом. Полить спагетти соусом и запекать 30 мин при 180 °С, пока корочка не начнет подрумяниваться.

## ***Запеканка с анчоусами***

**Время приготовления:** 60 мин

**Количество порций:** 5

## **Ингредиенты**

*350 г рожков, 100 г филе анчоусов, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 5—6 шт. консервированных помидоров, 150 г сыра, 1 пучок базилика, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Макароны отварить в чуть подсоленной воде в течение 10 мин, добавив 1 ст. ложку растительного масла. Откинуть

макаронны на дуршлаг, вымыть теплой водой и снова откинуть на дуршлаг.

Соус: нагреть в кастрюле растительное масло, обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить измельченный чеснок, нарубленные томаты, базилик и томатную пасту. Потомить на медленном огне под закрытой крышкой в течение 15—20 мин. Снять с огня.

Жаропрочное блюдо смазать жиром, разложить на дне половину рожков, затем густо полить соусом, выложить остальные рожки и накрыть ломтиками сыра. Сверху уложить кусочки рыбы, кружочки помидоров и посыпать базиликом. Запекать в духовке в течение 15—20 мин при 190 °С, пока сыр не расплавится.

## ***Запеканка из макарон и вешенок***

Время приготовления: 55 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*250 г макарон, 600 г вешенок, 1 головка репчатого лука, 1 цукини, 4 помидора, 0,5 пучка петрушки, 4—5 ст. ложки оливкового масла, 400 г молока, 50 г сыра, 4 яйца, 1 ст. ложка смеси зелени, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Макаронны отварить в подсоленной воде. Грибы очистить, вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цукини и помидоры вымыть, нарезать небольшими ломтиками. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Нагреть духовку до 200 °С. Грибы обжарить в горячем оливковом масле, затем выложить на тарелку. В масле пассеро-

вать лук. Помешивая, добавить молоко, сыр и яйца. Посыпать петрушкой, смесью трав, поперчить, посолить. Слить воду с макарон. Переложить их в форму, смазанную маслом. Сверху посыпать грибами, овощами и полить соусом. Запекать 40 мин.

## ***Запеканка из лапши с куриной печенью***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*400 г фарша из куриной печени, 300 г лапши, 60 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 200 г сметаны, 100 г воды, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

На половине масла обжарить мелко нарезанный лук, добавить печеночный фарш, соль, перец, перемешать, добавить воду. Тушить под крышкой 10 мин. Сварить лапшу в слегка подсоленной воде, слить воду и перемешать с остатками масла, добавить тушеную печень, выложить все на противень, залить сметаной, посыпать перцем и запечь в духовке при средней температуре.

## ***Грибная запеканка с лапшой***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г лапши, 200 г консервированных грибов, 3 головки репчатого лука, 3 яйца, 50 г сливочного масла,*

*маргарин для смазывания, 50 г натертого сыра, перец черный молотый, мускатный орех и соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Нагреть духовку. Отварить лапшу. Разогреть масло в сковороде, мелко нарезать и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить грибы и жарить еще 10 мин, все время тщательно помешивая. В лапшу добавить грибы, яйца, мускатный орех, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Смазать противень маргарином и выложить полученную смесь. Сверху посыпать сыром и запекать в течение 35 мин.

## ***Запеканка из лапши и копченого сала***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3

## **Ингредиенты**

*350 г лапши, 200 г копченого сала, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 пучок базилика, 250 г сливок, 2 яйца, 50 г сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, жир для смазывания, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Лапшу отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко порубить. Копченое сало нарезать кубиками и растопить в сковороде. Добавить лук, чеснок и потушить. Базилик мелко нарезать и взбить со сливками, яйцами и половиной натертого сыра, посолить и поперчить. Нагреть духовку до 200 °С. Смазать жиром форму для запекания. Лапшу смешать с луком, чесноком и сливоч-

но-яичной массой. Выложить все в форму, сверху добавить сливочное масло, посыпать оставшимся сыром и запекать в течение 25 мин.

## **Овощная запеканка с лапшой**

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*200 г лапши, 4 помидора, 250 г цукини, 250 г баклажан, 1 ч. ложка растительного масла, 30 г маргарина, 1 ст. ложка муки, 300 мл молока, 200 г плавленого сыра, 4 ст. ложки мускатного ореха, 4 ст. ложки натертого сыра, перец белый молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Отварить лапшу в подсоленной воде с растительным маслом. Откинуть на дуршлаг. Нарезать тонкими ломтиками помидоры, цукини и баклажаны. Бланшировать цукини и баклажаны 2 мин в кипящей подсоленной воде. Выложить на дуршлаг, промыть холодной водой и дать воде стечь.

Соус: разогреть маргарин, перемешать с мукой и пассеровать. Влить молоко, положить плавленый сыр и, помешивая, продолжать нагревать до полного расплавления сыра. Заправить солью, перцем и мускатным орехом.

Нагреть духовку до 200 °С. Положить слоями в смазанную жиром форму для запекания лапшу, помидоры и бланшированные овощи.

Полить сырным соусом, посыпать натертым сыром. Запекать в духовке 25 мин.

## *Наша гречневая с грибами*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5—6

### **Ингредиенты**

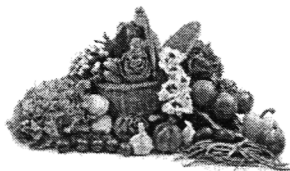
*0,5 кг гречневой крупы, 1 л воды, 200 г маринованных  
опят, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Гречку прокалить на сковороде. Переложить в горшочки, залить водой, посолить и добавить грибы. Готовить в духовке при 220 °С около 20—30 мин.

# **Глава 5. Блюда из овощей**

## ***Картофель, запеченный с грибами***



Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*8 клубней картофеля, 300 г соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Очищенный картофель отварить в воде с солью. Лук и грибы мелко нарезать, добавить к отварному картофелю и размять. Выложить на сковороду, сверху смазать сметаной и запекать в духовке в течение 20 мин.

## ***Картофель, запеченный с яйцом***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 кг картофеля, 4 яйца, 40 г сливочного масла или маргарина, овощи, зелень, соль по вкусу.*



## Приготовление

Очищенный вареный картофель нарезать и положить на разогретую с маслом сковороду. Яйца взбить, посолить, залить ими картофель и запечь в духовке. Подать с зеленью и овощами.

## *Картофель, запеченный с луком*

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*1 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль по вкусу.*

## Приготовление

Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками, обжарить до образования румяной корочки в растительном масле. Переложить в глубокую сковороду, добавить обжаренный лук, сливочное или топленое масло, посолить и тушить до готовности в духовке. Подавать с зеленью.

## *Картофель в сметанном соусе*

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

*1 кг картофеля, 50 г сливочного масла или маргарина, 30 г сыра, соль по вкусу.*

*Для сметанного соуса: 500 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Соус: муку слегка обжарить (без масла), охладить, затем смешать с маслом. Сметану на медленном огне довести до кипения, ввести в муку, размешать, посолить, поперчить и варить в течение 5 мин. Если образовались комки, соус следует процедить.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Затем воду слить, картофель обсушить и положить на сковороду, смазанную маслом или маргарином, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

## ***Картофель, запеченный с красной икрой***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4

## **Ингредиенты**

*4 клубня картофеля, 50 г красной икры (кеты или форели), 1 яйцо, 1 ч. ложка острой горчицы, 1 ст. ложка сока лимона, 120 г растительного масла (рафинированного), 1 пучок шнитт-лука, 30 г зелени петрушки, свежемолотый белый перец, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Картофель тщательно вымыть под проточной водой, обсушить салфеткой и многократно наколоть каждый клубень вилкой. Затем натереть картофель солью и плотно обернуть в алюминиевую фольгу (блестящей стороной

наружу). Уложить картофель на противень или решетку и запекать в духовке при 200 °С 50 мин.

Соус: отделить яичный желток от белка, смешать его с горчицей, соком лимона, солью и перцем, взбить эту смесь, добавляя небольшими порциями растительное масло (взбивать до тех пор, пока не получится достаточно густой майонез).

Перед подачей к столу шнитт-лук нарезать мелкими колечками. Яичный белок взбить в кремообразную массу, смешать ее и шнитт-лук с майонезом. Готовый картофель вынуть из фольги, уложить на блюдо и сделать на каждом клубне глубокий крестообразный надрез. Края кожуры в месте надреза слегка разъединить и срезать верхушку картофеля. Сверху полить соусом и положить красную икру. На тарелку вокруг картофеля положить мелко нарезанный шнитт-лук и мелко нарубленную петрушку.

## ***Картофель, запеченный в сметане***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*1 кг картофеля, 6 яиц, 150 г сливочного масла, 150 г сметаны, зелень, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Сырой очищенный картофель натереть на терке. В картофельную массу добавить масло, сметану, яйца, соль и хорошо взбить. Затем выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подать с рубленой зеленью и сливочным маслом.

## ***Грибы в сметане***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*1 кг свежих грибов, 100 г сливочного (или топленого) масла, 1 стакан сметаны, 0,5 головки чеснока, 50 г сыра, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Грибы вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, положить на сковороду, разогретую с маслом, и тушить около 60 мин на слабом огне. Затем растолочь зубчики чеснока, перемешать с грибами, поперчить по вкусу, залить сметаной, посыпать натертым сыром и запечь в духовке до готовности.

## ***Картофельно-мясной пирог***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 кг картофеля, 2 яйца, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для фарша: 300 г говядины без костей, 80 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки бульона или воды, 3 ст. ложки сливочного масла.*

*Для яично-молочной смеси: 2 яйца, 3 ст. ложки молока, соль по вкусу.*

## Приготовление

Очищенный картофель отварить, обсушить и растолочь. Добавить масло, молоко, яйца, посолить и перемешать. Мясо пропустить через мясорубку, обжарить, добавить бульон или воду и немного потушить (можно использовать отварное мясо). Сухие грибы размочить, нарезать соломкой и обжарить с луком. Глиняные миски смазать маслом или маргарином, обсыпать сухарями и положить в них пюре, на него — слой фарша, затем грибы, лук, сверху снова пюре, залить смесью и запекать 15 мин.

## Солянка с грибами

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

## Ингредиенты

*По 500 г свежих грибов и капусты, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки сахара, 0,5 лимона или 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка молотых сухарей, перец черный молотый, лавровый лист, соль по вкусу.*

## Приготовление

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, воды, уксус и тушить 20 мин. Затем добавить нарезанные тонкими дольками огурцы, томатную пасту, сахар, соль, перец, лавровый лист и тушить еще 15—20 мин. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, обжарить с луком, смешать с капустой. На смазанную маслом сковороду переложить грибную солянку, по-

сыпать сухарями и запечь в духовке. К солянке подать сметану.

## ***Грибная мазурка***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*800 г свежих грибов, 6—7 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 40 г натертого сыра, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Грибы отварить, нарезать и обжарить с луком. Картофель нарезать кубиками, обжарить, смешать с грибами и луком, залить сметаной, посыпать сыром и запечь в духовке.

## ***Шампиньоны, фаршированные сыром***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*0,5 кг шампиньонов, 4 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. ложки натертого твердого сыра, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки красного и черного перца, 1 ч. ложка соли.*

### **Приготовление**

Шляпки шампиньонов отделить от ножек, вымыть. Ножки измельчить, перемешать с сыром, луком, 1 ст. лож-

кой оливкового масла, посолить, поперчить и обжарить. Полученной массой нафаршировать шляпки.

Вылить оставшееся оливковое масло на противень и положить нафаршированные шляпки шампиньонов. Поставить в предварительно хорошо нагретую духовку на 10 мин.

## ***Шампиньоны, фаршированные с вином***

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*1,5 кг шампиньонов, 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки оливкового масла, 100 мл белого вина, 2 ч. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Отделить ножки от шляпок, вымыть, посолить. Ножки мелко нарезать.

На сковороде разогреть сливочное масло и 1 ст. ложку оливкового масла. Потом добавить томатную пасту, вино, чеснок, соль и перец и еще немного потушить. Добавить петрушку и панировочные сухари.

Шляпки шампиньонов нафаршировать этой смесью и положить их нижней частью кверху на смазанный маслом противень и поставить в сильно нагретую духовку на 10 мин, часто поливая грибы оставшимся оливковым маслом.

## ***Грибы, запеченные с макаронами и ветчиной***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*250 г свежих грибов, 100 г жирной ветчины или шпика, 4 помидора, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 300 г лапши или макарон, 1 ст. ложка масла, 150 г сыра, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Ветчину или шпик нарезать кубиками. Очищенные, вымытые грибы и помидоры нарезать, потушить вместе с ветчиной или шпиком, слегка охладить и соединить со взбитой с яйцами сметаной. Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Выложить в посуду, сбрызнуть растопленным маслом, залить грибным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке. При подаче к столу украсить зеленью.

## ***Грибной жульен***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*800 г свежих лисичек, 1 отварная куриная грудка, 1 большая головка репчатого лука, 0,5 стакана куриного бульона, по 2 ст. ложки сливок (густой сметаны) и натертого сыра, 1 ст. ложка растопленно-*



*го сливочного масла, 50 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Лисички тщательно вымыть, затем отварить. Отвар слить, грибы хорошо промыть, измельчить и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук мелко нарезать и отдельно обжарить на растительном масле. Смешать грибы с луком, добавить нарезанную кубиками куриную грудку, залить куриным бульоном и довести до кипения.

Добавить сливки и опять прокипятить. Снять с огня, разлить по кокотницам, посыпать сыром, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке, разогретой до 200 °С, до румяной корочки. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

## ***Перец, фаршированный овощами***

**Время приготовления:** 50 мин

**Количество порций:** 2—3

## **Ингредиенты**

*8 сладких болгарских перцев.*

*Для фарша: 4—5 шт. моркови, 3 головки репчатого лука, 2 помидора, 1—2 корня петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки сахара, соль и уксус по вкусу.*

## **Приготовление**

Фарш: морковь и корень петрушки нарезать мелкой соломкой, лук — полукольцами, посолить и обжарить на растительном масле. Помидоры нарезать дольками и обжарить. Все овощи смешать, добавить сахар, уксус и довести до кипения.

Перец вымыть, очистить, залить горячей водой и отварить в течение 1 мин. Затем откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть, заполнить фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Подавать со сметаной.

## ***Перец, фаршированный куриным мясом***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*8 болгарских перцев, 500 г курицы, 2—3 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г зелени петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Курицу отварить, отделить от костей, измельчить или пропустить через мясорубку. Лук обжарить до золотистого цвета. Смешать фарш с луком, добавить зелень петрушки, чеснок, поперчить, посолить, размешать. Перец очистить, сбланшировать в кипящей воде в течение 3 мин, плотно начинить готовым фаршем, уложить на сковороду и запечь в духовке при 200 °С до появления золотистой корочки. Подавать с любым овощным или ягодным соусом.

## ***Сладкий перец с мясной начинкой***

Время приготовления: 1 ч 15 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*По 2 шт. красных, желтых и зеленых болгарских перцев, 500 г мясного фарша, 1 яйцо, 1—2 ломтика*

*черствого хлеба, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 250 мл воды, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Ломтики хлеба размочить в теплой воде. Перцы тщательно вымыть, срезать верхушки, очистить от семян и перегородок. Очистить лук и чеснок, мелко порубить и потушить в 1 ст. ложке растительного масла. Фарш, яйцо и хлеб перемешать, добавить лук и чеснок, соль и перец. Перец начинить приготовленным фаршем, накрыть плодоножками и смазать оставшимся маслом. Томатную пасту развести водой и вылить в жаровню. Туда же уложить перцы. Накрыть крышкой. Нагреть духовку до 200 °С и тушить 1 ч.

## ***Сладкий перец в тесте***

**Время приготовления:** 1 ч 20 мин

**Количество порций:** 2

## **Ингредиенты**

*4 болгарских перца.*

*Для теста: 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка воды.*

*Для начинки: 120 г сыра, нарезанного прямоугольными кусочками (или 100 г мяса разных сортов с добавлением 0,5 головки репчатого лука, измельченной и обжаренной в 50 г жира с солью и перцем).*

## **Приготовление**

Перец разрезать вдоль, удалить семена, вымыть. Залить горячей водой и оставить на 20 мин, чтобы они не-

много размягчились. Подготовленные половинки перцев начинить сыром или мясным фаршем. Сложить половинки вместе и обвязать нитками.

Желтки смешать с водой и мукой. Отдельно взбить белки. Белки и желтки добавить в тесто. Подготовленные перцы обмакнуть в жидкое тесто, после чего запечь каждый в кипящем жире.

Готовые перцы выложить на сито и дать стечь излишнему количеству жира.

Подать на стол с соусом.

## ***Болубцы сметанные***

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1 небольшой кочан капусты, 0,5 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сливочного масла, 1,5 стакана молока или воды, 1 стакан сметаны, мука, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Сварить рисовую кашу.

Лук мелко нарезать и обжарить. Яйца мелко порубить, смешать с кашей и луком. Кочан капусты разделить на листья, положить в кастрюлю, залить горячим молоком или кипятком и дать постоять 15—20 мин, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость. Утолщенные черешки слегка отбить. На середину каждого листа положить фарш, завернуть, обвалять в муке, обжарить с двух сторон, затем уложить на сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

## ***Морковная запеканка***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*6 шт. моркови, 100 г манной крупы, 2 стакана молока, 1 стакан творога, 3 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, сахар, сметана и соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Морковь вымыть, очистить, нарезать кусочками, положить в посуду, залить водой так, чтобы она едва прикрывала морковь, поставить на слабый огонь и тушить до готовности. Затем морковь растолочь или пропустить через мясорубку. Сварить густую манную кашу, добавить в нее морковь, творог, яйца, соль, сахар и тщательно перемешать. Сковороду или форму для кекса смазать маслом, посыпать сухарями, уложить морковную массу и запечь в духовке. Готовую запеканку накрыть подходящим по размеру блюдом, перевернуть так, чтобы запеканка оказалась сверху. Подавать блюдо со сметаной.

## ***Фаршированная репа***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*8 репок, 1,5 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, изюм и соль по вкусу.*

## Приготовление

Репу сварить в подсоленной воде. Затем очистить от кожуры, срезать верхушки и ложкой осторожно выбрать сердцевину. Сварить густую манную кашу, растереть с сердцевинной, вынутой из репки, добавить масло и сахар. Можно добавить изюм. Начинить репки полученным фаршем, накрыть срезанными верхушками и поставить в духовку на 10—15 мин.

Подать со сливочным маслом.

## *Баклажаны, фаршированные сельдереем*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4—5

## Ингредиенты

*1 кг баклажан, 1—2 моркови, 100 г корня сельдерея, 1 желтый помидор, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 150 г оливкового или подсолнечного масла, специи, зелень и соль по вкусу.*

## Приготовление

Спассеровать в масле мелко нарезанные лук, чеснок, морковь, вареный корень сельдерея, все хорошо перемешать, заправить солью и специями. Баклажаны разрезать пополам, вынуть мякоть и обжарить каждую половинку во фритюре. Наполнить начинкой половинки баклажан и уложить их на смазанный маслом противень. Поверх каждой половинки положить ломтики помидора, посыпать рубленой зеленью, полить оставшимся маслом, запекать в горячей духовке в течение 20 мин.

## ***Баклажаны в сметанном соусе с грибами***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*3—4 баклажана, 500 г свежих грибов, 3 головки репчатого лука, 100 г топленого или сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Баклажаны вымыть, нарезать кусочками, посолить и положить под груз, чтобы вышел сок с горечью. Затем обвалять в небольшом количестве муки, обжарить в масле и добавить нарезанный кружочками лук. Грибы вымыть, крупно нарезать и обжарить вместе с баклажанами и луком, посолить. Все залить сметаной, смешанной с 1 ст. ложкой муки, накрыть крышкой и запечь в духовке до готовности.

## ***Лето под сметанным соусом***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*По 500 г баклажан, кабачков, помидоров, репчатого лука, 4 ст. ложки муки, 150 г растительного или сливочного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Очищенные и нарезанные кружочками баклажаны и кабачки посолить, обвалять в муке и обжарить. По-

мидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кружочками и обжарить. Овощи уложить слоями, пересыпая обжаренным луком, залить сметанным соусом, добавить перец, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## ***Фаршированные баклажаны***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*3—4 баклажана, 100 г мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 1 помидор или 100 г натертого сыра, зелень петрушки и базилика, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Небольшие баклажаны разрезать вдоль на половинки. Из каждой половинки ложкой вынуть часть мякоти, чтобы получились «лодочки». Вынутую мякоть нарубить, смешать с фаршем, луком, зеленью базилика и петрушки. Готовой начинкой наполнить баклажаны и запечь их, украсив томатом или сыром.

## ***Фенхель, фаршированный мясом***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*1 кочан фенхеля, 100 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 50 г зелени петрушки и укропа, перец черный молотый, соль по вкусу.*



## Приготовление

Кочан фенхеля вымыть, разобрать на черешки. Уложить на каждый примерно 1 ст. ложку фарша и свернуть их таким образом, чтобы начинка оказалась внутри. Фаршированные трубочки из фенхеля разместить на противне и запечь в духовке. Для начинки можно использовать фарш из любого мяса с добавлением репчатого лука, приправив ее перцем и солью. При подаче украсить зеленью.

## *Кабачки, фаршированные мясом*

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4—5

## Ингредиенты

*4 небольших кабачка, 300 г мясного фарша, 50 г сливочного масла, 200 г помидор, 1 пучок петрушки, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ломтик хлеба, размоченного в молоке и отжатого, 50 г растительного или топленого масла, толченые сухари, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Кабачки разрезать вдоль пополам и удалить мякоть. Обжарить на масле мелко нарезанную мякоть кабачков, чеснок, томат-пюре и мясной фарш, добавить хлеб, соль и перец по вкусу, хорошо перемешать. Наполнить фаршем половинки кабачков, посыпать сухарями, полить растопленным сливочным или растительным маслом, поставить в духовку и запечь до готовности.

Готовые кабачки выложить на тарелку, сверху положить нарезанные кружочками помидоры, украсить зеленью.

## ***Цветная капуста запеченная***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1 кг капусты, 100 г сливочного масла, 150 мл молока, 2 ст. ложки муки, 5 яиц, 150 г сметаны, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Капусту разобрать на кочешки, отварить. Откинуть на сито и протереть. Муку обжарить в масле со специями, размешать, влить тонкой струйкой молоко, помешивать, пока не закипит. Яйца взбить и влить в муку тонкой струйкой, не допуская свертывания. Соединить с капустой. Смазать маслом сковороду, выложить приготовленное пюре и запекать в духовке в течение 30 мин. Подать со сметаной.

## ***Булгуры, фаршированные мясом и репчатым луком***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*400 г мякоти говядины или свинины, 2—3 переросших огурца, 100 г репчатого лука, 50 г зелени петрушки, 30 г растительного масла, 6 ч. ложек сметаны, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Пассерованные лук и зелень перемешать с мясом, поперчить, посолить. Огурцы очистить от кожуры, разрезать на половинки, вырезать сердцевину с семенами, заполнить освобожденную серединку фаршем. Нафаршированные огурцы уложить на противень разрезом вверх, залить фарш в каждой половинке огурца 1 ч. ложкой сметаны и запечь в духовке.

## *Картофельная запеканка с колбасой*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

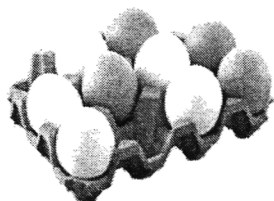
*800 г картофеля, 300 г копченой колбасы, 2 яйца, 2 ст. ложки натертого сыра, 100 г жира, 100 г сливочного масла, сухари по вкусу.*

## Приготовление

Картофель отварить «в мундире», охладить, очистить и натереть на терке. Отделить яичные желтки от белков. Колбасу нарезать тонкой соломкой. Половину жира смешать с желтками, посолить, добавить картофель и взбитые белки. В смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму выложить половину полученной массы, затем слой колбасы и остальную массу. Сверху посыпать сухарями и сыром, добавить масло. Запечь в духовке.

# **Глава 7. Блюда из яйца**

## **Яичница с картофелем**



Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

4 яйца, 4—6 клубней картофеля, 0,5 стакана молока, масло, зелень и соль по вкусу.

### **Приготовление**

Очищенный картофель нарезать брусочками или тонкими кружками, выложить на сковороду. Яйца взбить с молоком, посолить и залить ими картофель. Затем поставить в духовку, разогретую до 180 °С, и запечь до готовности. Подавать со сливочным маслом и зеленью.

## **Яичница с мясом**

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

4 яйца, 100 г куриного мяса (свинины или колбасы), 1 головка репчатого лука, 400 г хлеба, 2 ст. ложки

*майонеза, 4 ст. ложки сливочного масла, зелень, овощи, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Из хлеба вырезать «ларец» прямоугольной формы с углублением в середине и обжарить с двух сторон. Отварную курицу, свинину или колбасу мелко нарезать, смешать с обжаренным луком, майонезом, посолить, поперчить, положить в «ларец». Сверху выпустить сырое яйцо или желток. Запечь в духовке 3—5 мин. Подать с овощами и зеленью.

## «Гнезда дракона»

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

*6 яиц, 6 кружков вареной колбасы в натуральной оболочке, 0,5 ст. ложки топленого сала или сливочного масла, несколько листиков зеленого салата, перец красный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Вареную колбасу нарезать, не снимая оболочки, небольшими ломтиками и положить на разогретую сковороду с салом или маслом. Обжарить только с одной стороны. При этом кожа на колбасе стянется и ломтик приобретет форму гнездышка. Влить в каждое «гнездышко» по одному яйцу. Слегка посолить, поперчить и поставить в нагретую духовку до готовности яиц. Выложить на блюдо, украсить зеленью салата.

## ***Яйца, печенные в булочках***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*6 несладких булочек, 12 яиц, сливочное масло, мука, сыр, укроп или зелень петрушки, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Булочки разрезать пополам, удалить мякиш, промазать маслом внутри и снаружи, выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой лист, слегка подрумянить в духовке. Затем вылить в каждую половинку по яйцу, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку. Блюдо готово, когда яйца свернутся. Украсить зеленью.

## ***Яйца с ветчиной, запеченные в хлебе***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*6 яиц, 1 батон, 150 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана белого соуса, зелень петрушки по вкусу.*

### **Приготовление**

Батон нарезать кружками толщиной 3 см, обжарить на масле и удалить часть середины так, чтобы получился стаканчик. Мелко нарезать ветчину, обжарить ее с луком, залить белым соусом и прогреть. В каждый «стаканчик» положить немного ветчины с соусом, выпустить яйцо

и запечь в духовке так, чтобы оно получилось приготовленным «в мешочек» или всмятку, сверху посыпать зеленью и подать на закусочных тарелках.

## ***Ягнница на рисе***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*6 яиц, 300 г риса, 1 головка репчатого лука, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 л воды, зелень петрушки, 50 г сыра, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рис ошпарить кипятком и обжарить в 50 г масла. Затем посолить, добавить очищенную луковицу, залить рис кипятком, накрыть крышкой и потушить. Лук удалить, смешать рис с маслом, томатной пастой и выложить в низкую огнеупорную посуду. Сделать в рисе 6 ямок и в каждую влить сырое яйцо. Рис вокруг яиц посыпать натертым сыром и зеленью и запечь в духовке, пока яйца не загустеют. Готовое блюдо полить растопленным маслом.

## ***Картофель, печенный под сырным соусом***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

### **Ингредиенты**

*5 яиц, 3 клубня картофеля, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана натертого сыра, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Картофель очистить, нарезать кружочками, посолить, испечь в духовке, добавить масло, переложить на смазанную маслом сковороду, посыпать сыром, залить яйца-ми, снова посыпать сыром и запечь. Подать горячим.

## ***Яичный омлет с зеленым горошком***

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2

## **Ингредиенты**

*3 яйца, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 150 г сыра, 20 г растительного масла, 100 мл молока, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Яйца, мелко нарубленный лук, зеленый горошек, соль, перец взбить в однородную массу, постепенно добавляя молоко. Вылить массу в смазанную растительным маслом сковороду, посыпать натертым сыром и запекать в духовке в течение 15—20 мин.

## ***Яйца, запеченные с луком-пореем***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

## **Ингредиенты**

*8 яиц, по 100 г сливочного масла, репчатого лука, лука-порея и белого соуса, перец черный молотый, соль по вкусу.*



## Приготовление

Репчатый лук и лук-порей нарезать кольцами, пассеровать на сливочном масле до мягкости, посыпать перцем и солью, добавить белый соус. Полученную смесь выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить яйцами и запечь в духовке.

## *Фаршированные яйца с грибами*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2

## Ингредиенты

*6 яиц, 2 свежих белых гриба, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана соуса бешамель, 0,25 стакана натертого сыра, 0,5 стакана томатного соуса, зелень, соль по вкусу.*

## Приготовление

Яйца сварить вкрутую и разрезать вдоль пополам. Четыре желтка измельчить. Лук измельчить, потушить, смешать с отваренными и мелко нарезанными грибами, желтками, заправить соусом бешамель, получившейся густой массой наполнить половинки белков. Слепить их так, чтобы получились целые яйца, положить на противень, посыпать сыром и запечь в сильно нагретой духовке до подрумянивания. После этого вынуть, посыпать измельченными или протертыми через сито двумя оставшимися желтками, украсить зеленью. Отдельно подать томатный соус.

# **Глава 8. Блюда из творога**

## ***Творожная запеканка с тмином***

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*450 г творога, 150 г сливочного масла, 3 ст. ложки  
молока, 3 желтка, 2 щепотки тмина, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

В чашу с творогом налить растопленное масло, добавить тмин, тщательно перемешать и положить на сковороду. Поставить в духовку на 15 минут. Затем вынуть массу из духовки, добавить желтки, растертые в молоке, размешать и дать остыть, пока смесь не затвердеет.

## ***Запеканка из творога со сметаной***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г творога, 3 ст. ложки муки, 1,5 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка па-*

*нировочных сухарей, 1 ст. ложка сметаны для смазывания, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Творог растереть, перемешать с мукой, яйцом, сахаром и солью. Полученную массу положить на смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень слоем 3—4 см, выровнять поверхность, смазать ее сметаной и запечь в духовке 20—30 мин до образования румяной корочки.

При подаче полить сметаной.

## ***Творожная запеканка с макаронами***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4—5

## **Ингредиенты**

*500 г творога, 400 г макарон, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 0,75 стакана сметаны, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Макароны положить в кастрюлю, добавить половину сливочного масла и размешать. Когда макароны остынут, добавить взбитое яйцо, 1 ст. ложку сметаны и размешать. Противень смазать маслом и положить на него слоями макароны, творог. Верхний слой должен быть из макарон, смазать его взбитым яйцом, сбрызнуть маслом, запекать в духовке примерно 30 мин. К блюду подать сметану.

## ***Творожная запеканка с ванилином***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*200 г творога, 200 г макарон, 3 яйца, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сахарного песка, щепотка ванилина, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Макароны отварить в чуть подсоленной воде, слить воду и охладить. В творог положить яйца, сахар, ванилин и остывшие макароны. Выложить массу в смазанную форму, полить растопленным маслом и запекать в духовке 30 мин. Подавать с ягодным соком.

## ***Творожная запеканка с орехами***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*400 г творога, 150 г макарон, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сахара, 4 яйца, 0,5 стакана изюма, 1 стакан очищенных грецких орехов, лимонная цедра, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Макароны отварить в соленой воде, откинуть, дать воде стечь. Творог перемешать с желтками, сахаром, растопленным маслом и натертой лимонной цедрой. В творожную массу выложить макароны, вымытый изюм, измель-

ченные орехи. Добавить взбитые белки. Массу выложить в смазанную жиром форму и готовить в духовке 30 мин.

## ***Запеканка из творога классическая***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2—3

### **Ингредиенты**

*200 г творога, 150 г лапши, 1 яйцо, 1,5 ч. ложки сахара, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка панировочных сухарей, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Лапшу отварить в подсоленной воде до готовности, после чего слить воду. Пропустить через мясорубку творог, добавить в него сырое яйцо, сахар, соль, хорошо размешать и перемешать с лапшой. Приготовленную массу положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, поверхность смазать маслом и запекать в духовке до образования румяной корочки 20 мин. Подавать со сметаной.

## ***Пшеничная запеканка с морковью***

Время приготовления: 1 ч 35 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*200 г творога, 200 г домашней лапши, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 морковь, 1 пучок зеленого салата, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана сметаны, 0,3 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.*

*Для лапши: 1 стакан муки, 30 г сливочного масла,  
2 желтка, 3 стакана воды, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Лапша: просеять муку, сделать в ней посредине ямку, выложить туда масло, желтки, соль и влить 4 ст. ложки холодной воды. Замесить крутое тесто, выдержать его 1 ч, потом тонко раскатать и дать подсохнуть. Затем нарезать тонкой соломкой, дать ей подсохнуть и положить лапшу в кипящую подсоленную воду, отварить и процедить.

Морковь натереть на терке. В сковороде распустить 30 г сливочного масла, положить морковь, добавить немного воды и потушить. Салат порубить, яйцо взбить с молоком, все перемешать с лапшой, творогом, сахаром и солью. Массу выложить в форму, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовке. При подаче полить сметаной.

## ***Творожная запеканка по-домашнему***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*500 г творога, 300 г домашней лапши, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 3 яичных белка, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Лапшу отварить в слегка подсоленной воде и откинуть, дать стечь воде. Яичные белки тщательно взбить. Творог перемешать с белками, сахарным песком, солью, половиной сливочного масла. В глубокой сковороде распустить половину оставшегося масла, уложить слоями вареную лапшу и творожный фарш так, чтобы сверху

был слой из лапши. Поверхность выровнять, залить растопленным маслом, обсыпать сухарями. Поставить в духовку и запекать примерно 20—30 мин.

### ***Творожная запеканка с изюмом***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3—4

#### **Ингредиенты**

*300 г творога, 300 г лапши, 4 яйца, 100 г сметаны, 50 г изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г сахара, панировочные сухари, соль по вкусу.*

#### **Приготовление**

Творог тщательно протереть. Лапшу отварить в подсоленной воде, процедить. Растереть 3 желтка с сахаром, половину перемешать со сметаной, творогом и изюмом, остальное смешать с маслом и лапшой. Взбить 3 белка, половину размешать с творогом, другую половину — с лапшой. Уложить слоями в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Смазать поверхность яйцом, посыпать сахаром, запечь. Подать со сметаной.

### ***Творожная запеканка с ветчиной***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 2

#### **Ингредиенты**

*150 г творога, 4 яйца, 4 булки без корки, 200 мл молока, 50 г ветчины, 1 ст. ложка сливочного масла, перец красный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Булочки размочить в молоке, соединить с растертыми желтками, размешать с творогом, пропущенным через мясорубку, и мелко нарезанной ветчиной. Затем посолить, поперчить, влить в массу взбитые белки, выложить в форму, обильно смазанную маслом, и запечь в духовке.

## *Плововая запеканка с хлебом*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

400 г творога, 250 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 ст. ложки муки, 3 яйца, 300 мл молока, соль по вкусу.

## Приготовление

Хлеб нарезать кубиками и залить молоком так, чтобы оно покрывало хлеб. К растопленному маслу добавить соль, сахар, протертый через дуршлаг творог, муку, яйца. Массу смешать с хлебом и выложить в смазанную жиром форму. Выпекать в духовке 45 мин при 220 °С.

## *Плововая запеканка с рисом*

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

200 г риса, 150 г творога, 3 яйца, 4 ст. ложки масла, 3 стакана воды, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 5 ст. ложек сметаны, соль по вкусу.



## Приготовление

Приготовить рассыпчатую рисовую кашу, остудить ее и перемешать с протертым творогом, двумя взбитыми яйцами, маслом. Массу положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, залить смесью из яйца и сметаны, запечь. Подать со сметаной или медом.

## ***Запеканка из творога, риса и орехов***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*500 г творога, 150 г риса, 1,5 стакана очищенных орехов, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 200 г сливок, 0,5 лимона, 3 яйца, 100 г томатного соуса, перец красный молотый, соль по вкусу.*

## Приготовление

Рис отварить, размешать с творогом, измельченными орехами, сухарями, сливками. Из лимона выжать сок, добавить в массу вместе с яйцами, солью и перцем, перемешать. Готовую массу выложить на смазанную сковороду и выпечь в духовке. Подавать с томатным соусом.

## ***Пшеничная запеканка с гречкой***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*250 г творога, 150 г гречневой крупы, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сахара, панировочные сухари, 2 яйца, 1 ст.*

*ложка сливочного масла, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, остудить. Добавить пропущенный через мясорубку творог, соль, большую часть сметаны, сахар, сырое яйцо и хорошо размешать. Массу выложить слоем 2,5—3 см на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху смазать яйцом, смешанным со сметаной. Запекать в духовке примерно 20—25 мин.

## ***Творожная запеканка с манкой***

**Время приготовления:** 45 мин

**Количество порций:** 3

## **Ингредиенты**

*500 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г изюма, щепотка ванилина, 200 г фруктового или ягодного сиропа, панировочные сухари, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Творог протереть, добавить яйцо, сахар, манную крупу, соль, ванилин, хорошо перемешать, добавить перебранный и вымытый изюм.

Положить творожную массу на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, полить сметаной, сверху положить кусочек масла и запекать в духовке 25—30 мин.

Готовую запеканку подавать на стол с фруктовым или ягодным сиропом.

## ***Морковная запеканка с творогом***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г творога, 8 шт. моркови, 0,5 стакана манной крупы, 200 мл молока, 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Творог растереть, морковь очистить, отварить и натереть на терке. Творог и морковь перемешать, добавить манную крупу, предварительно замоченную в молоке, 2 желтка, растертых с сахаром, соль и все хорошо перемешать, добавить взбитые белки. Подготовленную массу выложить на противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, смазать смесью яйца и сметаны (2 ст. ложки), сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавать со сметаной.

## ***Творожная запеканка со свеклой***

Время приготовления: 55 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*100 г нежирного творога, 3 свеклы, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ч. ложки сливочного масла, 80 мл молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.*

## Приготовление

Свеклу испечь, очистить, пропустить через мясорубку. Отварить на молоке густую сладкую манную кашу и перемешать со свеклой. Творог пропустить через мясорубку, размешать со свеклой и манной кашей, потом добавить сырое яйцо, соль, сахар и перемешать. Форму смазать сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить полученную массу слоем, разровнять, посыпать сухарями, полить растопленным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку полить сметаной.

## *П* **ворожная запеканка с тыквой**

Время приготовления: 55 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*500 г творога, 1 кг тыквы, 150 г манной крупы, 2 стакана воды (или молока), 4 яйца, 0,5 стакана сахара, 50 г сливочного масла, 1,5 стакана сметаны, тмин, соль по вкусу.*

## Приготовление

Налить в кастрюлю воду, вскипятить и сварить вязкую манную кашу. Тыкву очистить, нарезать кусочками и обжарить на сливочном масле до готовности. Добавить в манную кашу тыкву, протертый творог, 3 яйца, сахар, соль, тмин и все тщательно перемешать.

Подготовленную массу положить на смазанный маслом противень, поверхность выровнять и смазать яйцом. Противень поместить в разогретую духовку и запечь массу до готовности. При подаче полить сметаной.

## ***Творожная запеканка с вишней***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г творога, 50 г манной крупы, 150 г сахара, 4 яйца, 500 г свежих или консервированных вишен без косточек, 80 г сливочного масла, сахарная пудра, лимонная цедра, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Протереть творог через сито. Желтки растереть с сахаром и маслом, добавить манную крупу, лимонную цедру, соль, творог, добавить вишни и взбитые белки. Положить на смазанную сковороду, запекать 30—40 мин при средней температуре. Посыпать сахарной пудрой.

## ***Запеканка из творога и ячневой крупы***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*300 г творога, 0,5 стакана ячневой крупы, 1,5 стакана воды, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Ячневую крупу отварить до полуготовности. Затем соединить с творогом, добавить яйца, сметану, соль и тщательно перемешать. Смазать сковороду маслом, положить в нее полученную массу и запекать в духовке 30—35 мин.

## ***Запеканка из творога и кукурузной крупы***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*300 г творога, 1,5 стакана кукурузной крупы, 2,5 стакана воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 желтка, 0,5 стакана сметаны, 1 пучок зелени, сливочное масло для смазывания формы, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Крупку насыпать в кипящую подсоленную воду, добавить растительное масло и отварить на слабом огне. Когда жидкость выпарится, поставить кашу в духовку на 30 мин. Огнеупорную посуду смазать маслом, выложить половину каши, на нее — слой творога, растертого с одним желтком, накрыть остальной кашей, залить сметаной, перемешанной с другим желтком и солью, поместить в нагретую духовку (180 °С) на 20 мин. Украсить зеленью.

## ***Пл ворожно-картофельная запеканка***

Время приготовления: 1 ч 35 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*500 г творога, 4 клубня картофеля, 1 яйцо, 1 стакан молока, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Творог протереть, добавить яйцо, молоко, соль и тщательно перемешать. Картофель очистить, отварить, на-

резать дольками и перемешать с полученной массой. Противень смазать маслом, положить на него массу, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до золотистой корочки. Готовую запеканку полить растопленным сливочным маслом.

## ***Л*** в замороженная запеканка с ревенем

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3—4

### **И**нгредиенты

*500 г ревеня, по 400 г творога и черствого белого хлеба, 300 мл молока, 50 г сахара, 0,5 стакана изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны.*

### **П**риготовление

Ломтики хлеба без корки смочить в молоке и выложить тонким слоем на сковороду. Очищенные стебли ревеня отварить в подслащенной воде, вынуть шумовкой и положить поверх хлеба. Творог перемешать с сахаром и изюмом и покрыть этой массой ремень. Сверху обмазать сметаной. Поставить в духовку на 25—30 мин.

## ***Л*** в замороженная запеканка «Сладкоежка»

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4—5

### **И**нгредиенты

*700 г творога, 400 г молока, 3 яйца, 40 г крахмала, 150 г сахара, натертая лимонная цедра или 3 натертых ядра горького миндаля, 2 ст. ложки сливоч-*

*ного масла, пакетик ванильного сахара, панировочные сухари, щепотка соли.*

## **Приготовление**

Творог размешать с молоком, потом протереть через сито или взбить в миксере, добавить желтки, крахмал, сахар, ванильный сахар и лимонную цедру. Еще раз перемешать. Залить взбитыми со щепоткой соли белками. Творожную массу выложить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму, сверху положить несколько кусочков сливочного масла и запекать при средней температуре 30 мин.

## ***Творожная запеканка с хурмой***

Время приготовления: 55 мин

Количество порций: 3—4

## **Ингредиенты**

*400 г творога, 600 г хурмы, 3,5 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 300 мл воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сметаны.*

## **Приготовление**

Творог хорошо растереть. Хурму очистить, нарезать, залить водой и довести до кипения. Отварить манную крупу, охладить и добавить творог, яйца, взбитые с сахаром, ванильный сахар и хорошо размешать. Выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду. Поверхность смазать сметаной и запечь в духовке. При подаче нарезанную порциями запеканку полить соусом из хурмы.



## ***П*** воровжная запеканка с курагой

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3—4

### **И**нгредиенты

*500 г творога, 100 г кураги, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки манной крупы или 5 ст. ложек панировочных сухарей, 1 ст. ложка масла, 10—15 толченых орехов, панировочные сухари для формы, мед, соль по вкусу.*

### **П**риготовление

В творог положить масло, взбитые яйца, манную крупу или сухари, соль, толченые орехи. Все тщательно перемешать, добавить курагу. Положить массу на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 10—15 мин. Полить медом.

## ***П*** воровжная запеканка с медом

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3—4

### **И**нгредиенты

*500 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана меда, 1,5 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, цедра 0,25 лимона, ванилин на кончике ножа.*

## Приготовление

В молоке растворить сахар, ванилин, сварить манную кашу и слегка остудить. В кашу ввести яйца, натертую лимонную цедру, протертый творог. Массу тщательно перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Запечь в духовке. При подаче полить разогретым медом.

## *Творожная запеканка с яблоками*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

*1 пачка творога, 1 ст. ложка манной крупы, 2 яблока, 100 г хлеба, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки масла.*

## Приготовление

Хлеб нарезать и смочить в молоке. Протереть творог, перемешать его с взбитыми яйцами, манной крупой, добавить изюм, нарезанные кубиками очищенные яблоки и перемешать. В форму, смазанную маслом, положить хлеб, на него — творожную массу, сверху снова хлеб, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной или медом.

## *Творожная запеканка с корицей*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3

## Ингредиенты

*300 г творога, 3 яблока, 1 ст. ложка изюма, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, корица по вкусу.*

## Приготовление

Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито, перемешать с яблоками, вымытым и подсушенным изюмом, добавить корицу, яйца и тщательно размешать. Массу выложить в смазанную маслом форму и запекать 15—20 мин.

## ***Запеканка из творога, яблок и винограда***

Время приготовления: 1 ч 55 мин

Количество порций: 3—4

## Ингредиенты

*500 г обезжиренного творога, 700 г кислых яблок, 100 г винограда кишмиш, сок и натертая цедра 1 лимона, 0,5 ч. ложки натертого имбиря, 0,5 стакана сахара, 4 яйца, 50 г орехов кешью, 5 ст. ложек манной крупы, 1 пакетик разрыхлителя, 1 ч. ложка ванильного сахара, панировочные сухари, щепотка соли.*

## Приготовление

Яблоки очистить, разрезать на части, удалить семена. Каждую часть нарезать дольками, перемешать с лимонным соком, цедрой, ошпаренным кишмишем, имбирем и 50 г сахара. Дать постоять 1 ч в закрытой посуде. Желтки отделить от белков, растереть с творогом и размешать с измельченными орехами, манной крупой, разрыхлителем и ванильным сахаром. Белки взбить с солью в крепкую пену, добавить сахар и снова взбить. В творожную смесь прибавить белки, яблоки и перемешать, оставив несколько яблочных долек для украшения. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Сверху украсить яблочными дольками. Запекать 45 мин в разогретой до 180 °С духовке.

# ***Глава 9. Блюда из теста***

## ***Приготовление слоеного теста***

Время приготовления: 2—4 ч

Количество порций: 5

### ***Ингредиенты***

*2 стакана муки, 200 г сливочного масла (маргарина),  
0,5 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 0,4 ч. ложки соли.*

### ***Приготовление***

На доску просеять муку, положить масло и мелко порубить ножом. В холодной воде растворить соль и сахар, влить в муку и вымесить тесто так, чтобы оно стало гладким и блестящим. Затем накрыть его влажной салфеткой и поставить на холод на 2—3 ч. Перед выпечкой раскатать тесто 2—3 раза, складывая каждый раз в 3—4 слоя.

## ***Пирог из слоеного теста***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4—5

### ***Ингредиенты***

*1 кг слоеного теста, 0,5 кг любого фарша, 2 ст.  
ложки сметаны или масла.*

## Приготовление

Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 7—8 мм. Ножом обрезать края. На половину пласта положить фарш и накрыть второй половиной, не прижимая по краям. Обрезки пласта соединить и раскатать в небольшую лепешку. Пирог и лепешку переложить на противень и сразу же выпекать в духовке 20—30 мин при 250 °С. Готовый пирог смазать сметаной или маслом. Лепешку раскрошить и обсыпать крошкой поверхность пирога. Для начинки можно использовать любой фарш.

## *Пирожки из слоеного теста*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4—5

## Ингредиенты

*1 кг слоеного теста, 0,5 кг любого фарша, 1 яйцо.*

## Приготовление

Тесто раскатать толщиной 5—7 мм и вырезать лепешки в виде круга или полукруга. Половину кружков положить на противень, смазать взбитым яйцом, на середину каждого кружка положить по ложке фарша, накрыть остальными кружками и прижать тесто вокруг фарша выемкой меньшего размера или рюмкой. Для пирожков в форме полукруга вырезать лепешки круглой формы, на половину лепешки положить фарш, накрыть второй половинкой и прижать края. Пирожки уложить на противень на расстоянии 2—3 см один от другого, смазать взбитым яйцом и сразу же выпекать в течение 20—25 мин при 240 °С.

Начинка может быть разнообразной.

## ***Слойки с пелеными яблоками***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 кг слоеного теста, 10 яблок, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сахарной пудры.*

### **Приготовление**

Тесто раскатать в пласт толщиной 4—6 мм, обрезать края и нарезать на квадраты 10×10 см. Из яблок удалить сердцевину, можно очистить кожуру, нарезать крупными кусками и посыпать сахаром. На середину квадрата положить кусок яблока (мелкие яблоки использовать целиком), завернуть, положить на противень, сбрызнутый водой, и выпекать до готовности при 220 °С. Готовые слойки посыпать сахарной пудрой через сито или марлю.

## ***Слоеный торт***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 кг слоеного теста, 500 г сливочного крема, 1 ст. ложка сахарной пудры.*

### **Приготовление**

Тесто раскатать на 2 пласта толщиной 4—5 мм, положить на противень, смоченный по краям водой, проколоть в нескольких местах кончиком ножа и выпекать

при 210—230 °С. Хорошо пропеченный пласт не должен изгибаться при подъеме угла кончиком ножа.

После охлаждения обрезать неровные края и сделать одинаковые пласты. На один пласт нанести крем, накрыть вторым пластом, прижать. Поверхность второго пласта намазать тонким слоем крема, посыпать крошками, образовавшимися из обрезков испеченных пластов, и сахарной пудрой. Торт готов.

## ***Языки***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 кг слоеного теста, сахар.*

### **Приготовление**

Тесто раскатать слоем 5 мм, вырезать овальные лепешки — «языки», уложить на противень, смоченный водой, сделать проколы вилкой, чтобы при выпечке не было вздутий, посыпать сахарным песком. Выпекать при 220—250 °С до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет слегка плавиться, что придаст изделию красивый блеск.

## ***Карташки с творогом***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*1 кг слоеного теста.*

*Для начинки: 500 г творога, 1 яйцо, 1—2 ст. ложки сахара.*

## **Приготовление**

Из теста раскатать пласт толщиной 3—4 мм, нарезать на квадраты. На середину каждого квадрата положить начинку, углы поднять, соединить над начинкой и обжать пальцами. Можно придать изделиям иную форму: углы сложить к середине начинки, прижать по центру пальцем и насыпать в углубление немного сахара. Затем смазать взбитым яйцом и выпечь.

Начинка: творог растереть с яйцом и сахаром.

## ***Расстегаи с мясом***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 4—5

## **Ингредиенты**

*3 кг сдобного дрожжевого теста.*

*Для фарша: 1 кг мяса без костей, 2—3 головки репчатого лука, 1—2 моркови, 50 г сливочного масла или маргарина, 100 г зелени петрушки и укропа, 1 яйцо, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Дрожжевое тесто приготовить опарным способом (см. на стр. 224), разделить на шарики массой 200—250 г, дать постоять 5—10 мин и раскатать в круглые лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш и защепить края так, чтобы середина осталась открытой. Затем положить на противень, смазанный жиром, дать постоять, смазать яйцом и выпекать в духовке в течение 8—10 мин при 230—240 °С.



Фарш: мясо пропустить через мясорубку и, помешивая, обжарить до готовности. Отдельно обжарить лук, смешать с мясом и пропустить через мясорубку еще раз. Добавить мелко нарезанную морковь, зелень, посолить, поперчить и перемешать.

## ***Расстегаи с рыбой***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 4—5

### **Ингредиенты**

*3 кг сдобного дрожжевого теста.*

*Для фарша: 1 кг рыбного филе, 2 ст. ложки риса, 2—3 головки репчатого лука, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 1 сырое яйцо, 50 г сливочного масла или маргарина, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом (см. на стр. 224). Сформовать шарики массой 100—150 г. Дать тесту расстояться 5—10 мин и раскатать в круглые лепешки, на середину которых положить фарш и кусочки рыбы. Края теста защепить так, чтобы середина осталась открытой. Подготовленные расстегаи положить на смазанный жиром противень, дать расстояться, смазать яйцом и выпекать в духовке при 230—240 °С.

Начинка: половину рыбного филе (лучше осетрового) пропустить через мясорубку, добавить обжаренный репчатый лук, мелко нарубленные яйца, отварной рис, все перемешать, посолить и поперчить. Оставшееся филе нарезать небольшими продолговатыми кусочками.

## ***Рыбная пицца***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 5 стаканов муки, 50 г дрожжей, 2—3 ст. ложки сахарного песка, 100 г растительного масла, 100 г маргарина, соль по вкусу.*

*Для начинки: мелко нарубленная сельдь, килька, тюлька или любая другая предварительно измельченная рыба; помидоры или томатная паста, любой сыр, маринованные или сухие грибы, чесночный соус по вкусу, зелень для украшения.*

### **Приготовление**

Приготовить тесто, выложить его на круглую сковороду. Уложить слоями сначала рыбу, затем грибы, помидоры, томатную пасту, натертый сыр, чесночный соус и зелень. Запекать в духовке 30 мин.

## ***Рыбный пирог***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*1 тушка рыбы, 5 стаканов муки, 50 г дрожжей, 1,5 ст. ложки сахара, 500—600 мл воды, 50 г растительного масла, 3 яйца, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу очистить, тщательно вымыть, посолить.

Из муки, дрожжей, яиц, воды и соли замесить мягкое тесто и поставить в теплое место для брожения. Когда тесто подойдет, разделить его на 2 части и из каждой сделать продолговатой формы хлебец чуть больше самой рыбы. Один хлебец положить на смазанный маслом противень, на него уложить рыбу, посолить и накрыть другим хлебцем. Края хлебцев загнуть, чтобы вся рыба тушилась при выпекании в тесте. Сверху тесто полить маслом и поставить в духовку.

## ***Рыбные пирожки***

Время приготовления: 4 ч 30 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 4 стакана муки, 1—2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки масла или маргарина, 20 г дрожжей, 1 стакан воды или молока, 2 яйца (1 для смазки), 0,5 ч. ложки соли.*

*Для фарша: 700 г филе рыбы без кожи, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 50 г зелени петрушки и укропа, 2 яйца, сваренных вкрутую, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

В кастрюлю налить чуть теплое молоко, растворить дрожжи, добавить соль, сахар, яйцо, муку и замесить однородное, не очень крутое тесто. В конце замеса добавить подогретое масло, осторожно перемешать, накрыть крышкой и поставить в теплое место. Через 2—2,5 ч, когда тесто хорошо поднимется, обмять его, через 40 мин еще раз обмять и выложить на посыпанный мукой стол. Сформовать пирожки. Положить их на смазанный жи-

ром противень, дать постоять 20 мин, смазать яйцом и выпекать в течение 10—15 мин в духовке. Начинка: филе измельчить, обжарить, посолить, поперчить, лук обжарить, смешать с рыбой, добавить рубленые яйца и зелень.

## ***Тирог с капустой и рыбой***

Время приготовления: 3 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 5 стаканов муки, 50 г дрожжей, 2—3 ст. ложки сахара, 100 г растительного масла, 100 г маргарина, 1 яйцо (для смазки), соль по вкусу.*

*Для начинки: 1 небольшой кочан капусты, 1 головка репчатого лука, 50 г томатного пюре, 300 г жареной рыбы, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Развести дрожжи в теплой воде, добавить немного сахара, соли, растительного масла, маргарина, всыпать муку, замесить тесто. Накрыть полотенцем, поставить в теплое место на 2 ч. Когда тесто подойдет, разделить его на 2 части, выложить на присыпанный мукой стол и раскатать 2 круглые лепешки.

Начинка: нашинковать капусту, посыпать ее солью, растереть, налить растительное масло, посыпать перцем и поставить тушить на слабом огне. Лук очистить, нарезать и обжарить в кипящем масле до золотистого цвета, добавить томатное пюре. В готовую тушеную капусту положить эту смесь и перемешать. Остудить.

Филе судака, сазана или другой рыбы обжарить в кипящем масле до золотистого цвета. Капусту и филе тщательно перемешать. Начинку выложить на середину ле-

пешки, накрыть второй лепешкой и защепить пирог по кругу. Яйцо взбить и смазать поверхность пирога. Пирог положить на смазанный маслом противень и поставить в нагретую духовку на 35—40 мин.

## ***Пирог с рыбой и вином***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 3 ст. ложки натертого сыра, 3—4 ст. ложки воды, 1 взбитое яйцо, соль по вкусу.*

*Для начинки: 1 кг филе рыбы, 1 головка репчатого лука, 200 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 500 г рыбного бульона, 200 мл сухого белого вина, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Рыбу нарезать крупными кусками. Сыр натереть на терке. Мелко нарезать лук. В глубокой сковороде растопить 50 г сливочного масла и обжарить лук до мягкости. Снять с огня, добавить муку, бульон и вино. Довести до кипения, кипятить 3—4 мин до загустения. Снять с огня. Туда же положить рыбу и сыр. Посолить, поперчить, перемешать. Выложить в круглую огнеупорную форму.

Тесто: смешать сливочное масло, муку, сыр с яйцом и добавить 3—4 ст. ложки холодной воды. Выложить на присыпанную мукой поверхность и замесить тесто (оно должно быть гладким, без комочков). Вынести на холод на 15—20 мин. Раскатать тесто. Накрыть форму с рыбой «шапкой» из теста, плотно прилепляя его по краям.

Остатки теста с боков срезать, сделать шарик и раскатать. Вырезать из этой полоски теста листики. Пирог смазать взбитым яйцом и положить на него листики. Смазать яйцом. Поставить в холодильник на 20 мин. Выпекать в духовке при 180 °С до золотистой корочки.

Подать на стол горячим, посыпав натертым сыром.

## ***Пирог с рыбой и картофелем***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана молока, 1 пакетик быстрорастворимых дрожжей, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.*

*Для начинки: 300 г рыбного филе, 1 головка репчатого лука, 3—4 клубня картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Перемешать муку с дрожжами и солью. В середине сделать углубление. Налить в него молоко, растительное масло и разбить яйцо. Замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место примерно на 30 мин.

Фарш: картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками, рыбу посолить и поперчить, лук очистить и мелко нарезать. Сливочное масло растопить.

Тесто снова вымесить и разделить на 2 части — большую и маленькую. Раскатать лепешки по размеру формы для запекания. Форму смазать растительным маслом, уложить в нее большую лепешку, на нее слой картофеля, затем рыбу, сверху лук. Сбрызнуть сливочным маслом. Накрыть другой лепешкой. Края лепешек завернуть,

тесто поставить в холодную духовку, потом включить и нагревать до 200—220 °С. Запекать около 1 ч.

## ***Тирог с рисом и рыбой***

Время приготовления: 3 ч

Количество порций: 3—4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 700 г муки, 5 яиц, 2 ст. ложки сахара, 150 г сливочного масла, 100 г растительного масла, 30 г дрожжей, 150 г молока, соль по вкусу.*

*Для начинки: 1,5 кг рыбы, 5—6 головок репчатого лука, 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 5 яиц, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Фарш: подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы покрыть всю массу, добавить нарезанные овощи (морковь, петрушку, лук), посолить и варить на слабом огне 15—20 мин. Перед окончанием варки положить лавровый лист и душистый перец. Рыбу остудить и порубить ножом.

Отварить рис до полуготовности. Отварить яйцо вкрутую, порубить. Обжарить репчатый лук на сливочном масле. Все соединить и добавить сливочное масло, зелень и соль по вкусу. Все перемешать, и фарш готов.

Дрожжи развести теплой водой с сахаром. Просеять муку, взбить желтки, подогреть молоко и сливочное масло. Все соединить и замесить тесто так, чтобы полученная масса легко отделялась от стенок посуды. Раскатать, накрыть полотенцем и оставить на 1 ч для брожения. Обминать тесто 2 раза. Разделить на 2 части. На большую часть уложить фарш. Накрыть второй частью. Смазать края яй-

цом, защепить пирог и выпекать при 250 °С 1—1,5 ч. Готовность определяется проколом спичкой или деревянной палочкой: если палочка сухая, пирог готов.

## ***Пирог с мойвой***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3

### **Ингредиенты**

*Для теста: 2 стакана ржаной муки, 1 стакан воды, соль по вкусу.*

*Для фарша: 1 кг мойвы, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Замесить пресное тесто. Мойву промыть и слегка посолить. Лук нарезать кольцами. Раскатать тесто. Уложить на него, чередуя, ряды мойвы и кольца лука, приправить солью и перцем. Концы теста соединить и защепить шов. Пирог положить на смазанный маслом противень и наколоть острием ножа или вилкой. Выпекать при 210—220 °С, готовый пирог смазать маслом.

## ***Пирожки с рыбой и грудинкой***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*1 кг филе судака, 500 г дрожжевого готового теста, 200 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука,*



*2 стакана растительного масла, 2 ч. ложки консервированного хрена, 1 яйцо, 1 пучок петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Грудинку мелко нарезать. Вытопить из нее жир, на нем обжарить нашинкованный репчатый лук, остудить, перемешать с измельченной петрушкой и хреном.

Филе судака нарезать кружочками.

Тесто раскатать и разрезать на прямоугольники. Грудинку с луком разложить на одной половине каждого прямоугольника, сверху положить кусочек рыбы, на него — грудинку с луком. Прямоугольники сложить пополам, прижать края вилкой. Яйцо взбить и смазать им тесто. Сложить пирожки на смазанный маслом противень и выпекать при 200 °С до золотистого цвета.

## ***Пирог с курицей***

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Количество порций: 4—5

## **Ингредиенты**

*1 кг дрожжевого теста, 1 яйцо для смазывания.*

*Для начинки: 1 кг куриного мяса с потрохами без костей, 3 ст. ложки риса, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Дрожжевое тесто разделить на 2 части и раскатать в пласты толщиной 5 мм. Один пласт положить на смазанный маслом противень, выложить начинку, накрыть вторым пластом, края теста защепить. Смазать пирог

яйцом, украсить фигурками из теста и дать пирогу постояться 20—30 мин. Сделать в верхнем пласте проколы и выпекать пирог в духовке 30 мин при 220 °С.

Начинка: куриное мясо пропустить через мясорубку, выложить ровным слоем на сковороду с маслом, обжарить, залить небольшим количеством воды и потушить под крышкой до готовности. Добавить слегка обжаренный на масле мелко нарезанный лук, отваренный рассыпчатый рис, соль, перец и хорошо перемешать.

## ***Пицца с фрикадельками***

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*350 г муки, 8 г сухих дрожжей, 1 ст. ложка оливкового масла, 1,5 стакана воды, по 1 ст. ложке сахара и соли.*

*Для начинки: 250 г говяжьего фарша, 100 г ветчины, 1 яйцо, 50 г натертого сыра, 1 острый красный перчик, 0,5 стакана томатного сока с мякотью, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.*

### **Приготовление**

Дрожжи и сахар залить половиной стакана теплой воды, перемешать и оставить на 15 мин. В миске смешать муку с солью, в центре сделать углубление, влить оливковое масло, дрожжи с сахаром и 1 неполный стакан теплой воды. Вымесить тесто деревянной лопаткой, выложить его на стол, посыпанный мукой, и месить еще несколько минут. Положить тесто в миску, накрыть и оставить на 20 мин.

Начинка: острый перчик очистить от семян и измельчить, добавить в фарш измельченную зелень петрушки и яйцо, посолить и поперчить. Сформовать несколько фрикаделек и обжарить их на растительном масле со всех сторон. Переложить на салфетку. Ветчину тонко нарезать.

Тесто раскатать в круг, выложить в смазанную маслом форму, полить основу для пиццы томатным соком, сверху разложить фрикадельки, добавить ломтики ветчины, посыпать сыром и сбрызнуть маслом. Выпекать в горячей духовке 20 мин.

## ***Пицца с болгарским перцем***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг готового дрожжевого теста, 100 г томатной пасты, 2 болгарских перца красного и зеленого цветов, 2 помидора, 5—6 черных маслин без косточек, 100 г сыра, 50 г майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки.*

### **Приготовление**

Противень смазать сливочным маслом и слегка посыпать мукой. Выложить на него тесто и аккуратно руками разровнять по всей поверхности противня, оставив небольшие бортики. Смазать пласт томатной пастой, разложить кольца перца и ломтики помидоров, украсить половинками маслин, посыпать натертым сыром, смазать майонезом. Поставить в горячую духовку на 25 мин. Готовую пиццу выложить на блюдо, нарезать ломтиками среднего размера.

## ***Пицца с салями***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*800 г готового дрожжевого теста, 200 г салями, 5 свежих помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сладкого кетчупа, 100 г густого майонеза, зелень кинзы и сельдерея по вкусу.*

### **Приготовление**

Противень смазать сливочным маслом, выложить на него тесто, разровнять по поверхности, оставив бортики. Смазать тесто кетчупом. Помидоры и яйца нарезать тонкими ломтиками и разложить ровным слоем по тесту. Сверху положить тонкие кружки салями, украсить пиццу решеткой из майонеза и веточками пряной зелени. Поставить в горячую духовку на 20—30 мин.

## ***Пицца с рыбой***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей, 0,5 стакана воды.*

*Для начинки: 150 г филе свежей рыбы, 5 свежих помидоров, 200 г сыра моцарелла, 1 ст. ложка растительного масла, 4—5 веточек базилика, соль по вкусу.*

## Приготовление

Приготовить дрожжевое тесто, поставить в теплое место на 1 ч, чтобы оно подошло. Еще раз тщательно вымесить тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить на противень, смазанный растительным маслом, оставив бортики. Оставить в теплом месте на 30 мин.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, добавить немного воды и тушить до загустения, затем протереть через сито. Сыр нарезать ломтиками, добавить растительное масло, листочки базилика и соль. Рыбное филе нарезать тонкими кусочками. На тесто выложить томатное пюре, сверху уложить ломтики сыра с базиликом и кусочки рыбы. Все сбрызнуть растительным маслом, украсить веточками базилика. Выпекать в горячей духовке 35 мин.

## *Пицца с баклажанами*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

## Ингредиенты

*1 армянский лаваш, 2 баклажана, 1 помидор, 60 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 200 г брынзы, 4 ст. ложки оливкового масла, по 0,5 ч. ложки паприки, по щепотке измельченной кинзы, базилика, черный молотый перец и соль по вкусу.*

## Приготовление

Баклажаны нарезать кружками и обжарить до темно-коричневого цвета, накрыть крышкой и оставить. Специи растереть с зеленью, помидор нарезать тонкими кружками, брынзу разломать кусочками. С лаваша снять верхнюю корочку, положить на противень, нама-

зять оливковым маслом, разложить дольки баклажан и помидоров, посыпать специями, кусочками брынзы. Поставить в горячую духовку на 20 мин. Готовую пиццу украсить базиликом.

### ***Пицца с семгой и сливками***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

#### **Ингредиенты**

*800 г готового дрожжевого теста, 1 стакан сливок, 300 г филе слабосоленой семги, 250 г сыра, несколько веточек свежей зелени.*

#### **Приготовление**

Тесто выложить на противень, разровнять руками по всей поверхности, оставив бортики. Смазать тесто сливками и оставить на 10 мин. Разложить на тесто кусочки семги, посыпать натертым сыром, смазать сливками и поставить в горячую духовку на 20 мин. Готовую пиццу украсить веточками зелени.

### ***Пицца с фруктами и ягодами***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

#### **Ингредиенты**

*400 г готового дрожжевого теста, 250 г плавленого шоколадного сыра, 2 ст. ложки сахарной пудры, 500 г свежих или консервированных фруктов.*

*Для глазури: 0,5 стакана сока грейпфрута, 5 ст. ложек сахара, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки крахмала.*

## **Приготовление**

Тесто тонко раскатать и выпекать в горячей духовке 15 мин. Готовый пласт выложить на блюдо.

Глазурь: смешать сок грейпфрута с соком лимона, сахаром и крахмалом, поставить в кастрюльке на огонь и нагревать до загустения, потом снять с огня.

Сыр крошить кусочками, добавить сахарную пудру, выложить на тесто. Сверху разложить фрукты и намазать их глазурью с помощью кисточки. Дать постоять 4—5 мин и подавать на стол.

## ***Пицца с перепелиными яйцами***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*800 г готового дрожжевого теста, 6 перепелиных яиц, 100 г зеленых оливок, фаршированных лососем, 200 г ветчины, 100 г брынзы, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, несколько веточек зелени петрушки и базилика.*

## **Приготовление**

Тесто разложить ровным слоем на смазанный маслом противень, густо смазать томатной пастой. Яйца сварить, очистить и нарезать кружками. Выложить кружки яиц на тесто, на каждый кружок в центр положить по одной оливке, между ними разложить нарезанную полосками ветчину и разломанную на мелкие кусочки брынзу, украсить майонезом. Поставить пиццу в горя-

чую духовку на 30 мин. Готовую пиццу украсить веточками зелени.

## ***Пицца с морковью***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*700 г готового дрожжевого теста, 1 болгарский перец, 200 г сыра, 3 моркови, 100 г майонеза.*

### **Приготовление**

Тесто выложить на смазанный маслом противень, разровнять, оставив бортики. Морковь очистить и натереть на крупной терке, перец нарезать тонкими кольцами, сыр натереть. Смазать тесто майонезом, уложить на него морковь, перец, посыпать сыром, смазать майонезом. Поставить в горячую духовку на 30 мин.

## ***Картофельный кекс***

Время приготовления: 1,5 ч

### **Ингредиенты**

*5—6 клубней картофеля среднего размера, 4 яйца, 1 стакан сахара, 100 г измельченных орехов, 3 ст. ложки какао, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка соды, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Из картофеля приготовить пюре. Желтки растереть с сахаром, добавить какао, орехи, соду, взбитые белки.



Все перемешать, выложить в смазанную маслом форму и поставить в горячую духовку. Выпекать 1 ч на сильном огне.

## ***Кекс домашний с сыром***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1,5 стакана муки, 150 г сливочного масла, 100 г сыра,*

*3 желтка, щепотка корицы, соль по вкусу.*

*Для посыпки: 50 г сахарной пудры.*

### **Приготовление**

Масло размягчить, смешать с натертым на мелкой терке сыром, 1 стаканом муки и желтками, перемешать и замесить тесто. Оставшуюся муку обжарить до золотистого цвета и посыпать ею форму, смазанную маслом. Тесто выложить в форму, поставить в горячую духовку на 50 мин. Готовый кекс вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой и подать на красивом блюде.

## ***Кекс имбирный по-английски***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 10

### **Ингредиенты**

*Для теста: 1 стакан муки, 250 г сливочного масла,*

*1 стакан сахара, 4 яйца, 5 ст. ложек крахмала, 2 ч.*

*ложки соды, 1 ч. ложка имбиря, 1 лимон.*

*Для крема: 200 г творога, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 апельсин, 0,5 стакана сливок, 3 ст. ложки цитрусового ликера.*

## **Приготовление**

Сливочное масло размягчить и взбить со 150 г сахара, добавить желтки, перемешать. Выложить в смесь муку, крахмал, соду, имбирь, лимонную цедру, тщательно перемешать. Добавить в тесто взбитые с сахаром белки. Выложить готовое тесто в смазанную форму и выпекать при 200 °С 40 мин.

Крем: творог смешать с сахарной пудрой и взбитыми сливками, добавить ликер.

Кекс вынуть из формы, разрезать вдоль на 3 части. Каждую часть промазать кремом.

## ***Шоколадный кекс с миндалем***

**Время приготовления:** 1,5 ч

**Количество порций:** 10

## **Ингредиенты**

*100 г горького шоколада, 200 г сливочного масла, 2 стакана муки, 5 яиц, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки какао, 60 г натертого миндаля, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1,5 стакана сахара, 1 ч. ложка ванили, 1 лимон, 2 ст. ложки любого ликера, 0,5 ч. ложки соды, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Размягченное сливочное масло смешать с сахаром и ванилью до получения однородной массы. С лимона снять кожуру и натереть на мелкой терке, добавить в цедру ликер и соль, перемешать. Муку перемешать с содой,

вбить яйца, перемешать, соединить с масляной смесью и цедрой, все перемешать, добавить сливки. Разделить тесто на 2 части, одну часть смешать с какао, вторую — с миндалем. Выложить тесто в смазанную маслом форму, чередуя слои, затем перемешать вилкой все тесто по спирали. Поставить в горячую духовку и выпекать 40 мин, затем вынуть форму, накрыть кекс фольгой и выпекать еще 25 мин. Когда готовый кекс остынет, переложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

## ***Слоеный торт «Жаприз»***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*4 яйца, 2 стакана сахара, 150 г маргарина, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки муки, 0,3 ч. ложки ванилина, 0,5 ч. ложки соды, гашенной уксусом, 1 стакан измельченных орехов.*

*Для крема: 2 стакана молока, 250 г сливочного масла, 4 яйца, 2 стакана сахара, 1 ст. ложка муки.*

*Для украшения: 100 г натертого белого шоколада, 100 г сухого печенья, 100 г черники.*

### **Приготовление**

Для первого коржа растереть 2 желтка с 1 стаканом сахара, маргарином и сметаной, добавить муку, ванилин и соду, перемешать, выложить в форму и выпекать 20 мин в горячей духовке.

Для второго коржа взбить 4 белка с 1 стаканом сахара, добавить орехи и испечь безе.

Крем: в кипящее молоко добавить смесь из яиц, сахара и муки, довести до кипения, снять с огня, добавить

масло и перемешать. Смазать коржи кремом. Посыпать шоколадом и печеньем, украсить ягодами.

## **Порт «Рута»**

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки топленого сливочного масла, 1 ч. ложка соды, соль.*

*Для крема: 1 стакан сахара, 2,5 стакана сметаны.*

### **Приготовление**

Яйца взбить с сахаром, добавить 1 стакан муки, мед, масло и соду, перемешать и поставить смесь на водяную баню на 20 мин, постоянно помешивая. Остальную муку смешать со смесью и замесить тесто. Раскатать 6 тонких лепешек и выпекать каждую в духовке при 200 °С 5 мин. Приготовить крем из сахара, взбитого со сметаной.

Пропитать все коржи, сложить их друг на друга и оставить на 5 ч для пропитки.

## **Порт «Венесуэла»**

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 стакан блинной муки, 1 стакан молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка оливкового масла, 100 г из-*

*мельченных грецких орехов, 300 г вареного сгущенного молока, 100 г сливок, 100 г горького шоколада.*

## **Приготовление**

Белки взбить с сахаром до пены. Молоко смешать с желтками, мукой, маслом и орехами. Добавить половину теста в белки, аккуратно перемешать и смешать с оставшимся тестом. Выложить тесто в смазанную маслом разъемную форму и выпекать при 160 °С 1 ч.

Остывший корж разрезать вдоль пополам, одну половину смазать сгущенным молоком и накрыть второй половиной. В горячих сливках растопить шоколад, полить этой смесью торт.

## ***Рисовый торт***

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 5

## **Ингредиенты**

*1 стакан риса, 1 стакан воды, 0,5 л молока, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 0,5 стакана панировочных сухарей, 50 г темного шоколада, ванилин по вкусу.*

## **Приготовление**

Рис вымыть, залить водой, довести до кипения, добавить молоко и отварить до готовности. Масло взбить с сахарной пудрой, добавить желтки, взбить, выложить в рис. Добавить натертую цедру и взбитые белки. Смазать форму маслом, посыпать сухарями и выложить рисовую смесь тремя слоями, пересыпая каждый натертым шоколадом. Выпекать торт при средней темпе-

ратуре 35 мин. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой и ванилином.

## **Торт «Воздушный шар»**

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 4 яйца, 0,5 стакана сахарной пудры, 150 г сливочного масла, 50 г измельченных грецких орехов, 0,3 ч. ложки соды, 50 г цукатов.*

### **Приготовление**

Масло взбить с сахарной пудрой, добавить желтки, все взбить еще раз, выложить орехи и соду, перемешать. Добавить муку, взбитые белки, быстро перемешать, чтобы получилось воздушное тесто. Переложить в смазанную маслом круглую форму и выпекать при 200 °С 20 мин. Охладить торт, украсить цукатами.

## **Торт «Летний»**

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 4

### **Ингредиенты**

*Для теста: 1 стакан манной крупы, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки маргарина, 1 ч. ложка соды.*

*Для начинки: 1 кг яблок, 500 г груш.*

*Для украшения: 1 яблоко, 1 груша, несколько веточек свежей мяты.*

## Приготовление

Смешать манную крупу с мукой, сахаром и содой. Яблоки и груши вымыть, очистить от сердцевины, натереть на крупной терке. В глубокую разъемную форму выложить тесто небольшим слоем. Сверху выложить фруктовую начинку, на нее — снова ровный слой теста и так до верха формы. Последним слоем должно быть тесто, поверх разложить тонкие пластинки маргарина.

Поставить форму в горячую духовку, разогретую до 200 °С, и выпекать до готовности, около 40 мин. Готовый торт можно украсить дольками груш и яблок с веточками мяты.

## *Сочники классические*

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 8

## Ингредиенты

*2 стакана муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки соды, 100 г сахара, соль.  
Для начинки: 500 г творога, 3 яйца, 1 стакан сахара, щепотка ванилина.*

## Приготовление

Муку и сахар смешать, добавить натертое сливочное масло, растереть, добавить соду, сахар и сметану, перемешать. Противень смазать маслом, выложить ложкой большую часть готовой смеси, выложить творог, смешанный с яйцами, сахаром и ванилином. Сверху положить оставшееся тесто, все выровнять и поставить в горячую духовку на 30 мин.

Готовый пирог разрезать порционными сочниками в форме квадратов или ромбиков.

## **Печенье с курагой**

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 7

### **Ингредиенты**

*1 стакан измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки измельченного миндаля, 1 стакан кураги, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 0,5 стакана сахара.*

### **Приготовление**

Смешать продукты, замесить тесто, раскатать в пласт толщиной 1,5 см. Разрезать пласт квадратиками, на каждый положить курагу и завернуть, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 20—25 мин.

## **Порт кофейный**

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 3 ч. ложки молотого кофе, 5 яиц, 250 г сахара; 100 г сливочного масла, 200 г свежих ягод. Для крема: 4 желтка, 1 стакан молока, 2 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка сахара, 100 г сахарной пудры.*

### **Приготовление**

Сварить свежий кофе, настоять 5 мин, процедить, отлить 0,5 стакана, добавить сахар и тщательно перемешать. Белки отделить от желтков, белки взбить в пену и постепенно влить в них кофе. Добавить желтки, муку и перемешать. Смесь вылить в форму, смазанную маслом и за-



стенную пергаментом. Поставить в горячую духовку на 30 мин. Готовый корж разрезать на 3 пласта. Остудить.

Крем: растереть желтки с сахарной пудрой, добавить оставшееся кофе, молоко и подогреть на слабом огне, помешивая, процедить. В крем добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве молока, и сахар.

Коржи промазать кремом, сложить их друг на друга, украсить ягодами. Перед подачей выдержать торт в холодильнике 20 мин.

## **Торт «Праздник»**

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*500 г творога, 3 стакана муки, 2 стакана сахара, 2 яйца, 2 ч. ложки соды, погашенной уксусом.*

*Для крема: 3 стакана молока, 3 яйца, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла.*

*Для украшения: 100 г цукатов.*

### **Приготовление**

Творог растереть деревянной ложкой вместе с сахаром, добавить взбитые в пену яйца и соду, перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Разделить на 8 частей, раскатать каждую и выпечь в духовке 8 коржей.

Крем: сахар взбить в пену с яйцами, добавить немного муки, 1 стакан молока и растереть; оставшиеся 2 стакана молока вскипятить и влить подготовленную массу. Варить при постоянном помешивании 3-мин, остудить, добавить масло и перемешать.

Смазать коржи кремом. Сверху украсить цукатами. Перед подачей торт должен пропитываться не менее 5 ч.

## **Порт «Утиные лапки»**

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*100 г муки, 100 сахара, 3 яйца.*

*Для крема: 150 г сливочного масла, 130 г сахарной пудры, 20 г сливок, 2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложка какао.*

*Для начинки: 100 г свежих или консервированных ягод вишни без косточек.*

### **Приготовление**

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, тщательно перемешать и вылить в смазанную маслом форму. Выпекать в горячей духовке 20 мин.

Крем: взбить размягченное сливочное масло, сахарную пудру и сливки, добавить коньяк и какао, перемешать до получения однородной массы, затем взбить.

На готовую лепешку выложить ягоды вишни и полить кремом. Поставить в теплую духовку на 5 мин.

## **Пирожные «Оригинальные»**

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*200 г шоколадного сливочного масла, 1 стакан муки, 2 ст. ложки молока, 0,5 стакана сахара, 1 ч. ложка натертого мускатного ореха.*

*Для посыпки: 2 ст. ложки грецких орехов.*

## Приготовление

Смешать размягченное масло с молоком, мукой и сахаром, добавить мускатный орех. Выложить тесто в смазанную форму, выпекать в горячей духовке 20 мин. Вынуть из формы, нарезать порциями. Готовые пирожные выложить на блюдо, посыпать грецкими орехами.

## *Пирожное «Стог сена»*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

## Ингредиенты

*1,5 стакана муки; 4 ст. ложки сметаны, 1 стакан молока; 50 г сливочного масла; 0,25 ч. ложки соды, соль по вкусу.*

*Для крема: 0,5 стакана вареного сгущенного молока, 50 г сливочного масла.*

*Для украшения: 4 ч. ложки натертого белого шоколада.*

## Приготовление

Муку растереть со сливочным маслом, добавить соду, сметану, замесить тесто и положить его в холодильник на 20 мин. Затем скатать из теста жгутик толщиной 1,5 см, разрезать его на кусочки длиной 4—5 см и раскатать. Выложить кусочки на смазанный маслом противень и выпекать до золотистого цвета в горячей духовке.

Крем: сгущенное молоко смешать с размягченным сливочным маслом.

Пропитать кремом выпеченные кружочки, полить каждый разогретым шоколадом.

## **Порт «Чебурашка»**

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*3 стакана муки, 3 желтка, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, сода, гашенная лимонным соком, 1 стакан варенья без косточек.*

*Для глазури: 3 белка, 1 стакан сахара.*

### **Приготовление**

Растереть желтки с сахаром, добавить муку, размягченное сливочное масло, соду, все перемешать. В глубокую форму крошить половину теста, сверху выложить варенье и засыпать ровным слоем оставшегося теста. Поставить форму в горячую духовку на 30 мин. Вынуть, залить подготовленной глазурью из взбитых белков с сахаром, и поставить в теплую духовку на 5—7 мин.

## **Мука из темного шоколада**

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*100 г темного шоколада, 100 г очищенного арахиса, 100 г сливочного масла, 100 г изюма.*

### **Приготовление**

Размягченное масло смешать с дольками шоколада и растопить на водяной бане. Изюм вымыть и обсушить на салфетке. В форму выложить шоколадную смесь, до-

бавить изюм и орехи, перемешать и поставить в горячую духовку на 20 мин. Вынуть горячую нугу из формы, завернуть в фольгу в форме рулета и положить в морозилку на 30 мин. Перед подачей нугу нарезать кусочками.

## **Курабье**

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*600 г муки, 350 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 3 яичных белка, 50 г абрикосового пюре (можно из детского питания), 2 ст. ложки сахара.*

### **Приготовление**

Сливочное масло растереть с сахарной пудрой и яичными белками. Добавить просеянную муку, перемешать. Ложкой выложить на смазанный маслом противень кружочки теста, в центре каждого сделать углубление, положить туда немного пюре и посыпать сахаром.

Поставить противень в горячую духовку и выпекать 10 мин при 270 °С.

## **Порт «Полнолуние»**

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 7

### **Ингредиенты**

*2 стакана муки, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 1 стакан сахара, 1 стакан любого красного варенья, 4 ст. ложки*

*сгущенного молока, 2 ст. ложки сливок, 0,5 ч. ложки соды, гашенной уксусом, щепотка корицы, 2 банана.*

## **Приготовление**

Муку смешать с сахаром, яйцами, добавить гашенную уксусом соду, перемешать. Половину теста вылить в смазанную маслом форму и поставить в горячую духовку на 20 мин, потом выпечь вторую половину. Разрезать каждый корж вдоль на 2 лепешки, уложить на блюдо стопкой, промазывая каждую лепешку вареньем, смешанным со сметаной. Сливки взбить со сгущенным молоком, бананы разрезать вдоль пополам. Залить сверху торт сливками со сгущенкой, бананами выложить полную луну, посыпать корицей.

## ***Торт с красной смородиной***

**Время приготовления:** 1 ч

**Количество порций:** 6

## **Ингредиенты**

*Для теста: 2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 2 яйца, 150 г маргарина, 0,25 ч. ложки соды, гашенной уксусом, 5 ст. ложек сметаны, соль по вкусу.*

*Для начинки: 300 г ягод свежей красной смородины.*

*Для крема: 2 ст. ложки крахмала, 1 стакан сметаны, 4 ст. ложки сахара.*

*Для украшения: несколько веточек красной смородины.*

## **Приготовление**

В муку добавить соду, посолить, перемешать. Половину сахара взбить с яйцами, размягченным маргарином и сметаной. Соединить обе смеси, замесить тесто, раскатать толстый пласт и выложить на противень, смазан-

ный маслом. По тесту ровным слоем разложить ягоды смородины.

Крем: сметану взбить с сахаром и крахмалом и вылить на ягоды.

Поставить противень в горячую духовку на 30 мин.

Готовый торт переложить на блюдо и украсить веточками красной смородины.

## ***Греческое пиренье «Сиртаки»***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Смешать все продукты, вылить массу в сковороду, сбрызнуть маслом, выпекать в горячей духовке 40 мин.

Готовую массу нарезать небольшими кусочками.

## ***Пирожное «Вишня в шоколаде»***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 1 яйцо, 150 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 100 г горького шоколада, 0,5 стакана готового кофе, 1 ст. ложка какао, 200 г ягод вишни или черешни без косточек, соль по вкусу.*

*Для украшения: 100 г сахарной пудры, 12 ягод вишни.*

## **Приготовление**

Кофе вылить в кастрюлю, нагреть, добавить сливочное масло и сахар, перемешать, добавить кусочки шоколада, снять с огня и еще раз перемешать. Всыпать в массу муку, какао и соль, перемешать, добавить яйцо, перемешать.

В небольшие формочки налить тесто до половины высоты. На тесто положить по 2—3 ягоды вишни, сверху вылить еще немного теста. Выпекать при 200 °С 20 мин.

Готовые пирожные посыпать сахарной пудрой, на каждое положить по одной ягоде вишни.

## ***Бисквит тосканский***

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*12 яиц, 300 г сахарной пудры, 1 стакан апельсинового сока, цедра 1 апельсина, цедра 1 лимона, 50 г крахмала, 100 г муки, соль по вкусу.*

*Для украшения: 1 апельсин, 50 г сахарной пудры.*

## **Приготовление**

Белки отделить от желтков, желтки взбить с сахарной пудрой, добавить натертую цедру апельсина и лимона, влить апельсиновый сок. Добавить крахмал и взбитые с солью белки, все перемешать. Вылить тесто в глубокую круглую форму. Выпекать в горячей духовке 20—30 мин.

Бисквит вынимать из формы после того, как он остынет. Выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой, украсить дольками апельсина.



## **Порт «Удовольствие»**

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*Для безе: 3 охлажденных белка, 1 стакан сахара.*

*Для крема: 200 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки коньяка.*

*Для украшения: 100 г темного шоколада.*

### **Приготовление**

Взбить белки с сахаром и выложить на противень плоские лепешки. Испечь безе в горячей духовке. Приготовить заварной крем из молока, масла, яйца и коньяка. На блюдо выложить слой безе, намазать донышки следующего слоя безе кремом, так выложить все безе в форме горки. Сверху украсить растопленным шоколадом.

## **Порт «Нежность»**

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 1 стакан сахара, 5 яиц, 1 стакан изюма, 0,5 стакана меда, 1 стакан очищенных орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка соды.*

*Для сливочного крема: 1 стакан сметаны, 1 стакан сливок, 1 стакан сахарной пудры.*

*Для украшения: 60 г цукатов.*

## Приготовление

Яйца взбить с сахаром, добавить вымытый и подсушенный изюм, измельченные орехи, растопленный мед. Смесь убрать в холодильник на 6—7 ч. Готовое тесто перемешать и небольшими порциями выливать в смазанную маслом сковороду. Выпечь в горячей духовке 3 коржа до темно-коричневого цвета.

Крем: взбить сливки с сахарной пудрой, добавить сметану и снова взбить.

Коржи остудить и промазать сливочным кремом. Украсить торт разноцветными цукатами.

## Рулет «Лесной орех»

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 6

## Ингредиенты

*Для теста: 1,5 стакана муки, 200 г сметаны, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла.*

*Для начинки: 100 г очищенных лесных орехов, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, щепотка корицы, соль по вкусу.*

*Для смазывания: 1 яичный желток.*

## Приготовление

Сливочное масло взбивать 15 мин, добавить сметану, муку, посолить, перемешать и выложить тесто на стол. Орехи слегка обжарить на сливочном масле, перемешать с сахаром, медом и корицей. Тесто раскатать круглым пластом толщиной 0,5 см, слегка посыпав мукой, сверху ровным слоем разложить ореховую начинку, свернуть рулетом, смазать желтком. Переложить на противень, смазанный маслом, и выпекать 30 мин при 200 °С.

## Пирожные «Министр»

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 8

### Ингредиенты

*Для теста: 1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 4 яйца, 250 мл воды, 0,25 ч. ложки соли.*

*Для крема: 100 г сгущенного молока, 200 г сливочного масла.*

### Приготовление

В небольшой кастрюле смешать масло, соль, воду и довести до кипения. Снять с огня, всыпать муку и взбить тесто деревянной ложкой. Когда тесто остынет, добавить 1 яйцо и взбить миксером, затем также добавить остальные яйца (взбивая миксером после каждого).

На смазанный маслом противень выложить тесто (оно должно подняться в 2—3 раза). Выпекать при 200 °С 10 мин, а следующие — 15—20 мин при 180 °С.

Остывшие пирожные начинить с помощью пекарского шприца кремом.

Крем: размягченное сливочное масло взбить миксером, понемногу добавляя сгущенное молоко, пока крем не станет равномерным и легким.

Пирожные можно хранить в холодильнике, а подавать холодными.

# **Глава 10.**

## **Праздничные русские блюда**

### **Пасха**

#### ***Пасхальная корзинка***

Время приготовления: 30 мин

#### **Ингредиенты**

*1,5 стакана муки; 1 стакан молока, 2 яйца, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

#### **Приготовление**

Из 1 кг муки, молока, яиц, сахара и половины размягченного сливочного масла приготовить сдобное тесто. Выложить его на доску и втереть остаток муки. Керамическую тарелку перевернуть вверх дном, смазать сливочным маслом, выложить сверху раскатанный из теста круглый пласт для донышка. Поверх дна закрепить несколько жгутиков из теста, затем поставить корзину в горячую духовку на 15 мин. Рядом на противень положить подготовленные из теста отдельно 2 половинки для ручек. К остывшей корзинке с помощью зубочисток прикрепить ручку из двух половинок. Украсить кор-

зинку разноцветными ленточками и положенным на дно куском яркой ткани. Уложить в корзинку крашеные яйца.

## ***Венок пасхальный***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 1

### **Ингредиенты**

*3 стакана муки, 1 стакан молока, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г сахара, 50 г дрожжей, 100 г мармеладных или шоколадных фигурок, 0,3 ч. ложки лимонной кислоты, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Муку просеять через сито, высыпать в миску. В центре сделать углубление и выложить туда раскрошенные дрожжи, 1 ст. ложку сахара и 2 ст. ложки молока, вымесить тесто. Поставить опару в теплое место на 30 мин. Добавить оставшийся сахар, молоко, лимонную кислоту, размягченное сливочное масло, яйцо и еще 1 белок. Вымесить тесто, придать ему форму шара и накрыть салфеткой. Через 30 мин тщательно его вымесить, раскатать прямоугольный пласт, разрезать на 3 жгута, отложив остатки в сторону. Жгуты заплести в косу, придав форму венка. Выложить венок на смазанный маслом противень.

Из остатков теста вылепить зверушек, цветы, прикрепить их к венку и все смазать яйцом. Поставить противень в горячую духовку.

Готовый венок уложить на блюдо, а в центр поместить крашеные яйца и сладкие фигурки.

## **Кули новгородский**

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 10

### **Ингредиенты**

*800 г муки, 1,5 стакана молока, 5 яиц, 250 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 50 г сухих дрожжей, 1 ч. ложка соли, 100 г изюма, 100 г цукатов, 0,5 ч. ложки ванили, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Из 400 г муки приготовить опару с добавлением молока, растопленного масла, 1 ст. ложки сахара и дрожжей. Когда опара увеличится в 2 раза, тесто слегка обмять, добавить оставшуюся муку, взбитые белки, растертые с сахаром желтки, изюм, цукаты и ванилин. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не будет отставать от рук, затем выложить в форму, дать подойти и выпекать.

## **Кули «Славный»**

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 10

### **Ингредиенты**

*700 г муки, 1 стакан молока, 2 стакана сливок, 50 г дрожжей, 8 яиц, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Молоко и сливки нагреть, добавить в муку и тщательно размешать, добавить разведенные дрожжи и 2 яйца. Пе-

ремешать и дать тесту подойти. Желтки растереть с сахаром, белки взбить с сахаром, выложить в тесто, перемешать сверху вниз и дать тесту подойти вторично. Еще раз вымесить тесто и разложить в смазанные формы.

## ***Глазурь для куличей с крашеным пшеном***

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*1,5 стакана сахара, 2 яичных белка, 100 г крашеного пшена.*

### **Приготовление**

Сахар растереть с белками. Полить глазурью теплые куличи, посыпать сверху пшеном и поставить в теплую духовку на 5 мин для подсушивания.

## ***Глазурь из варенья***

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*0,5 стакана сиропа из любого варенья, 0,25 стакана воды, 1 стакан сахарной пудры.*

### **Приготовление**

Сахарную пудру растереть, добавить разведенный водой сироп, растереть деревянной лопаткой до получения однородной массы. Теплые куличи покрыть глазурью и поставить в духовку для подсушивания.

## ***Муки заварной старинный***

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*800 г муки, 2 стакана молока, 50 г дрожжей, 16 яиц,  
500 г сахара, 600 г сливочного масла, 100 г изюма, 1 ч.  
ложка соли.*

### **Приготовление**

Муку при помешивании заварить кипящим молоком и тщательно выбить. Добавить растворенные дрожжи, поставить в теплое место, накрыв салфеткой. Когда тесто поднимется, добавить желтки, растертые с сахаром, перемешать, выложить взбитые в пену белки, перемешать и поставить тесто подниматься еще раз. Влить растопленное масло, добавить промытый и подсушенный изюм и еще раз вымесить тесто. Разложить по смазанным маслом формам до половины объема. Когда тесто поднимется, смазать верх желтком и выпекать в горячей духовке.

## ***Мазурек на красном вине***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 1 стакан сметаны, 100 г сахара, 2 яйца,  
0,5 стакана вина, сок и цедра 0,5 лимона, 1 ст. ложка  
сливочного масла.*

*Для украшения: 100 г цукатов.*



## **Приготовление**

Замесить тесто, раскатать, выложить на смазанный маслом противень, сверху полить вином, поставить на 30 мин в горячую духовку. При подаче посыпать цукатами.

## ***Пряник русский праздничный***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 10

## **Ингредиенты**

*3 стакана муки, 1 яйцо, 7 желтков, 0,5 кг меда, 250 г орехов, по 1 ч. ложке корицы и имбиря.*

## **Приготовление**

Мед довести до кипения, снять пену, взбить с яйцами. Добавить пряности, немного подогреть и взбивать еще 30 мин, всыпая муку порциями. Готовое тесто разлить по формам и выпекать в теплой духовке.

## ***Бабка старинная из сухарей***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*10 яиц, 1,5 стакана сахарной пудры, 1,2 стакана белых сухарей, 1 лимон, 2 ч. ложки корицы.*

## **Приготовление**

Пшеничные сухари размолоть и замочить в виноградном соке или вине, добавить цедру и сок лимона, перемешать и всыпать корицу. Желтки растереть с сахарной

пудрой, смешать с массой и добавить взбитые в пену белки. Тесто вымесить, выложить в смазанную маслом форму и выпекать на среднем огне 40 мин.

## ***Бабка кружевная***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*20 яиц, 200 г сливок, 100 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 4 стакана муки, ванилин, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Из половины муки приготовить опару и поставить в теплое место на 2 ч. Желтки взбить с сахаром до пены. В готовую опару постепенно вбить желтки и остальную муку, взбить тесто, добавить соль, ванилин и размягченное масло. Оставить тесто на 2 ч в теплом месте. Выложить тесто в форму, выстланную бумагой, оставить на 30 мин, поставить в разогретую духовку и выпекать при средней температуре 30 мин.

## ***Ягоды в рубашке***

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*300 г свежих или консервированных ягод (вишни, клубники, винограда или смородины), 2 яичных белка, 1 стакан сахарной пудры.*

## Приготовление

Каждую ягоду (смородину веточками, а виноград небольшими кистями) обмакнуть во взбитый белок и обвалять в сахарной пудре. Выложить ягоды на керамическое блюдо и поместить его в горячую духовку на 15 мин.

## *Розовые облака*

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

## Ингредиенты

*300 г разных свежих ягод, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала, 8 яичных белков.*

## Приготовление

Ягоды освободить от косточек и плодоножек и протереть через сито. Добавить сахар и крахмал, тщательно перемешать, добавить взбитые белки и еще раз перемешать. Выложить несколькими горками на смазанный маслом противень и поставить в горячую духовку на 15 мин.

## *Трубочки с мармеладом*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

## Ингредиенты

*150 г сливочного масла, 150 г муки, 3 яйца, 50 г дрожжей, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.  
Для начинки: 100 г мармелада.*

## Приготовление

Муку смешать с маслом, 2 яйцами, дрожжами и сметаной, посолить, замесить тесто. Раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратами, намазать каждый мармеладом, сложить в трубочки, переложить на смазанный противень, смазать яйцом и выпекать 20 мин в горячей духовке.

## *Русские розочки*

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 5

## Ингредиенты

*5 желтков, 4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки муки,  
200 г растительного масла, 1 стакан ягод из варенья.*

## Приготовление

Желтки растереть с сахаром, добавить муку и замесить тесто. Раскатать тесто тонким пластом и нарезать кружочками. Наложить один кружок на другой в форме розочек, смазать яйцом и поставить в горячую духовку на 20 мин. Готовые розочки вынуть из духовки, переложить на блюдо и украсить ягодами из варенья.

## *Буженина в сенной трухе с пивом*

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 8

## Ингредиенты

*1,5 кг свинины (лучше окорок), несколько горстей  
сенной трухи, 1 головка репчатого лука, 1 морковь,  
по 1 корню петрушки и сельдерея, 0,7 л темного пива,*

*по 10 горошин душистого и горького перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо вымыть, завернуть в салфетку, опустить в кастрюлю с холодной водой и сенной трухой, довести до кипения, вынуть и развернуть. Положить в кастрюлю, добавить специи, лук, морковь и корни целиком, влить пиво, посолить. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 1 ч. Вынуть, добавить в соус муку, размешать. Мясо выложить на блюдо и полить соусом.

## ***Баранья лопатка с гречкой***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*2 кг бараньей лопатки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для начинки: 1 стакан гречневой крупы, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла.*

## **Приготовление**

Яйца сварить вкрутую. Гречку промыть, залить водой и поставить в духовку на 1 ч. Вынуть, заправить сливочным маслом и смешать с нарезанными яйцами. Баранью лопатку вымыть, приподнять на ней пленку, вложить туда кашу, обмотать нитками, смазать сливочным маслом и положить на противень. Запекать в духовке 1,5 ч.

Перед подачей на стол снять нитки.

## ***Чиненные луковицы***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*6 крупных головок репчатого лука, 200 г маринованных грибов, 2 ст. ложки сливочного масла.*

### **Приготовление**

Лук очистить и слегка отварить. Остудить, срезать верхушки, вынуть ложкой мякоть, измельчить и смешать с нарезанными грибами. Начинить лук подготовленной смесью положить сверху по 1 ч. ложке сливочного масла, закрыть крышечками и поставить на противне в духовку. Запекать при средней температуре 40 мин.

## **Масленица**

### ***Порт блинный масленичный***

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*6 готовых тонких блинчиков, 100 г молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.*

*Для крема: 100 г сахара, 4 желтка, 1 стакан сливок, 3 ст. ложки сливочного масла.*

*Для украшения: свежие или консервированные ягоды.*

## Приготовление

Желтки растереть с сахаром, добавить сливки и взбивать до загустения. Кастрюлю смазать маслом, посыпать сухарями и выложить блинчики, промазывая подготовленным кремом. Сверху положить кубик сливочного масла, накрыть крышкой и выпекать в горячей духовке 10 мин. Готовый торт аккуратно вынуть из кастрюли и подать на блюде, украсив ягодами.

## *Торт блинный яблочный*

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 8

## Ингредиенты

*8 готовых блинчиков.*

*Для крема: 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сливок, 2 ч. ложки желатина, 3 ст. ложки воды.*

*Для начинки: 1 кг свежих яблок, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 2 ст. ложки сливочного масла.*

## Приготовление

Яйца разбить в миску, добавить сахар, поместить миску в горячую воду и взбить смесь. Добавить замоченный в холодной воде и распущенный на водяной бане желатин, сливки и еще раз все взбить. Яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Каждый блин смазать сливочным маслом, положить несколько долек яблок, посыпать имбирем и залить тонким слоем крема. Поместить стопку промазанных блинчиков в форму и поставить в горячую духовку на 10 мин.

Готовый торт разрезать треугольниками и украсить дольками яблок.

## ***Блинница «Солнышко»***

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*4 толстых дрожжевых блина, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г меда.*

### **Приготовление**

Каждый блин смазать взбитым яйцом и сложить друг на друга стопкой. Поместить стопку в форму или на смазанный маслом противень и запекать в горячей духовке 10 мин. Готовую блинницу выложить на блюдо и полить растопленным медом.

## ***Лепешка парадная***

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*500 г творога, 2 яйца, 1 свекла среднего размера, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливок, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Смешать растертый творог с яичными желтками, сахаром, солью, манной крупой. Свеклу отварить, очистить, натереть и добавить в творожную массу. Все перемешать, добавить взбитые сливки, еще раз перемешать и выложить лепешку в смазанную сковороду. Поставить



сковороду в горячую духовку на 35—40 мин. Готовую лепешку выложить на красивое блюдо и полить сметаной.

## ***Соломка сырная***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 150 г натертого сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,25 стакана молока, цедра 1 лимона.*

### **Приготовление**

Замесить тесто и раскатать его в пласт толщиной 1,5 см. Разрезать на полоски, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке до золотистого цвета. Подавать на керамическом блюде, украсив зеленью.

## ***Пирог масленичный с блинами***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 7

### **Ингредиенты**

*Для блинов: 2 стакана муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для фарша: 400 г отварного куриного мяса, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 1,5 стакана отварного риса, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливок, соль по вкусу.*

## Приготовление

Из приготовленного теста испечь блины, сложить их стопкой, смазывая сливочным маслом. Мясо мелко нарезать. Лук и морковь нашинковать, обжарить на масле, добавить рис, кубики вареных яиц, посолить и перемешать. На сковороду, смазанную маслом, выложить слоями блины с начинкой, верхний блин смазать сливками. Поставить сковороду в горячую духовку на 6—7 мин.

## *Тыква запеченная*

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

## Ингредиенты

*800 г мякоти тыквы, 1 стакан пшеничных молотых сухарей, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 1 яйцо, соль по вкусу.*

## Приготовление

Мякоть тыквы нарезать, как лапшу, уложить в жаровню, пересыпая сухарями и перекладывая кусочками масла, посолить, залить сливки, смешанные с яйцом. Накрыть жаровню крышкой и поставить в духовку на 50 мин.

## *Капельки золотистые из тыквы*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 7

## Ингредиенты

*800 г мякоти тыквы, 3 яйца, 4 головки репчатого лука, 5 клубней картофеля среднего размера, 1 ста-*

*кан муки, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

*Для соуса: 100 г растопленного меда.*

## **Приготовление**

Мякоть тыквы и лук нарезать кубиками, потушить на медленном огне в течение 5—7 мин, отдельно отварить картофель. Все сложить вместе, растереть деревянной ложкой, добавить яйца и муку, замесить тесто. Ложкой выложить тесто на противень, смазанный маслом. Поставить в горячую духовку на 20 мин.

Подавать с растопленным медом.

## ***Капустный торт***

**Время приготовления:** 30 мин

**Количество порций:** 5

## **Ингредиенты**

*Для теста: 1,5 стакана муки, 5 яиц, 0,5 стакана молока, соль по вкусу.*

*Для начинки: 1 небольшой вилок капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г густой сметаны, 2 ст. ложки растительного масла.*

## **Приготовление**

Приготовить тесто, как на оладьи. Капусту разобрать на листья, каждый слегка отбить и отваривать 2—3 мин. Обмакнуть каждый лист в тесто, обжарить на растительном масле и уложить друг на друга слоями, пересыпая натертыми орехами и растолченным чесноком. Каждый слой смазывать сметаной. Поставить форму с тортом в горячую духовку на 10 мин для пропитки.

Готовый торт украсить половинками орехов.

## ***Морковь пегеная по-праздничному***

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*3—4 моркови среднего размера, 100 г меда, 2 ст. ложки сметаны.*

### **Приготовление**

Морковь нарезать кружками и отваривать 5—6 мин. Выложить морковь в форму, залить медом, смешанным со сметаной. Выпекать в горячей духовке 20 мин.

## ***Шпинатная горка***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*400 г шпината, 400 г мякиша пшеничного хлеба, 6 яиц, 0,5 стакана молока, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Шпинат отварить в подсоленной воде в течение 10 мин и откинуть на дуршлаг. Хлебный мякиш размочить в молоке, добавить желтки, растертые с сахаром, и масло. Шпинат смешать со взбитыми белками, добавить хлебную смесь, все перемешать, выложить горкой на противень, посыпать сухарями и поставить в горячую духовку. Выпекать 30 мин. Подавать горкой на блюде.

## ***Ягодная пастила***

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 7

### **Ингредиенты**

*По 400 г ягод малины, вишни без косточек, черной и красной смородины, 500 г меда, 2 ст. ложки сахара.*

### **Приготовление**

Ягоды вымыть, обсушить на салфетке, выложить в эмалированную кастрюлю, накрыть и поставить в теплую духовку. Через 20 мин вынуть, размять ягоды деревянной ложкой, протереть через сито, смешать с растопленным медом, проварить 10 мин, выложить ровным слоем на противень, покрытый посыпанным сахаром пергаментом, поставить в духовку на 15 мин для подсушивания.

# **Рождество**

## ***Говядина тушеная***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг говядины с косточкой, 100 г свиного сала, 2 головки репчатого лука, 0,3 л белого вина, 2 бутона гвоздики, по 0,3 ч. ложки корицы и черного молотого перца, зелень петрушки, соль по вкусу.*

*Для теста: 0,5 стакана муки, 2—3 ст. ложки воды, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Лук мелко нарезать. Сало нарезать брусочками, нашпиговать слегка отбитое мясо салом, гвоздикой, натереть смесью корицы, лука, соли и перца. Положить мясо в керамическую жаровню, залить вином, плотно закрыть тестом из воды, муки и соли.

Поставить в духовку на 1,5 ч.

Подавать говядину с соусом, в котором она тушилась.

## ***Буженина маринованная***

**Маринование:** 2 дня

**Время приготовления:** 1,5 ч

**Количество порций:** 8

## **Ингредиенты**

*1 кг мякоти свинины средней жирности, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.*

*Для маринада: 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 0,3 ч. ложки сахара, 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 0,5 стакана десертного вина, корень петрушки и сельдерея, 2 лаврового листа, 4—5 горошин черного душистого перца, щепотка тмина.*

## **Приготовление**

Смешать все продукты для маринада, довести до кипения и кипятить 15 мин, затем остудить. Свинину вымыть, положить в маринад и поставить в прохладное место на 2 дня. Вынуть из маринада, надрезать в нескольких местах и положить на противень вместе с кольцами лука. Добавить немного маринада и поставить в духовку на 1 ч.

## ***Свинина с молоком***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 7

### **Ингредиенты**

*1 кг мякоти свинины с небольшим количеством жира,  
1 стакан молока, 4 зубчика чеснока, по 0,5 ч. ложки  
черного молотого перца и соли.*

### **Приготовление**

Молоко смешать с толченым чесноком, залить смесью свинину, выдержать 1 ч. Свинину вынуть, натереть солью и перцем, завернуть в фольгу и выложить на противень. Выпекать в горячей духовке 1 ч.

## ***Суп из говядины в горшочках***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг говядины с косточкой, 200 г ветчины, 3 помидора,  
4 клубня картофеля среднего размера, 1 репа, 1 мор-  
ковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, зелень пет-  
рушки и укропа, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Говядину нарезать небольшими кусочками. Репу, морковь, корени петрушки и сельдерея очистить и нарезать дольками. Картофель очистить и разрезать пополам. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и выложить ею стенки каждого горшочка. На ветчину уложить мясо, доль-

ки овощей и половинки картофеля и залить все кипятком, добавить по ломтику помидора, посолить, накрыть крышками и поставить в горячую духовку на 1,5 ч. Подавать в горшочках, посыпав измельченной зеленью.

## **Гречневики**

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 стакан гречневой крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки муки,  
2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Сварить вязкую гречневую кашу, выложить на блюдо пластом толщиной 2—3 см, остудить, добавить яйца, перемешать, сделать круглые лепешки, обвалять в муке и выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в горячей духовке 20 мин. Гречневики можно подавать отдельно как пирожки или лепешки, а можно готовить их к кислым щам.

## **Сальник**

Время приготовления: 4 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг бараньей печени, 1 бараний сальник, 4 головки  
репчатого лука, 100 г сухих белых грибов, 1,5 ста-  
кана гречневой крупы, 2 стакана молока, 2 ст. лож-*



*ки растительного масла, 1 стакан сметаны, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Печень нарезать ломтями, залить молоком и оставить в керамической миске на 2 ч. Сварить вязкую гречневую кашу, добавить в нее обжаренный лук. Печень отварить в несоленой воде, измельчить, смешать с кашей и толчеными сухими грибами, посолить, поперчить, добавить сметану. Массу переложить в сальник и уложить его в керамическую жаровню. Накрыть крышкой и выпекать при 170 °С 1,5 ч.

## ***Каша гурьевская***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

## **Ингредиенты**

*0,5 л сливок, 1 стакан молока, 100 г манной крупы, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 50 г измельченных грецких орехов, 50 г цукатов, 50 г фруктов из варенья, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки корицы, 1 стакан ягодного сиропа.*

## **Приготовление**

Сливки вылить в неглубокую кастрюлю и поставить в духовку со средним жаром, периодически снимая вилкой пенку и складывая ее на тарелку. Когда все сливки обратятся в пенку, вынуть кастрюлю из духовки. Одновременно сварить манную кашу на молоке, снять с огня, немного остудить, смешать с сырыми яйцами, добавить сливочное масло, пенку, орехи, цукаты, перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Сверху посы-

пать сахаром и корицей, украсить фруктами из варенья. Поставить форму в горячую духовку на 30 мин. Подавать кашу с сиропом.

## ***Колодки из пресного теста***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 10

### **Ингредиенты**

*4 стакана муки, 4 стакана воды, соль по вкусу.*

*Для начинок: 1) малиновое или клубничное варенье с добавлением муки и крахмала; 2) пшенная каша с обжаренным луком; 3) тыквенное пюре со сливочным маслом; 4) творог с измельченной петрушкой; 4) тушеная капуста с грибами.*

### **Приготовление**

Замесить тесто, раскатать пласт толщиной 1,5 см, сформовать шарики, сделать из них чашечки и поставить в горячую духовку на 20 мин. Разложить начинку по готовым чашечкам, поставить в горячую духовку на 5—7 мин.

## ***Солень рождественский***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*250 г пшеничной муки, 250 г ржаной муки, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 4 ст. ложки сливочного масла,*

40 г дрожжей, 5 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 300 г мясного фарша, гречневая каша с обжаренным луком, 250 г тушеной капусты с грибами, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка томатной пасты, соль по вкусу.

## Приготовление

Приготовить слоеное тесто, сложенное и раскатанное 4 раза. В мясной фарш добавить черный перец и соль, перемешать. В капусту с грибами добавить томатную пасту. На пласт теста выложить слой каши с луком, на него — тушеную капусту с грибами, поверх — мясной фарш. Свернуть сочень в форме кольца. В нескольких местах проткнуть вилкой, выложить на смазанный маслом противень, полить маслом. Поставить в горячую духовку на 30 мин, вынуть, перевернуть на другую сторону и выпекать еще 20 мин, периодически поливая растительным маслом.

## *Плетенье рождественское с изюмом*

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 7

## Ингредиенты

0,5 стакана муки, 1 стакан изюма, 1 стакан измельченных грецких орехов, 2 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

## Приготовление

Замесить тесто, добавить вымытый и подсушенный изюм и орехи, раскатать в пласт толщиной 1,5 см. Нарезать пласт звездочками, ромбиками и кружочками,

выложить фигурки на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпекать в горячей духовке 15 мин.

## ***Печенье с повидлом***

Время приготовления: 1,5 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*3 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 300 г сливочного масла, 4 желтка, 1 стакан повидла, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка имбиря.*

### **Приготовление**

Муку смешать с сахаром, желтками, размягченным маслом и добавить имбирь. Вымесить тесто, скатать в шар, завернуть в пленку и поставить в холодное место на 1 ч. Выложить на стол, раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать с помощью формочек звездочки, месяцы, кружочки и квадратики. Переложить на смазанный противень и печь на среднем огне до золотистого цвета. Печенье промазать повидлом и сложить попарно.

## ***Печенье русское на рассоле***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*0,5 стакана огуречного рассола, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, сода на кончике ножа.*

## Приготовление

Замесить мягкое тесто, раскатать в тонкий пласт. Вырезать с помощью формочек или ножа разные фигурки. Выпекать в горячей духовке 15—20 мин.

## *Булочки детские*

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 10

## Ингредиенты

*1,5 стакана муки, 5 яиц, 15 г дрожжей, 0,5 л воды или молока, 0,5 стакана сахара, ванилин на кончике ножа, натертая цедра 1 лимона, 300 г кураги.*

## Приготовление

Яйца растереть с сахаром, добавить ванилин, воду, муку, дрожжи, тщательно вымесить. Дать тесту подойти 2,5 ч. Затем раскатать в пласт толщиной 1 см и вырезать кружки. На каждый положить начинку из кураги и натертой цедры лимона, защепить тесто. Выложить булочки на противень, поставить в духовку, разогретую до 150 °С, на 10 мин.

## *Пирожное пасхальное с вареньем*

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

## Ингредиенты

*300 г муки, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 стакан клубничного или малинового варенья.*

## **Приготовление**

Из всех продуктов приготовить тесто, разложить его по небольшим формочкам на 0,5 высоты. Сверху выложить по 1 ч. ложке варенья, поставить формочки в горячую духовку и выпекать 15 мин.

## ***Золотистые шары из моркови***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

## **Ингредиенты**

*4 крупные моркови, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки соды, погашенной лимонным соком, щепотка ванилина.*

## **Приготовление**

Морковь натереть на мелкой терке, добавить сахар и оставить на ночь. Утром слить сок, добавить в морковь муку, соду, ванилин. Сформовать шарики, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 20 мин.

## ***Жаркое из куриной печени с водкой***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*700 г куриной печени, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 лимон, 200 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г водки, соль по вкусу.*

## Приготовление

Печень вымыть и каждую разрезать на 2 половинки. Лук и морковь мелко нарезать. Лимон вымыть и нарезать тонкими дольками, зеленый лук измельчить. Печень слегка обжарить на масле, выложить. В том же масле обжарить лук и морковь, добавить зеленый лук и снять с огня. Выложить печень в сковороду к овощам, разложить дольки лимона, добавить водку и поставить в горячую духовку на 15 мин. Подавать на стол в горячем виде.

# Свадьба

## Окорок печеный

Время приготовления: 2,5 ч

Количество порций: 8

## Ингредиенты

*1 окорок свиной, растительное масло для смазывания, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

*Для теста: 1 стакан ржаной муки, вода, соль по вкусу.*

## Приготовление

Из муки, воды и соли замесить крутое тесто и завернуть в него натертый солью и перцем окорок. Слой теста должен быть толстым и полностью закрывать окорок. Выложить окорок на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку на 2 ч. Вынуть, остудить, снять тесто, срезать с окорока кожу, посыпать сахаром и поставить

для подрумянивания в духовку на 10 мин. Подавать с кусочками теста и кожи на большом блюде.

## ***Гусь под хреном***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*1 тушка гуся, 2 головки репчатого лука, 10 горошин черного душистого перца, 200 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г натертого хрена, 100 г изюма, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Гуся подготовить и отварить в слегка подсоленной воде до полуготовности, добавить специи и варить еще 20 мин. Отлить немного бульона, добавить в него раскрошенный хлеб, масло, довести до кипения, добавить хрен, изюм и прокипятить 5—6 мин. Выложить гуся на противень, залить соусом и поставить в духовку на 15 мин. Подавать гуся целиком на блюде, отдельно — соус с хреном.

## ***Колдуны***

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 10

### **Ингредиенты**

*0,5 кг мякоти говядины, 2 головки репчатого лука, 300 г топленого масла, 100 г натертого сыра, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, зелень петрушки, соль по вкусу.*



*Для теста: 2,5 стакана муки, 1 яйцо, вода, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо мелко нарезать, смешать с 200 г топленого масла и специями, добавить измельченные зелень и лук, обжарить. Замесить крутое тесто и раскатать его как можно тоньше. Нарезать пласт на ромбы, выложить на каждый фарш, защепить края так, чтобы получились треугольники. Отварить колдунов в кипящей воде в течение 4—5 мин, выложить на противень, полить топленным маслом, посыпать сыром и запекать в горячей духовке 10 мин. Отдельно подать бульон, в котором колдуны варились.

## ***Жаркое из печени по-турсарски***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*1 кг говяжьей печени, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, по несколько веточек мяты, шалфея и душицы, вода, соль по вкусу.*

*Для начинки: 200 г черствого ржаного хлеба, 1 головка репчатого лука, 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны.*

*Для гарнира: тушеная свекла.*

## **Приготовление**

Печень слегка посолить и обжарить целым куском в течение 2—3 мин с каждой стороны. Переложить печень в форму для запекания, посыпать измельченными травами, залить небольшим количеством кипятка и поставить в духовку на 20 мин. Печень нарезать поперек тон-

кими длинными ломтиками на 0,7 толщины куска так, чтобы нижняя часть осталась неразрезанной. Между ломтиками положить начинку из растертого с печеной луковицей хлеба, измельченных грибов и сметаны. Поставить в духовку на 15 мин. Подавать с тушеной свеклой.

## ***Верещана***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1,5 кг свиной грудинки, 2 л хлебного кваса, 1 головка репчатого лука, 10 г черствого ржаного хлеба, по 5 горошин душистого и горького перца, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Грудинку разрубить на куски, посолить, обжарить с двух сторон по 2—3 мин, выложить в жаровню, залить квасом, добавить специи, лук и кусочки ржаного хлеба. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 40 мин. При подаче на стол нарезать мясо порционными кусками, отдельно подать получившийся соус.

## ***Тушеное говяжье сердце***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*1 кг говяжьего сердца, 4 головки красного репчатого лука, 100 г сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, петрушки, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Мясо приготовить, натереть растительным маслом, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, смешать со сметаной и выложить к мясу. Перемешать и оставить на 1 ч. Переложить мясо с маринадом в жаровню, слегка посолить, добавить измельченную зелень, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 1 ч.

## ***Баранина с крыжовником***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 8

## **Ингредиенты**

*1,5 кг баранины, 1 стакан мясного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан зеленого крыжовника, 1 ст. ложка сахара.*

## **Приготовление**

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить на масле с добавлением муки. Влить бульон, добавить половинки ягод крыжовника, сахар, довести до кипения. Поставить в духовку на 1 ч.

## ***Телятина с пряниками***

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 6

## **Ингредиенты**

*1 кг мякоти телятины, 0,5 кг мятных пряников, 4 ст. ложки томатного сока, 2 ст. ложки растительно-*

*го масла, 0,5 стакана воды, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.*

*Для гарнира: картофельное пюре или отварной рис.*

## **Приготовление**

Телятину нарезать тонкими ломтиками, слегка обжарить, посолить, поперчить. Переложить в жаровню, долить воды, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 1,5 ч. Вынуть, добавить томатный сок, измельченные пряники, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 20 мин. Подавать с пюре или рисом.

## ***Печень толстая***

**Время приготовления:** 2 ч

**Количество порций:** 6

## **Ингредиенты**

*1 кг свиной печени, 100 г свиного сала, 4 головки репчатого лука, 4 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 200 г кислых яблок, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан панировочных сухарей, по 0,5 ч. ложки молотого имбиря и красного перца, зелень петрушки, соль по вкусу.*

*Для соуса: 1 стакан сметаны.*

## **Приготовление**

Печень вымыть, освободить от пленок и нарезать ломтиками толщиной 1—2 см. На дно жаровни выложить кубики сала (половину от всего количества), посыпать пряностями, уложить ряд колец лука, моркови, петрушки, сельдерея и яблок. Сверху выложить слой ломтиков печени, на него — пряности и корнеплоды с яблоками. Каждый слой пересыпать сухарями и слегка посолить.

Сверху положить оставшееся сало и вылить бульон. Накрыть жаровню крышкой и поставить в горячую духовку на 1 ч. Вынуть, как следует встряхнуть жаровню и снова поставить в духовку еще на 30—40 мин.

Подавать на стол, украсив веточками петрушки. Отдельно подать соус из выделившегося при запекании сока со сметаной.

## **Курник**

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 10

### **Ингредиенты**

*Для теста: 2,5 стакана муки, 0,3 стакана воды, 1 желток, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

*Для начинки: 100 г отварного куриного мяса, 1 стакан риса, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана молотых сухарей, зелень укропа по вкусу.*

### **Приготовление**

Замесить тесто и разделить его на 2 части. Накрыть тесто салфеткой и оставить. Рис отварить в подсоленной воде и смешать с обжаренным на растительном масле луком. Грибы отварить, измельчить и смешать со сливочным маслом и укропом. Нарезанное кусочками мясо курицы смешать с рублеными яйцами. Одну часть теста раскатать в форме лепешки толщиной в 1 см и выложить на сковороду, закрыв ее стенки. На лепешку выложить слоями начинку, накрыть оставшимся тестом, смазать яйцом и посыпать сухарями. В центре пирога сделать отверстие. Выпекать курник в горячей духовке 45 мин.

## ***Лосось, запеченный в соли***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*1 лосось весом 2,5 кг, 3 кг крупной соли, 1 ч. ложка натертого мускатного ореха, 4 ст. ложки белого вина.*

*Для украшения: веточки зелени.*

### **Приготовление**

На противень высыпать половину количества соли. Лосося подготовить, натереть изнутри и снаружи смесью белого вина и мускатного ореха, выложить на противень, засыпать второй половиной соли. Поставить в горячую духовку и запекать при 200 °С 40 мин. Подавать на блюде, очистив от соли и украсив зеленью.

## ***Пирожное с клубничным кремом***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 1 стакан воды, 100 г сливочного маргарина, 4 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

*Для крема: 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахара, 700 г клубники, 3 веточки свежей мяты.*

### **Приготовление**

Маргарин нарезать кубиками и вскипятить с водой, сахаром и солью. Муку всыпать в горячую смесь при постоянном помешивании. После того как тесто осты-

нет, вбить в него яйца. С помощью шприца выдавить на противень небольшие полоски теста, выпекать при средней температуре 25—30 мин. Клубнику разрезать тонкими пластинками. Сливки взбить с сахаром. Готовые пирожные разрезать вдоль, наполнить кремом, сверху положить пластинки клубники. Соединить две половинки пирожных, сверху украсить кремом и листиками мяты.

## ***Пряники медовые свадебные***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 8

### **Ингредиенты**

*1 стакан муки, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан меда, 0,5 ч. ложки соды, по щепотке корицы и гвоздики.*

### **Приготовление**

Смешать все продукты, замесить тесто, скатать шарики, каждый немного прижать сверху пальцем и выпекать на противне, смазанном маслом, в нежаркой духовке.

## ***Зыба по-владимирски***

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг филе щуки, 300 г соленых груздей, 4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 50 г сливочного*

*масла, 1 стакан капустного рассола, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса.*

## **Приготовление**

Филе выложить в неглубокую форму, добавить размягченное масло и поставить в духовку для подрумянивания.

Лук нарезать полукольцами и сбрызнуть уксусом, грибы и огурцы нарезать кубиками. Рыбу залить рассолом, сверху выложить грибы, огурцы и лук.

Поставить в горячую духовку и тушить 15 мин при 150 °С.

Готовую щуку украсить солеными огурцами.

## ***Бульон с ореховыми фрикадельками***

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 8

## **Ингредиенты**

*Для фрикаделек: 500 г толченых фисташек, 4 яйца, 1 стакан муки, 0,5 стакана молотых пшеничных сухарей.*

*Для бульона: 500 г говядины с косточкой, 100 г зеленого горошка, соль по вкусу.*

## **Приготовление**

Из говядины сварить прозрачный бульон, слегка посолить. Фисташки смешать с мукой, яйцами, сформовать шарики, обвалять в сухарях. Опустить фрикадельки в горячий бульон, поставить кастрюлю в нагретую до 200 °С духовку на 10—15 мин.

В готовый бульон добавить зеленый горошек.



## ***Яхны по-казагьи***

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 6

### **Ингредиенты**

*1 кг бараньих ребрышек, 5 клубней картофеля среднего размера, 2 головки репчатого лука, 2 баклажана среднего размера, 1 крупная морковь, по 1 корню пастернака и петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Ребрышки разрубить на кусочки, обжарить на сковороде со сливочным маслом, добавить в сковороду дольки овощей, кружки пастернака и петрушки, посолить, обжарить 4—5 мин, поставить сковороду в духовку, закрыть крышкой и при средней температуре запекать 1,5 ч.

# *Глава 11. Лечебное питание*

В домашних условиях при определенных знаниях вполне возможно наладить питание для людей, страдающих теми или иными заболеваниями.

## *Питание при заболеваниях печени, холецистите*

При хроническом холецистите и некоторых заболеваниях печени нарушается правильное отделение желчи. Главное условие лечебного питания — дробные порции и достаточное поступление в организм белков животного и растительного происхождения.

Правила диеты: достаточное и умеренное потребление нежирного мяса, яиц, кисломолочных продуктов; увеличенное потребление жидкости (воды, травяного чая, соков); включение в рацион продуктов с высоким содержанием витамина К (капуста, зеленые помидоры, шпинат); ограниченное потребление фасоли, гороха, чечевицы, сои; приемы пищи разбить на 5—6 небольших порций.

Перечень продуктов и блюд, показанных при нарушении работы печени и желчного пузыря: любые супы, кроме крепких мясных и рыбных бульонов; рыба и мясо в отварном, запеченном и тушеном видах; колбасы и сосиски из говядины; фрикадельки; тефтели; бифштекс без приправ; салаты и винегреты с растительным маслом; овощ-

ные рагу; нежирные кисломолочные продукты; овощные и творожные запеканки; фрукты и ягоды, кроме клюквы; чай, кофе, компоты, кисели; хлеб преимущественно пшеничный; сухое печенье; булочки из песочного теста.

## **Вариант меню при холецистите**

### *Завтрак*

150 г рассыпчатой гречневой каши с растительным маслом; 1 тост с ломтиком несоленой брынзы; 1 стакан чая с сахаром.

### *Второй завтрак*

150 г творожной запеканки со свежими или консервированными ягодами; 1 стакан минеральной воды.

### *Обед*

100 г отварной или запеченной телятины или говядины; 3 печенных в кожуре клубня картофеля; 50 г салата из вареной свеклы с растительным маслом; 1 стакан травяного отвара.

### *Полдник*

2 сухих печенья; 1 стакан настоя шиповника с 1 ч. ложкой меда.

### *Ужин*

200 г капустно-рыбной запеканки; 1 стакан минеральной воды.

### *Перед сном*

1 стакан кефира.

## ***Питание при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки***

При язвенной болезни показана диета №1: в рационе не должны присутствовать следующие продукты: ржаной хлеб, рыбные и мясные консервы, натуральный кофе

и крепкий чай; свежее молоко; топленое масло, а также все жареное, острое и копченое; соусы и большинство приправ; приемы пищи должны быть каждые 4 ч; порции не следует делать большими; исключение из употребления слишком холодных и слишком горячих продуктов; при обострении болезни необходимо сокращение употребления поваренной соли и всех приправ; самые полезные блюда — приготовленные на пару, запеченные, отварные или тушеные; для хорошего пищеварения необходимо употреблять в пищу хлеб с отрубями, бобовые, спаржу, редьку с растительным маслом в небольших количествах.

Перечень продуктов и блюд, показанных при язвенной болезни: молочные крупяные и вермишелевые супы; протертые овощные супы; паровые биточки, тефтели и котлеты из нежирных сортов мяса с добавлением лука, но без специй; макароны; картофельное пюре; овощные запеканки; мясо и рыба в горшочках, заправленные овощным бульоном; сливки; творог; нежирные сорта сыра; яйца всмятку или в омлете; фрукты и овощи сладких сортов; желе, мармелад, мед, джемы, варенье, зефир, халва, пастила; укроп, петрушка; растительное и сливочное масла; некрепкий чай, отвар шиповника, сладкие ягодные соки, кисель; пшеничный подсушенный хлеб; сухое печенье.

### **Вариант меню при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки**

#### *Завтрак*

150 г овсяной молочной каши; 1 ломтик пшеничного тоста; омлет из 1 яйца с молоком и зеленью, приготовленный в духовке; 1 стакан чая с сахаром.

#### *Второй завтрак*

200 г ягодного киселя; 2 сухих печенья; 1 стакан минеральной воды без газа.

### *Обед*

150 г молочного рисового супа; 150 г картофельного пюре; 2 говяжьих паровых биточка; 1 стакан чая с молоком.

### *Ужин*

100 г запеченной рыбы; 200 г морковной запеканки; 1 ломтик хлеба; 150 г ряженки.

## ***Питание при панкреатите***

Воспаление поджелудочной железы чаще всего является следствием нарушений в работе печени или желчного пузыря.

Диета №5 разработана для больных панкреатитом: приемы пищи небольшими порциями через каждые 3—3,5 ч; необходимо исключить крепкие бульоны; следует увеличить потребление нерафинированного растительного масла; увеличение потребления продуктов с высоким содержанием белка, сокращение потребления продуктов с высоким содержанием углеводов; включение в рацион минеральной воды и травяных отваров.

Перечень продуктов и блюд, показанных при воспалении поджелудочной железы: супы молочные с вермишелью или крупами; все борщи, супы и щи на слабых мясных бульонах, лучше — вегетарианские; отварная, запеченная и тушеная говядина, а также телятина и курица; отварной язык; блюда из индюшатины; тушеная или отварная рыба; паровой омлет; творог со сметаной; кисломолочные продукты; каши на воде с фруктами; запеканки из круп и макарон; пюре картофельное; печеный картофель со сметаной или сливочным маслом; голубцы; овощные запеканки с растительным маслом; ватрушки с творогом; пироги с капустной, картофельной, морковной, тыквенной начинками; хлеб любой, немного под-

сушеный; сухофрукты; желе, чай, кофейный напиток без кофеина, фруктовые и ягодные соки и пудинги, кисели.

## **Вариант меню при панкреатите**

### *Завтрак*

150 г молочной рисовой каши; 2 сухарика белого хлеба; 1 стакан чая с молоком.

### *Второй завтрак*

100 г отварного мяса курицы; 150 г творожной запеканки; 1 стакан фруктового сока.

### *Обед*

Куриный суп с вермишелью; 2 печеных клубня картофеля, фаршированных рыбой; 1 ломтик ржаного хлеба; 150 г киселя.

### *Полдник*

Ватрушка с творогом; 1 стакан минеральной воды.

### *Ужин*

200 г запеканки из белого мяса курицы с овощами; 50 г фруктового желе; 1 стакан травяного отвара с медом.

## **Питание при сахарном диабете**

Сахарный диабет — тяжелое эндокринное заболевание с нарушением обмена веществ.

Диета №9 разработана для больных с сахарным диабетом: 5—6 приемов пищи в сутки небольшими порциями; распорядок дня и режим питания устанавливается с учетом принятия инсулина; введение препаратов инсулина перед приемом пищи; употребление продуктов с высоким содержанием углерода в первой половине дня; преобладание в рационе несоленых запеченных или отварных блюд; полное исключение из диеты сахара, варенья, виноградного сока и свежего винограда, сладостей; уменьшение потребления мучных изделий и бо-

бовых; отказ от алкогольных напитков; использование в питании заменителя сахара; потребление щелочных минеральных вод.

Суточная доза ксилита не должна превышать 35 г, а фруктозы — 45 г. Можно употреблять мед в небольших количествах — не более 2 ч. ложек в день.

## **Вариант меню при сахарном диабете**

### *Завтрак*

1 яйцо всмятку; 100 г творога с зеленью; 2 ломтика хлеба с сыром; 1 стакан чая с молоком.

### *Второй завтрак*

100 г овсяной каши на молоке; 50 г отварной индюшатины; 1 сухарик; 1 стакан ягодного морса с медом.

### *Обед*

150 г шей со сметаной на говяжьем бульоне; 150 г рыбно-картофельной запеканки; 1 стакан чая с лимоном.

### *Ужин*

2 куриные котлеты; 100 г овощного рагу; 50 г салата из морской капусты; 1 ломтик хлеба; 1 стакан отвара шиповника с 1 ч. ложкой меда.

### *Перед сном*

1 стакан минеральной воды.

## ***Питание при гипертонической болезни***

Правильно разработанный рацион питания помогает уменьшить количество приступов при гипертонической болезни, нормализует артериальное давление.

Диета при гипертонической болезни: приемы пищи должны быть небольшими и частыми; употребление продуктов питания с высоким содержанием витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р и РР; резкое сокращение потребления поваренной

соли; включение в рацион продуктов, содержащих йод: морепродуктов, гречки, шпината, репчатого лука.

Перечень продуктов и блюд, показанных при гипертонической болезни: запеканки из овощей, мяса, рыбы; нежирные кисломолочные продукты; овсяная, гречневая и рисовая каши; несоленые сыры; вегетарианские супы с добавлением сметаны или растительного масла; омлеты из яиц не более 1 раза в неделю; овощные рагу и запеканки; макароны; масло сливочное и растительное; чай, квас, витаминные отвары, кисели, минеральная вода; хлеб бессолевой или отрубной ржаной и пшеничный, сухое печенье; фрукты, орехи.

## **Вариант меню для больного гипертонией**

### *Завтрак*

150 г овсяной каши; 1 ломтик хлеба с несоленым сыром; 1 стакан чая с молоком.

### *Второй завтрак*

150 г творога с зеленью; 100 г запеканки из свеклы или моркови; 1 стакан чая сахаром.

### *Обед*

200 г супа с фрикадельками; 100 г тушеной курицы с овощным рагу; 1 стакан напитка из шиповника.

### *Ужин*

200 г запеканки из макарон с рыбой; 100 г салата из овощей с растительным маслом; 1 стакан кефира.

### *Перед сном*

1 стакан минеральной воды.

## **Питание при атеросклерозе**

Это заболевание характеризуется нарушением обмена веществ и работы сосудистой системы. При атеро-



склерозе из-за излишнего потребления жирной пищи на стенках сосудов откладывается холестерин.

Диета при атеросклерозе: дробное питание строго по часам, не менее 4 раз в день; исключение из меню продуктов, возбуждающих нервную систему: алкоголя, пряностей, жирных сортов мяса и рыбы, яичного желтка, субпродуктов, какао, грибов, мороженого, винограда, щавеля и шпината; увеличение употребления творога, круп, картофеля, нежирных сортов рыбы; включение в рацион морепродуктов; ограничение употребления сливок, сметаны, сливочного масла, желатина.

Перечень продуктов и блюд, показанных при атеросклерозе: овощные борщи и супы; мясо и рыба, запеченные и приготовленные на пару; нежирные колбасы, ветчина, сосиски; салаты и винегреты из свежих и отварных овощей; овощные рагу с растительным маслом; овощные и творожные запеканки со сливочным маслом; свежие фрукты и ягоды; компоты, кисели, соки, чай, кофе без кофеина; варенье; хлеб ржаной; лук, чеснок, зелень.

## **Вариант меню при заболевании атеросклерозом**

### *Завтрак*

Омлет из 3 белков куриных яиц с добавлением молока и натертого сыра; 1 тост из ржаного хлеба; 1 стакан чая с молоком.

### *Второй завтрак*

100 г пшенной каши с маслом; 1 ломтик пшеничного хлеба; 1 стакан настоя шиповника с медом.

### *Обед*

200 г овощного супа; 200 г картофельной запеканки с курицей; 1 стакан компота.

### *Ужин*

150 г тушенной в сметане морской рыбы; 100 г овощного рагу; 2 печенья; 1 стакан киселя.

*Перед сном*

100 г молочного йогурта.

## ***Питание при почечно-каменной болезни***

При почечно-каменной болезни нарушается нормальная работа почек, ослабляются обменные процессы.

Диета при почечно-каменной болезни: увеличение потребления жидкости — не менее 3,5 л в день; основное питье — лимонная и минеральная вода; потребление свежих овощей и фруктов; исключение рыбных консервов, мясных субпродуктов, горчицы, перца, корицы, уксуса, майонеза; ограничение употребления хлеба и сахара (сладостей не более 70 г в день); обязательное употребление бобовых; регулярно — настой шиповника.

Перечень продуктов и блюд, показанных при почечно-каменной болезни: овощные супы; отварные и запеченные мясо и рыба; каши; макароны; пудинги; овощные и творожные запеканки со сливками или сметаной; кисломолочные продукты; лук репчатый можно есть только в тушеном или запеченном виде, а петрушку и укроп — в сушеном; масла сливочное, топленое, растительное; хлеб белый, сухари, диетические хлебцы; чай, кофе, соки, травяные настои, кисели; фрукты и ягоды в любом виде.

### **Вариант меню при почечно-каменной болезни**

#### ***Завтрак***

100 г творожной запеканки со свежими или консервированными ягодами и сметаной; 2 тоста пшеничного хлеба; 1 стакан кофе с молоком.

#### ***Второй завтрак***

100 г рисовой каши на воде; 100 г отварной курицы; 2 печенья; 1 стакан сока.

### *Обед*

150 г щей вегетарианских из свежей капусты; 100 г запеканки из макарон с сыром; 100 г фруктов; 1 стакан чая с сахаром.

### *Ужин*

150 г запеченной со сметаной рыбы; 2 печеных клубня картофеля; 50 г салата из свежих овощей с растительным маслом; 1 стакан ряженки.

### *Перед сном*

1 стакан минеральной воды.

## ***Питание при кожных заболеваниях***

Кожные заболевания часто возникают на аллергической основе. В этом случае из меню исключаются все продукты, вызывающие аллергическую реакцию, и все продукты — возможные аллергены. Перечень продуктов, показанных при кожных заболеваниях: нежирные сорта мяса и рыбы; разрешенные овощи и фрукты; кисломолочные продукты; чай; лимон. Из меню необходимо исключить шоколад, большинство сладостей, красные фрукты и ягоды, молоко, тяжелые мучные изделия, алкоголь.

### **Вариант меню при заболеваниях кожи**

#### *Завтрак*

100 г кефира; 1 тост из ржаного хлеба с ломтиком сыра.

#### *Второй завтрак*

150 г творожной запеканки с зеленью; 1 печенье; 1 стакан чая с лимоном.

#### *Обед*

100 г супа с фрикадельками; 100 г запеченного в духовке болгарского перца; 50 г салат из огурцов с расти-

тельным маслом; 1 ломтик ржаного хлеба; 1 стакан минеральной воды.

### *Ужин*

100 г отварного белого куриного мяса; 100 г гречневой или рисовой каши; 1 ломтик хлеба; 1 печеное яблоко; 1 стакан чая.

## ***Питание при простудных заболеваниях***

При простудах в рацион нужно включать продукты, обладающие антибактериальным действием и способные повысить иммунитет. Из питания исключить холодные, острые, копченые продукты, пряности и алкоголь.

Перечень продуктов и блюд, показанных при простудных заболеваниях: мясо курицы и индейки; говядина, телятина; сосиски, сардельки; кисломолочные продукты; яйцо; сливочное, топленое и растительное масла; овощи; лук и чеснок; цитрусовые; фрукты и ягоды; шоколад; мед; варенье и желе, сладости; отвар шиповника, кисели; пирожные с джемом и кремом.

## ***Вариант меню при простудных заболеваниях***

### *Завтрак*

150 г творожно-морковной запеканки со сметаной; 2 тоста из пшеничного хлеба с сыром; 1 стакан чая с молоком.

### *Второй завтрак*

2 отварные сосиски; 1 сдобная булочка; 1 стакан кофе с молоком.

### *Обед*

150 г куриного супа с овощами; 100 г картофельной запеканки с зеленью; 2 ломтика ржаного хлеба; 1 стакан травяного отвара.

### *Ужин*

150 г запеченной в сметане рыбы; 100 г любой каши; 50 г салат из моркови с чесноком и майонезом; 1 ломтик пшеничного хлеба; 1 стакан чая с лимоном и медом.

## ***Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата***

При полиартрите, артрозе, ревматизме, подагре необходимо включить в рацион продукты, препятствующие отложению солей. Из питания исключить: мясо утки и гуся; мясные консервы; копчености; соленые сыры; томаты; красную рыбу и икру; баклажаны; квашеные, маринованные овощи; грибы, острые закуски, сладости.

Перечень продуктов и блюд, показанных при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: говядина, нежирная свинина, телятина; мясо курицы, кролика, индейки; холодцы; нежирные сорта рыб; яйцо; молоко; несоленое сливочное масло; каши и запеканки из круп и макарон; пшеничный и ржаной хлеб; сухие печенье; овощи; корица; цитрусовые; соки и кисели.

## ***Вариант меню при заболеваниях опорно-двигательного аппарата***

### *Завтрак*

1 вареное яйцо; 100 г творожной запеканки; 1 тост из ржаного хлеба с ломтиком сыра; 1 стакан кофе с сахаром.

### *Второй завтрак*

2 печеных клубня картофеля; 1 яблоко или апельсин;

### *Обед*

100 г супа из говядины с зеленью; 100 г холодца с хреном; 100 г рисового пудинга; 1 ломтик пшеничного хлеба; 1 стакан киселя.

### *Ужин*

100 г рыбы с овощами в горшочке; 1 ломтик ржаного хлеба; 1 стакан кефира.

## ***Индивидуальные меню***

В семье каждый нуждается в индивидуальном питании, что практически невозможно из-за стремительного темпа жизни и постоянной занятости всех взрослых членов семьи. И все-таки можно попытаться так готовить блюда, чтобы они были полезны и вкусны для всех и для каждого в отдельности. В этом сложном искусстве поможет духовка. Но главное — это разработка режима питания и оптимального рациона.

Режим питания включает в себя:

- время между приемами пищи;
- количество приемов пищи;
- определение калорийности суточного рациона.

Для взрослого человека оптимальным является четырехразовый режим питания, при котором на все пищеварительные органы создается равномерная нагрузка и нормализуется деятельность всего организма. Оптимальный режим питания для взрослого человека:

Завтрак — 8.00 — 25% дневного рациона;

Второй завтрак — 12.00 — 15%;

Обед — 16.00 — 35%;

Ужин — 20.00 — 25%.

Для ребенка до 14 лет и для пожилого человека оптимальным будет 5-разовый режим, например можно добавит легкий полдник — стакан сока и печенье.

Важную роль в индивидуальном меню играет также рацион питания. Взрослые члены семьи нуждаются в полноценном питании, с достаточным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Ребенку тре-

буется несколько иной режим питания; для пожилых людей желательно готовить преимущественно тушеные или запеченные блюда.

Предлагаем один из вариантов приготовления в духовке сразу нескольких блюд по плану индивидуальных меню. Основное блюдо — фаршированные перцы. Большая часть перцев делается по классическому рецепту, т.е. рис надо смешать с мясным фаршем и специями. Чтобы приготовить перцы на все вкусы, включая маленьких детей и вегетарианцев, надо поступить следующим образом: 10 перцев из 20 нафаршировать как обычно; 4 перца нафаршировать рисом с добавлением обжаренных овощей (любых, которые есть под рукой) — для тех, кто не ест мясо; 6 перцев нафаршировать рисом с добавлением меда и корицы — для маленьких детей. Все перцы выложить на смазанный маслом противень, смазать сметаной и поставить в жаркую духовку на 40—50 мин. Чтобы индивидуальные порции не перепутались, можно для большинства нафаршировать зеленые перцы, для вегетарианцев — желтые, а для детей — красные. Подобным образом в духовке легко приготовить и другие блюда по индивидуальному меню согласно принятому в семье рациону и режиму питания.

При составлении меню для праздничных и повседневных блюд соблюдайте несколько правил:

- не повторять в блюдах один и тот же продукт (например, рисовый суп и рисовая запеканка);
- готовить блюда разного цвета (например, на первое светлый куриный суп, на второе лучше сделать морковную запеканку под овощным соусом).

# Варианты меню на каждый день для разных членов семьи

## *Вариант меню для ребенка 6—10 лет*

### *Первый завтрак*

100 г творожной запеканки с ягодами или фруктами;  
2—3 печенья; 1 стакан молока.

### *Второй завтрак*

1 сосиска, запеченная в тесте; 1 стакан сока.

### *Обед*

100 г щей на мясном бульоне со сметаной; 50 г салата из моркови или свеклы с растительным маслом; 1 булочка со сгущенным молоком; 1 стакан чая.

### *Полдник*

любой фрукт.

### *Ужин*

100 г запеченной в сметане рыбы; 100 г рисовой каши;  
1 стакан кефира.

## *Вариант меню для подростка 11—16 лет*

### *Завтрак*

1 горячий бутерброд с сыром и зеленью; 100 г овсяных хлопьев с молоком; 1 стакан чая.

### *Обед*

150 г куриного супа с лапшой; 1 котлета из говядины;  
100 г салата из свежих овощей (по сезону); 1 стакан сока.

### *Полдник*

фрукты; печенье.



### *Ужин*

100 г картофельной запеканки с рыбой; 100 г салата из моркови или свеклы с чесноком и майонезом; 1 стакан кефира или снежка.

## ***Вариант меню для взрослого человека***

### *Завтрак*

2 сырника со сметаной; 50 г омлета с зеленью; 2—3 печенья; 1 чашка кофе или чая.

### *Обед*

100 г харчо из говядины со сметаной; 50 г рыбы, запеченной с овощами; 1 пирожок с повидлом; 1 стакан компота.

### *Полдник*

фрукты (1 яблоко или 1 груша).

### *Ужин*

100 г жаркого в горшочках из баранины с помидорами; 50 г грибного или овощного салата; 1 булочка; 1 стакан кефира или ряженки.

## ***Вариант меню для пожилого человека***

### *Первый завтрак*

100 г овсяной или рисовой каши с маслом; 1 ломтик хлеба с сыром; 1 стакан чая или кофе с молоком.

### *Второй завтрак*

1 отварная сосиска; 1 яйцо, сваренное всмятку; 1 ломтик хлеба; 1 стакан сока.

### *Обед*

150 г супа из индюшатины с овощами; 100 г салата из свежих овощей; 1 булочка; 1 стакан киселя.

### *Полдник*

фрукты (1 яблоко или 1 груша).

### *Ужин*

100 г морковной запеканки; 100 г тушеной рыбы; 1 ломтик хлеба; 1 стакан кефира.

## ***Вариант меню для вегетарианца***

### *Завтрак*

150 г морковной запеканки; 2 тоста с сыром; 1 стакан кофе.

### *Обед*

150 г супа-пюре горохового; 150 г рагу из тушеных овощей; 1 пирожок с творогом; 1 стакан компота.

### *Полдник*

3 печенья; фрукты (груша или яблоко).

### *Ужин*

150 г печеного картофеля, фаршированного грибами; 100 г салата из морепродуктов; 1 стакан кефира или ряженки.

## ***Вариант меню на выходной день для всей семьи***

### *Завтрак*

2 горячих бутерброда с сыром и помидорами; 100 г омлета с зеленью; 1 кекс или булочка; 1 стакан чая или кофе.

### *Обед*

150 г борща на свиной косточке со сметаной; 1 большой болгарский перец, фаршированный рисом и овощами; 1 стакан компота.

### *Полдник*

2 домашних пирожка; 1 стакан киселя или сока.

### *Ужин*

100 г картофельной запеканки с рыбой; 100 г салата из овощей или морепродуктов; 1 стакан чая со сладостями.

## **Обеденное меню на домашний праздник**

150 г бульона с мясными фрикадельками; 100 г грибной солянки в горшочках; 100 г рыбы, запеченной с овощами, под белым соусом; 50 г салата из морепродуктов; 2 яйца, фаршированных печеночным паштетом; 1 кусочек пирога с яблоками; 1 стакан чая, сока или компота.

Индивидуальное меню, создавая в семье оптимальный рацион питания, не требует много времени и особых материальных затрат и вполне по силам даже начинающей хозяйке.

## **Бабушкины советы**

- Свежую рыбу лучше сразу приготовить или, если решили заморозить, то лучше не резать ее, а положить целиком, в этом случае она может храниться около 2-х недель. Для хранения в холодильнике не более 2-х суток рыбу следует выпотрошить и вымыть.

- Лимоны можно нарезать, засыпать сахаром, положить в банку и поставить в холодильник.

- Немытые овощи и фрукты хранятся в холодильнике дольше 24 ч вместо 12 ч.

- Зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея можно хранить несколько дней в холодильнике, если положить ее в целлофановый или бумажный пакет и плотно закрыть. Но свои полезные вещества срезанная зелень сохраняет не более 3—4 суток.

- Если надо несколько дней хранить вареное или запеченное мясо, ветчину или язык, можно залить их небольшим количеством бульона и поставить под крыш-

кой в холодильник, а потом — в горячую духовку на 10—15 мин для разогрева.

- Очищенные и нарезанные овощи, фрукты и зелень не следует оставлять в воде длительное время; при варке или тушении необходимо плотно закрывать крышку; готовые блюда не оставлять открытыми. В этом случае большинство витаминов полностью сохраняются.

- Если при варке или тушении овощей положить в воду кусочек сахара-рафинада, они приобретут более насыщенный, яркий вкус.

- При варке картофеля можно положить в кастрюлю 2 лавровых листа, несколько веточек укропа или 1 веточку мяты — это придаст ему волшебный аромат.

- Свежемороженые овощи надо варить, не размораживая, сразу опустив в кипящую воду.

- Для сохранения витаминов овощи лучше нарезать ножом из нержавеющей стали и незадолго до приготовления. При тушении старого картофеля можно добавить в воду немного винного уксуса или сушеный укроп.

- Баклажаны не обязательно перед приготовлением замачивать в подсоленной воде — небольшая горечь придает им пикантный вкус.

- Молодые кабачки следует тушить и жарить в кожуре, старые надо очищать.

- Запеченная семга и угорь вкуснее всего летом, щука — в апреле, карп — осенью и зимой, форель — в мае, налим — в январе.

- К сливочному маслу можно добавить морковный сок — масло станет красивее и полезнее.

- Во время тушения рыбы в духовке надо один-два раза подлить в горшочки или форму немного холодной воды для придания блюду особого вкуса.

- Перед тем как поставить мясо в духовку, следует смазать весь кусок растительным маслом.

- Чтобы жаркое получилось вкусным и сочным, духовку сначала нужно разогреть до 200 °С, а затем несколько уменьшить огонь.

- В духовке можно приготовить сочные котлеты, если поступить следующим образом: сделать из фарша плоские лепешки, сложить каждую в 3 слоя, обвалять в сухарях, разложить на заранее прогретом противне и быстро поставить в горячую духовку.

- Чтобы аккуратно вынуть готовый кулич из формы, надо положить ее на бок на 30 мин — так кулич легче достать.

- Чтобы воздушный пирог не опал, перед тем как поставить его в духовку, надо положить на край формы серебряную ложечку, слегка воткнув ее в пирог.

- Каша лучше упревает в духовке, если в ней очень высокая температура. Но в этом случае следует обязательно ставить кастрюлю с кашей на противень с водой.

## ***Чтобы тесто было пышным***

### **Замешивание теста**

Кислое, или дрожжевое, тесто подходит для выпечки пирогов, пирожков, блинов, булочек, ватрушек, кулебяк, куличей, некоторых видов пиццы. На 1 кг муки надо добавлять 20—50 г дрожжей. Чем больше сдобы (сахара, масла, яиц), тем больше дрожжей. Дрожжи развести в теплой воде или теплом молоке. Муку перед замесом теста просеять. Посуду с тестом поставить в теплое место и накрыть салфеткой. Подошедшее тесто следует обмять, после снова дать подойти и снова обмять.

### **Безопасный способ приготовления теста**

Этим способом можно приготовить тесто для оладьев, блинов, пирогов и пирожков. Тесто готовится сразу, ему

надо дать подойти один раз, обмять, дождаться, когда оно еще раз поднимется, и выпекать. Тесту нельзя давать переставиваться.

### **Опарный способ приготовления теста**

Этим способом можно готовить тесто для сдобных булочек, ватрушек, плюшек, куличей.

Для приготовления жидкой опары всю воду или молоко по рецепту вылить в кастрюлю, растворить дрожжи и всыпать половину муки. Муку следует всыпать небольшими порциями, быстро перемешивая. Опару поставить в теплое место на 50—60 мин. Когда она увеличится в 2 раза, добавить в нее масло, сахар, яйца, остальную муку и замесить тесто. Тесто не должно липнуть к рукам и хорошо отставать от стенок посуды. Тесто поставить еще на 2 ч в теплое место, а затем выпекать булочки или куличи.

В домашних условиях можно приготовить дрожжи, которые придадут тесту мягкость и воздушность.

**Из хмеля.** Сухие шишки хмеля залить кипятком (на 1 часть хмеля — 2 части воды), кипятить, пока половина жидкости не выпарится. Теплый отвар процедить, добавить сахар и муку (на 1 стакан отвара — 1 ст. ложку сахара и 0,5 стакана муки). Накрыть массу салфеткой и поставить в теплое место на 2 дня. Готовые дрожжи можно хранить в холодном месте несколько месяцев. Для приготовления теста достаточно 0,5 стакана закваски.

**Из ржаного хлеба.** 0,5 буханки ржаного хлеба измельчить, добавить 0,5 л теплого кислого молока, 2 ст. ложки сахара, 100 г промытого изюма и оставить на сутки для брожения. Массу процедить, отжать и на ее основе приготовить опару.

**Из изюма.** 200 г изюма промыть, положить в стеклянную бутылку, залить теплой водой, добавить 1 ст. лож-

ку сахара, завязать горлышко сложенной в 4 слоя марлей, поставить в теплое место. Через 3 дня закваска для теста готова.

## **Приготовление песочного теста**

Из песочного теста можно выпечь самое разное печенье, торты, кексы, пирожные. Чтобы песочное тесто получилось рассыпчатым, все его компоненты надо выложить на пластиковую доску и порубить большим ножом. Вымешивать песочное тесто лучше всего холодными мокрыми руками и делать это энергично. Готовое песочное тесто сразу же скатать в шар, накрыть пленкой или салфеткой и убрать в холодное место на 30 мин.

## ***Пряные секреты***

- Пряности нельзя хранить около плиты — так из них быстрее улетучиваются эфирные масла.

- Пряности следует хранить в банке с плотной крышкой в прохладном и сухом месте.

- Лавровый лист в ветках, а не разложенный в бумажные пакеты гораздо душистее.

- Крошечной щепотки корицы достаточно, чтобы придать особый вкус блюду.

- Шафран не только придает блюдам золотистый оттенок и аромат, но и повышает аппетит.

- Кинза, базилик, мята и шалфей содержат много полезных веществ и придают мясным, рыбным и овощным блюдам особый вкус.

- Можно приготовить «прованскую» смесь из доступных сушеных трав: в измельченный шалфей добавить измельченную петрушку, небольшое количество мяты перечной и базилика. Такой смесью можно натирать мясо, перед тем как запечь его в духовке.

# Содержание

Введение	3
<b>Глава 1. Блюда из мяса</b>	<b>9</b>
Мясное жаркое с овощами	9
Телятина в соусе	10
Мясной рулет классический	11
Мясной рулет в сметане	11
Говядина нежная со сливками	12
Жаркое из говядины	13
Говядина с луком по-домашнему	14
Говядина, печенная с грибами	14
Говядина в вине под сырной шубкой	15
Говядина, тушенная с овощами	16
Говядина печеная «Праздник»	17
Рулет мясной с мозгами	17
Рулет из мясного фарша с зеленью	18
Рулет «Сочный»	19
Домашняя колбаса	19
Люля-кебаб по-домашнему	20
Свиная грудинка с тушеной капустой	21
Свинина под шубкой	22
Свиной рулет с беконом и сыром	23
Свинина, тушенная с кольраби	23
Свинина, тушенная в пикантном соусе	24
Свинина со сливами и грибами	25
Свинина, запеченная с овощами	26
Свинина со щавелем в горшочке	27
Рагу из свинины	27
Фаршированный поросенок	28
Поросенок, жаренный с грибами	29
Поросенок, фаршированный гречкой и грибами	29
Баранья нога, тушенная с овощами	31
Тушенная баранина	32
Баранина, запеченная в тесте	33
Мясная запеканка со свеклой	33



Мясная запеканка с печенью и пшенкой	34
Мясная запеканка с овощами	35
Мясная запеканка с картофелем	35
Мясная запеканка с картофелем и сельдью	36

## **Глава 2. Блюда из птицы . . . . . 37**

Куриные грудки, жаренные с томатами	37
Куриный жульен	38
Куриные котлеты	38
Куриная грудка, запеченная с чесноком	39
Куручка нежная с пекинской капустой	40
Куриные рулетики	40
Курица, фаршированная грибами	41
Курица по-американски	41
Ножки цыплят, маринованные с овощами	42
Фаршированные цыплята	43
Тушеный цыпленок с грибами	44
Цыпленок пикантный	44
Фаршированная утка	45
Котлеты из утки	45
Утка с клюквенным соусом	46
Утка, запеченная с картофелем	47
Утка, запеченная со сливой	47
Гусь классический с яблоками	48
Гусь, фаршированный яблоками и клюквой	48
Индейка, фаршированная рисом	49
Индейка пряная	50

## **Глава 3. Блюда из рыбы . . . . . 51**

Сом под грибной шубкой	51
Макрель, печенная со сладким перцем	52
Пикша, запеченная с рисом	52
Хек, тушеный с овощами	53
Рыба, запеченная в сметане	53
Форель, запеченная в фольге	54
Морской окунь, запеченный с помидорами	55
Рыба, печенная с грибами и сыром	55
Рыба, печенная с гречкой	56
Рыба, печенная с солеными огурцами	57
Рыба, тушенная с картофелем	58

Рыба, тушенная с картофелем и сметаной	58
Рыба, запеченная с хреном	59
Рыба, запеченная в фольге	59
Рыба, запеченная в майонезе	60
Рыба, запеченная с луком и яйцами	61
Рыбка по-царски	61
Рыбный рулет в тесте	62
Рыбные рулеты с грибами	63
Треска в горшочках	63
Треска, запеченная в томатном соусе	64
Треска по-болгарски	64
Скумбрия, запеченная с томатами	65
Скумбрия в горшочке	66
Закуска из рыбы	66
Караси в сметане	67
«Сладкая рыбка»	67
Рыбка в томатном соусе с грибами	68
Рыба с брокколи и лимонным соком	69
Рыбка «Пятиминутка»	69
Хек с жареными баклажанами	70
Салака, запеченная в соусе	71
Карп, печенный с черносливом	71
Карп под шубой	72
Карп, запеченный в вине	73
Сельдь, запеченная со взбитыми яйцами	73
Рыба, печенная в сливочном соусе	74
«Сырная рыбка»	75
Рыба в горшочке с картофелем	75
Рыба, запеченная с картофелем и зеленым луком	76
Рыба с кабачками и баклажанами под майонезом	77
Рыба под винным соусом	77
Рыба с грибами под сливочным соусом	78
Скумбрия пикантная с солеными огурчиками	79
Рыбка с луково-помидорным соусом	79
Рыба в соусе с хреном и лимоном	80
Камбала в горшочках	81
Камбала, печенная с грибами и картофелем	82
Камбала, печенная с белыми грибами	82
Рыба, запеченная с сыром	83

Рыба, запеченная со шпиком и сметаной	84
Рыба, запеченная с грибами и карри	84
Рыба классическая в сливочном соусе	85
Креветки в розетках	86
Рыбная запеканка с картофелем	86
Рыбная запеканка с болгарским перцем	87
Творожная запеканка с треской	88

## **Глава 4. Блюда из круп**

### **и макаронных изделий** . . . . . 89

Рисовая каша с мясом	89
Рисовая каша в тыкве	90
Рисовая каша с овощами	90
Куриная печень пикантная, жаренная с рисом	91
Плов с телятиной	92
Ячневая каша со сметаной	92
Пшенная каша с тыквой	93
Сырная запеканка с лазаньей	93
Запеканка из рожков с яйцами и грибами	94
Запеканка с ветчиной и спагетти	95
Запеканка с анчоусами	96
Запеканка из макарон и вешенок	97
Запеканка из лапши с куриной печенью	98
Грибная запеканка с лапшой	98
Запеканка из лапши и копченого сала	99
Овощная запеканка с лапшой	100
Каша гречневая с грибами	101

## **Глава 5. Блюда из овощей** . . . . . 102

Картофель, запеченный с грибами	102
Картофель, запеченный с яйцом	102
Картофель, запеченный с луком	103
Картофель в сметанном соусе	103
Картофель, запеченный с красной икрой	104
Картофель, запеченный в сметане	105
Грибы в сметане	106
Картофельно-мясной пирог	106
Солянка с грибами	107
Грибная мазурка	108
Шампиньоны, фаршированные сыром	108

Шампиньоны, фаршированные с вином	109
Грибы, запеченные с макаронами и ветчиной	110
Грибной жульен	110
Перец, фаршированный овощами	111
Перец, фаршированный куриным мясом	112
Сладкий перец с мясной начинкой	112
Сладкий перец в тесте	113
Голубцы сметанные	114
Морковная запеканка	115
Фаршированная репа	115
Баклажаны, фаршированные сельдереем	116
Баклажаны в сметанном соусе с грибами	117
Лечо под сметанным соусом	117
Фаршированные баклажаны	118
Фенхель, фаршированный мясом	118
Кабачки, фаршированные мясом	119
Цветная капуста запеченная	120
Огурцы, фаршированные мясом и репчатым луком	120
Картофельная запеканка с колбасой	121
<b>Глава 6. Блюда из яйца</b>	<b>122</b>
Яичница с картофелем	122
Яичница с мясом	122
«Гнезда дракона»	123
Яйца, печенные в булочках	124
Яйца с ветчиной, запеченные в хлебе	124
Яичница на рисе	125
Картофель, печенный под сырным соусом	125
Яичный омлет с зеленым горошком	126
Яйца, запеченные с луком-пореем	126
Фаршированные яйца с грибами	127
<b>Глава 7. Блюда из творога</b>	<b>128</b>
Творожная запеканка с тмином	128
Запеканка из творога со сметаной	128
Творожная запеканка с макаронами	129
Творожная запеканка с ванилином	130
Творожная запеканка с орехами	130
Запеканка из творога классическая	131
Творожная запеканка с морковью	131

Творожная запеканка по-домашнему	132
Творожная запеканка с изюмом	133
Творожная запеканка с ветчиной	133
Творожная запеканка с хлебом	134
Творожная запеканка с рисом	134
Запеканка из творога, риса и орехов	135
Творожная запеканка с гречкой	135
Творожная запеканка с манкой	136
Морковная запеканка с творогом	137
Творожная запеканка со свеклой	137
Творожная запеканка с тыквой	138
Творожная запеканка с вишней	139
Запеканка из творога и ячневой крупы	139
Запеканка из творога и кукурузной крупы	140
Творожно-картофельная запеканка	140
Творожная запеканка с ревенем	141
Творожная запеканка «Сладкоежка»	141
Творожная запеканка с хурмой	142
Творожная запеканка с курагой	143
Творожная запеканка с медом	143
Творожная запеканка с яблоками	144
Творожная запеканка с корицей	144
Запеканка из творога, яблок и винограда	145

## **Глава 8. Блюда из теста . . . . . 146**

Приготовление слоеного теста	146
Пирог из слоеного теста	146
Пирожки из слоеного теста	147
Слойки с печеными яблоками	148
Слоеный торт	148
Язычки	149
Кармашки с творогом	149
Расстегаи с мясом	150
Расстегаи с рыбой	151
Рыбная пицца	152
Рыбный пирог	152
Рыбные пирожки	153
Пирог с капустой и рыбой	154
Пирог с рыбой и вином	155
Пирог с рыбой и картофелем	156

Пирог с рисом и рыбой	157
Пирог с мойвой	158
Пирожки с рыбой и грудинкой	158
Пирог с курицей	159
Пицца с фрикадельками	160
Пицца с болгарским перцем	161
Пицца с салями	162
Пицца с рыбой	162
Пицца с баклажанами	163
Пицца с семгой и сливками	164
Пицца с фруктами и ягодами	164
Пицца с перепелиными яйцами	165
Пицца с морковью	166
Картофельный кекс	166
Кекс домашний с сыром	167
Кекс имбирный по-английски	167
Шоколадный кекс с миндалем	168
Слоеный торт «Каприз»	169
Торт «Рута»	170
Торт «Венесуэла»	170
Рисовый торт	171
Торт «Воздушный шар»	172
Торт «Летний»	172
Сочники классические	173
Печенье с курагой	174
Торт кофейный	174
Торт «Праздник»	175
Торт «Утиные лапки»	176
Пирожные «Оригинальные»	176
Пирожное «Сток сена»	177
Торт «Чебурашка»	178
Нуга из темного шоколада	178
Курабье	179
Торт «Полнолуние»	179
Торт с красной смородиной	180
Греческое печенье «Сиртаки»	181
Пирожное «Вишня в шоколаде»	181
Бисквит тосканский	182
Торт «Удовольствие»	183

Торт «Нежность»	183
Рулет «Лесной орех»	184
Пирожные «Министр»	185

## **Глава 9. Праздничные русские блюда . . . . 186**

<b>Пасха</b>	<b>186</b>
Пасхальная корзинка	186
Венок пасхальный	187
Кулич новгородский	188
Кулич «Славный»	188
Глазурь для куличей с крашеным пшеном	189
Глазурь из варенья	189
Кулич заварной старинный	190
Мазурек на красном вине	190
Пряник русский праздничный	191
Бабка старинная из сухарей	191
Бабка кружевная	192
Ягоды в рубашке	192
Розовые облака	193
Трубочки с мармеладом	193
Русские розочки	194
Буженина в сенной трухе с пивом	194
Баранья лопатка с гречкой	195
Чиненные луковицы	196
<b>Масленица</b>	<b>196</b>
Торт блинный масленичный	196
Торт блинный яблочный	197
Блинница «Солнышко»	198
Лепешка парадная	198
Соломка сырная	199
Пирог масленичный с блинами	199
Тыква запеченная	200
Капельки золотистые из тыквы	200
Капустный торт	201
Морковь печеная по-праздничному	202
Шпинатная горка	202
Ягодная пастила	203
<b>Рождество</b>	<b>203</b>
Говядина тушеная	203
Буженина маринованная	204

Свинина с молоком	205
Суп из говядины в горшочках	205
Гречневики	206
Сальник	206
Каша гурьевская	207
Колядки из пресного теста	208
Сочень рождественский	208
Печенье рождественское с изюмом	209
Печенье с повидлом	210
Печенье русское на рассоле	210
Булочки детские	211
Пирожное пасхальное с вареньем	211
Золотистые шары из моркови	212
Жаркое из куриной печени с водкой	212
<b>Свадьба</b>	<b>213</b>
Окорок печеный	213
Гусь под хреном	214
Колдуны	214
Жаркое из печени по-гусарски	215
Верещака	216
Тушеное говяжье сердце	216
Баранина с крыжовником	217
Телятина с пряниками	217
Печень томленая	218
Курник	219
Лосось, запеченный в соли	220
Пирожное с клубничным кремом	220
Пряники медовые свадебные	221
Рыба по-владимирски	221
Бульон с ореховыми фрикадельками	222
Яхны по-казачьи	223

## **Глава 10. Лечебное питание** **224**

Питание при заболеваниях печени, холецистите	224
Питание при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки	225
Питание при панкреатите	227
Питание при сахарном диабете	228
Питание при гипертонической болезни	229
Питание при атеросклерозе	230



Питание при почечно-каменной болезни . . . . .	232
Питание при кожных заболеваниях . . . . .	233
Питание при простудных заболеваниях . . . . .	234
Питание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата . . . . .	235
Индивидуальные меню . . . . .	236
<b>Бабушкины советы . . . . .</b>	<b>241</b>



*Говядина с луком по-домашнему*





*Люля-кебаб по-домашнему*





*Куриные котлеты*





*Курица по-американски*





«Сырная рыбка»





*Рисовая каша с овощами*





*Каша гречневая с грибами*





*Запеканка из творога со сметаной*





*Творожно-картофельная запеканка*





*Слойки с печеными яблоками*





*Пицца с фрикадельками*





*Слоеный торт «Каприз»*





*Печенье с курагой*





*Пирожное «Сток сена»*





*Пирожное «Министр»*





*Булочки детские*



**Блюда, приготовленные в духовке, не требуют от хозяйки больших усилий и при этом очень вкусные. Кроме того, времени на них вы затратите гораздо меньше, чем если бы готовили на плите. В нашей книге мы предлагаем вам большое разнообразие блюд, которые можно приготовить в духовке. Порадуйте своих близких и знакомых сочными блюдами из мяса, курицы, рыбы, фаршированными овощами, запеканками или блюдами в горшочках. Будем надеяться, что вам понравится что-нибудь из наших рецептов.**

**Приятного вам аппетита!**

ISBN 978-5-94832-360-2



9 785948 323602