

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



Scan by Tetyanka_&TTT22

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

Пили ли вы когда-либо грушевый квас с терновыми ягодами или варенуху с изюмом и сливами? Или не случилось ли вам подчас есть путрю с молоком? Боже ты мой, каких на свете нет кушаньев! Станешь есть — объедешь, да и полно!

*Н. В. Гоголь
Вечера на хуторе близ Диканьки*

Гастрономическое искусство приучает человека рационально и расчетливо управлять своим временем.

С. Пархоменко

Нет ничего тяжелее пустого желудка.

Индийская пословица

Завтракать надо как королю, обедать как лорду, ужинать как нищему.

Английская пословица

Приучайте аппетит подчиняться разуму охотно.

Плутарх

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО



Донецк
2014

ББК 36.997

A14

Абельмас Н. В.

A14 Украинская кухня / Составитель О. В. Завязкин. —
Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2013. — 48 с.: ил.

ISBN 978-617-08-0161-6

Перед вами иллюстрированная энциклопедия украинской кухни. Эта книга станет настоящим подарком для поклонников кулинарного искусства. На страницах издания представлены рецепты разнообразных блюд, которые можно приготовить и в будни, и в праздники. Кулинарные рецепты снабжены цветными фотографиями.

Адресовано широкой читательской аудитории.

ББК 36.997

Все права на книгу находятся под охраной издательства.

Ни одна часть данного издания, включая название и художественное оформление, не может перерабатываться, переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться или множиться каким-либо иным способом.

Издательство не несет ответственности за содержание и достоверность данного произведения. Мнение издательства может не совпадать с мнением авторов, переводчиков, составителей.

- © Н. В. Абельмас
- © О. В. Завязкин, составление
- © Д. С. Турбанист, иллюстративный материал
- © А. Н. Недял, дизайн обложки
- © ООО «ПКФ «БАО», подготовка к печати, 2013

ISBN 978-617-08-0161-6

Борщи

БОРЩ УКРАИНСКИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ

500 г говядины с костями, 1 большая или 2 средние красные свеклы, 1/3 среднего кочана белокачанной капусты, 4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 150 г сметаны, 2–3 зубка чеснока, 1 ст. ложка муки, небольшой кусочек сала-шпика, смалец, зелень петрушки и укропа, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, черный молотый перец, душистый перец горошком, лавровый лист, соль, сахар по вкусу.

Сварить мясокостный бульон. Свеклу очистить, промыть, нашинковать на крупной терке или нарезать тонкой соломкой, добавить уксус, сахар, томатную пасту и тушить на жиру или смальце до готовности, при необходимости добавить небольшое количество бульона.

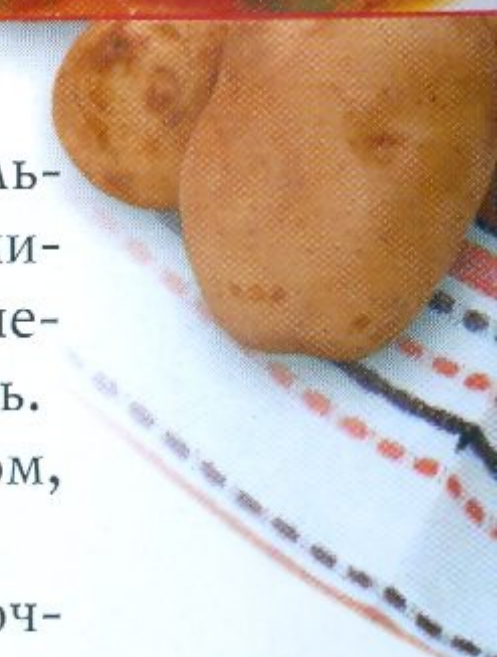
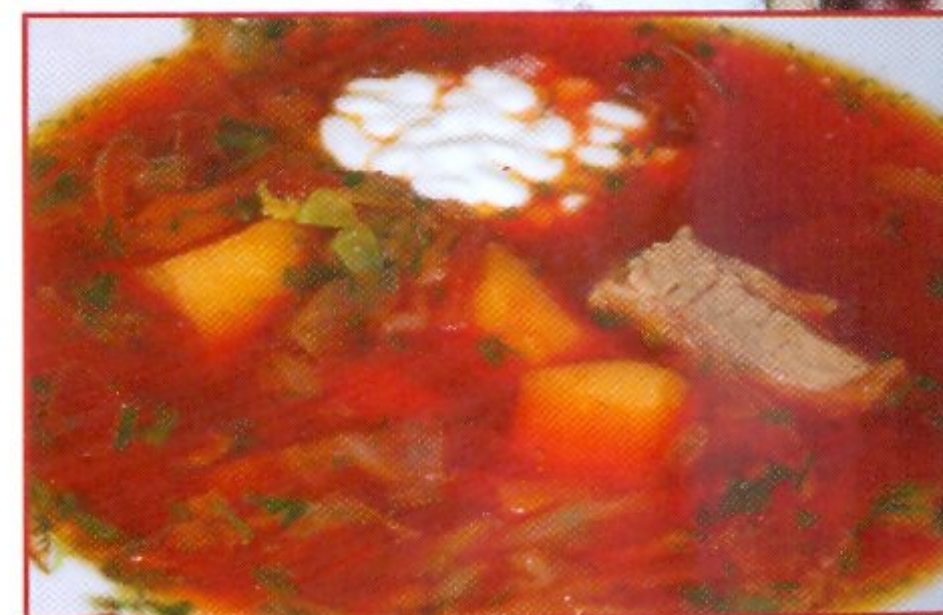
Морковь, корни сельдерея и петрушки нашинковать, лук нарезать полукольцами и пассеровать на разогретом жире или смальце.

В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить нашинкованную капусту и варить 10–15 минут. Затем добавить тушеную свеклу и пассерованные овощи.

На хорошо разогретом жире спассеровать муку, развести небольшим количеством воды или бульона и добавить к борщу за 10–15 минут до окончания варки. Добавить нарезанный кубиками сладкий перец, лавровый лист, душистый перец горошком, черный перец, соль.

Готовый борщ заправить салом-шпиком, растертым с чесноком, довести до кипения и оставить настаиваться под крышкой.

Перед подачей на стол в каждую порцию борща положить кусочки вареной говядины или свинины, посыпать мелко нарезанной зеленью, добавить сметану.



БОРЩ УКРАИНСКИЙ НАСТОЯЩИЙ

500 г мяса с косточкой (желательно $\frac{1}{3}$ — свинины, $\frac{2}{3}$ — говядины, но можно на выбор), 6 картофелин, 1 крупная головка репчатого лука, 2 моркови, 1 корень пастернака, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ стакана томата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 400 г капусты, $\frac{1}{2}$ крупной борщевой (в разрезе — красная с белым) свеклы или 1 средняя, зелень, 2 шт. горького перца (для аромата), 4 горошины душистого перца, лавровый лист, 1 стручок сладкого перца, соль по вкусу.

Мясо хорошо промыть под проточной водой, опустить в кастрюлю с холодной водой (3 л) и варить 2 часа. После закипания бульона снять пенку и посолить.

Свеклу натереть на терке и всыпать в бульон. Когда свекла немного посветлеет, положить в бульон целую луковичку. Через 20 минут вынуть ее.

Картофель очистить, нарезать и положить в бульон.

Приготовить зажарку. Для этого натереть на терке примерно равное количество (можно по одному) корешков петрушки и пастернака, мелко нарезать лук. Смешать все это и тушить на растительном масле. В томат или томат-пасту, разведенную небольшим количеством воды, добавить 1 ст. ложку сахара (при объеме кастрюли 4–5 литров). Влить томат на сковороду с кореньями и жарить минут 7–10 на среднем огне.

Когда картофель почти сварится, добавить в бульон зажарку. Варить 5 минут.

Положить душистый перец, лавровый лист и горький перец (он придаст аромата борщу).

Зелень мелко порубить, капусту нашинковать, сладкий перец мелко нарезать и все это положить в кастрюлю.

Накрыть кастрюлю крышкой и через 3–4 минуты выключить конфорку. Борщ должен настояться не менее 2 часов.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

500 г мяса (с костями), $\frac{1}{2}$ кочана белокочанной капусты, 4 картофелины, 1 большая свекла, 2–3 свежих помидора, 1 крупная морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 20 г свиного сала, 50 г растительного масла или жира,

1 зубок чеснока, душистый и горький перец, лавровый лист и соль по вкусу.

Мелко нарубленные и промытые кости варить 2 часа, добавить мясо и продолжить варить до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать порционными кусочками, а бульон процедить. Картофель нарезать кубиками и промыть. Свеклу, морковь, лук, корень петрушки почистить, промыть и нашинковать. С капусты снять верхние листья и также нашинковать.

В процеженный бульон после закипания положить картофель и варить. Пока варится картофель, приготовить овощную зажарку: в разогретое на сковороде масло (или жир) положить лук, затем морковь, корень петрушки и свеклу. Когда овощи протушатся, добавить нарезанные свежие помидоры. Затем в бульон положить зажарку, горький и душистый перец, лавровый лист и дать закипеть. В кипящий бульон положить капусту, дать закипеть, после чего заправить борщ салом, толченым с чесноком и петрушкой. Через 5 минут после закипания выключить плиту, дать борщу настояться 15–20 минут.

При подаче на стол в борщ положить порционное мясо, сметану и посыпать зеленью (по желанию).

Вкусно и интересно. Украина — страна борща

Борщ — самое распространенное в Украине блюдо. Его можно назвать одним из старейших украинских национальных кушаний. Украинцы как родоначальники этого яства могут предложить самое большое в мире количество вариаций на тему борща: столичный борщ с салом, черниговский борщ с чесноком, полтавский с галушками, львовский с обжаренными в масле ломтиками домашних колбасок, казацкий с яблоками и белым вином, а также масса других не менее вкусных и оригинальных разновидностей.

По названиям борща можно изучать географию страны. В Украине даже устраиваются фестивали борща, где кулинары из разных местностей соревнуются в наваристости и насыщенности цвета этого вкуснейшего блюда.

Самое важное в украинском борще — чтобы он имел огненно-красный цвет и сохранял прозрачность, а жир на поверхности был немного оранжевым.

Говорят, право украинцев называться первооткрывателями борща оспаривают также белорусы, россияне, литовцы, румыны и поляки. Все может быть, ведь история может что-то перепутать, а наша страна имеет широкие международные связи. Но только Украину во всем мире именуют СТРАНОЙ БОРЩА.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ПАМПУШКАМИ

300 г говядины, 1 свекла, 1/2 среднего кочана белокочанной капусты, 5–6 средних картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубка чеснока, 1/2 стакана томата или 4–5 свежих помидоров, 1 ст. ложка муки, 200 г жира, 50 г свиного сала, 1/2 стакана сметаны, 1 стручок болгарского перца, 1 ст. ложка сахара, сок 1/2 лимона, зелень петрушки, черный молотый и душистый перец, лавровый лист, соль.

Мясо отварить до готовности.

Очищенную промытую свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, сбрызнуть соком лимона, перемешать, положить в кастрюлю или глубокую сковороду, добавить жир, собранный с мясного бульона, томат, сахар и тушить до полуготовности. Очищенные и промытые корни и лук нарезать соломкой и пассеровать с жиром.

Бульон процедить, мясо нарезать кусочками.

В процеженный бульон добавить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, опустить нарезанную соломкой свежую капусту и варить 10–15 минут, добавить пассерованные овощи, мучную заправку (поджаренную на сковороде до золотистого цвета муку), нашинкованный болгарский перец, специи и довести до готовности.

Готовый борщ заправить салом, толченым чесноком и зеленью, довести до кипения, дать настояться в течение 20–25 минут.

При подаче на стол добавить сметану, мясо, зелень. К борщу подать пампушки с чесноком.

БОРЩ ГЕТМАНСКИЙ

500 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 свекла, 1/2 кочана белокочанной капусты, 4–5 картофелин, 1/2 стакана сырой фасоли, 1 средний баклажан, сметана, петрушка, специи, соль по вкусу.

Предварительно сварить фасоль. Баклажан протушить на масле и протереть через сито. Лук и морковь мелко нарезать и пассеровать.

Мясо промыть, очистить от пленок, залить холодной водой, добавить репчатый лук, лавровый лист и на большом огне довести до

кипения; затем мясо вынуть, нарезать порциями, а бульон процедить, посолить и довести до кипения. В кипящий бульон положить подготовленные куски мяса, нарезанную соломкой свеклу и варить до полуготовности. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и шинкованную капусту.

За 15 минут до готовности положить пассерованные овощи, сваренную отдельно фасоль и баклажаны.

При подаче заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Секреты мастерства. Цвет и аромат

Чтобы сохранить цвет свеклы, перед закладкой в борщ ее следует протушить. Если свеклу опустить сырой, то при длительной варке в большом количестве бульона или воды она обесцветится. Для сохранения цвета свеклы при тушении можно добавить немного уксуса. Некоторые хозяйки предпочитают класть лимонную кислоту, для этой же цели используют томат. Раньше для кислоты также использовали сыворотку или маслянку. Вместо тушения хорошо вымытую свеклу можно целиком, не очищая, испечь или отварить в небольшом количестве воды, а затем очистить, нарезать и положить в борщ.

Из сырых овощей во время варки легко улетучиваются с водяным паром ароматические и вкусовые вещества. Чтобы сохранить их, нарезанные корни и лук следует поместить на разогретую сковороду с небольшим количеством жира, хорошо перемешать и слегка поджарить до образования светлой пленки, не допуская потемнения корочки. Выделяющиеся из корней и лука ароматические вещества поглощаются жиром, из которого они выделяются в борщ медленно и постепенно.

Борщ в оранжевый цвет окрашивает морковь. Для получения более яркого цвета можно использовать томат.

БОРЩ КОНОТОПСКИЙ

500 г говядины, 1/2 курицы, 500 г баранины, 4 стакана свекольного кваса, 2 стакана кваса-сырца, 3 свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 головки репчатого лука, 6 картофелин, 1 средний кочан белокочанной капусты, 100 г сала-шпика, 1 ст. ложка муки, 3 помидора, сметана по вкусу.

Свекольный квас и квас-сырец соединить, развести водой, положить говядину и курицу, сварить до готовности курицы, вынуть ее, а говядину оставить. В полученный бульон положить нашинко-



ванную свеклу и одну целую свеклу, добавить нарезанную морковь и коренья. Когда свекла сварится, положить баранину, сварить ее до готовности и вынуть. Затем в кипящий бульон положить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель.

Сало нарезать мелкими кусочками, положить в деревянную или фарфоровую ступку, пересыпать мукой, добавить мелко нарезанный зеленый лук, петрушку, укроп, все потолочь пестиком до получения зеленой однородной массы. Сало положить в борщ и дать хорошо прокипеть. Затем добавить томатную пасту или свежие нарезанные помидоры.

Перед подачей в каждую тарелку положить нарезанные кусочками говядину, курицу и баранину, добавить сметану.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ ПОСТНЫЙ

1/2 стакана белой фасоли, 2–3 небольшие головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2–3 небольшие свеклы, 1 стакан квашеной капусты, 2 помидора, 1 небольшая репа, 1 морковь, 1/2 стакана муки, 1/3 стакана пшена, чеснок, 6–8 листов свежей свекольной ботвы, зелень по вкусу.

Промыть фасоль и поставить варить вместе с луком, корнями петрушки и сельдерея, свеклой целиком (свекла варится 20–30 минут, а затем вынимается).

Квашеную капусту отжать (если слишком кислая, то обдать кипятком и отжать) и отварить.

Добавить два помидора, нашинкованные репу и морковь, листья свекольной ботвы, посолить.

Перед окончанием варки добавить муку, размешанную в 1/3 стакана остывшего бульона.

Отдельно отварить пшено, истолочь с чесноком и добавить в борщ перед подачей на стол. Свеклу натереть на терке и класть прямо в тарелки вместе с зеленью.

К борщу можно подать отдельно сваренную рассыпчатую гречневую кашу.

Блюдо от шеф-повара

БОРЩ ЧЕРНИГОВСКИЙ С УТКОЙ

1 утка, 1 большая свекла, 1/4 кочана белокочанной капусты, 3 помидора, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, соль, перец, сахар, лимонная кислота по вкусу, сметана, растительное масло (жир).

Запекать утку 50 минут при температуре 180–200 °С под фольгой. После запекания удалить кожу, удалить подкожный и грудной жир.

Полузапеченную утку отваривать с морковью и корнем петрушки 50–60 минут. Во время отваривания нужно снимать с поверхности оставшийся жир.

Свеклу, морковь, лук почистить, промыть и нарезать соломкой. Приготовить овощную за жарку: в разогретое на сковороде масло (или жир) положить лук, затем морковь и свеклу. Когда овощи потушатся, добавить нарезанные свежие помидоры.

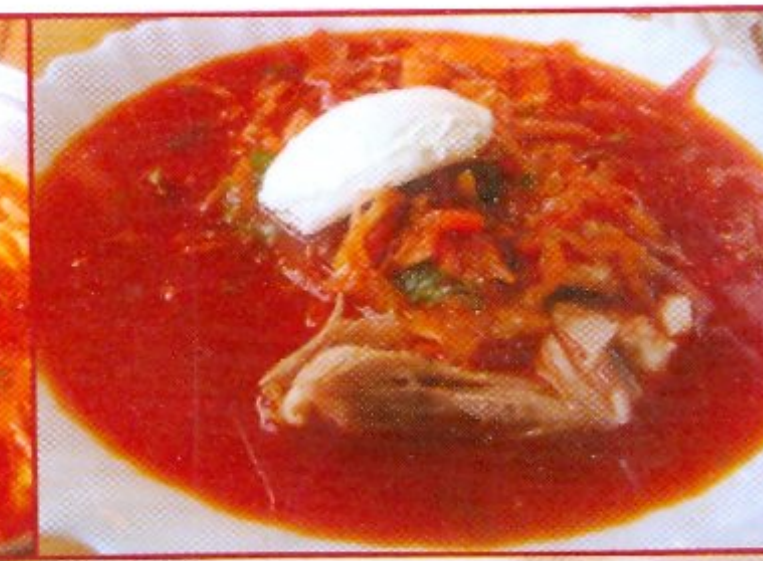
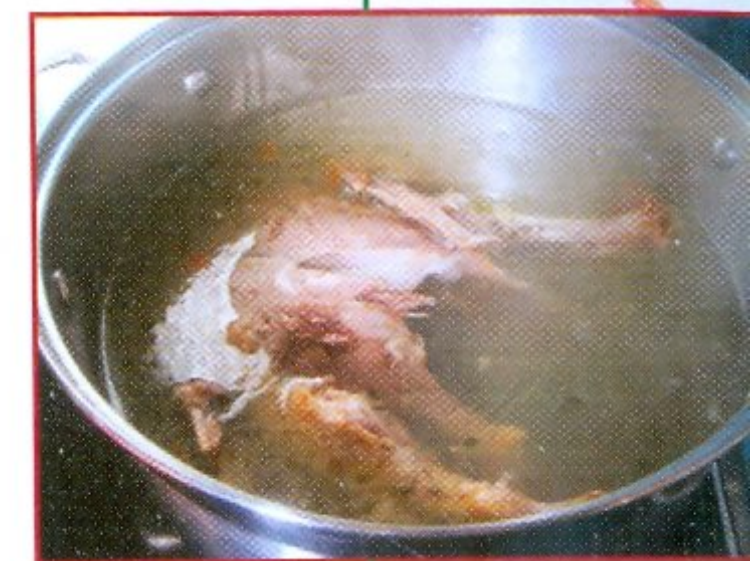
Сразу после того как помидоры пропарятся, добавить в заправку соль, перец, сахар и лимонную кислоту по вкусу.

Вынуть утку из бульона, остудить и отделить от костей (они должны легко отделяться от мяса).

Утиный бульон перелить в меньшую кастрюлю, добавить нарезанный кубиками картофель и варить 20 минут. Затем ввести приготовленную заправку и сразу добавить капусту, нарезанную соломкой.

Капусту заранее можно немного пропарить в духовке (если по вкусу хрустящая капуста, тогда пропаривать ее не нужно). Как только капуста будет готова (8 минут для сырой), добавить зелень и снять кастрюлю с огня.

Подавать со сметаной.



Свинина и сало

ЖАРЕНый ПОРОСЕНОК

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

Хорошо очищенного и вымытого поросенка натереть снаружи и внутри солью.

На противень положить крест-накрест лучины, на них поместить поросенка с подогнутыми ножками. Противень поставить в хорошо нагретую духовку и жарить поросенка 1–1,5 часа, часто смазывая топленым маслом, чтобы он хорошо подрумянился.

В качестве гарнира к жареному поросенку можно подать отварной картофель.

ЖАРЕНый ПОРОСЕНОК С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

1 поросенок, 300 г говядины (можно телятины), потроха поросенка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 кусочка несладкой булки без корки, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, черный молотый перец, соль по вкусу.

У подготовленного поросенка разрезать брюшко и грудную клетку, промыть, удалить кости (кроме головы и ножек), натереть солью и оставить на 30 минут.

Сердце, легкие, почки и печень отварить в подсоленной воде, остудить и разрезать на небольшие куски.

Добавить нарезанную кусками говядину или телятину, нарезанные морковь и лук. Все это два раза пропустить через мясорубку, добавить растертое масло, замоченную в молоке булку, яичные желтки, посолить, поперчить, развести бульоном, добавить яичные белки и все хорошо перемешать.

Полученным фаршем начинить тушку поросенка, зашить ее и жарить на противне в духовке в

течение 1,5 часа. При появлении румяной корочки несколько раз полить поросенка бульоном.

Чтобы уши и хвост поросенка не пригорели во время жарки, обернуть их бумагой.

Готового поросенка охладить, положить на овальное блюдо, разрезать. Сверху полить сметаной, украсить зеленью петрушки.

Секреты мастерства. Подготовка поросенка к кулинарной обработке

Хорошо осмотреть тушку поросенка, разделочным ножом удалить обрывки кожи и волосы на ушках, а также очистить от волоса ножки. Опалить тушку на открытом пламени и выщипать оставшиеся волоски пинцетом.

Натереть поросенка солью внутри и снаружи и оставить на 6–8 часов. Перед дальнейшей обработкой вытереть насухо тканью или промокнуть бумажной салфеткой. Поместить внутрь поросенка начинку, заполнив все полости. Сколоть брюшко деревянными шпажками на расстоянии 2,5 см, отступая от края разреза на 2,5 см. Нитку длиной около 1 м обмотать вокруг шпажек «восьмеркой». Стянуть, сомкнув края разрезанного брюшка, и завязать на узел. Закрепить ножки. Длинную иглу с ниткой пропустить через окорочка, так, чтобы она прошла и через тушку между окорочками, и завязать нить на узел. Пропустить иглу дважды через передние ножки и шейку и завязать.

Для запекания поросенка следует укладывать животом вниз, сделав острым ножом неглубокий надрез вдоль спины. Ушки и хвостик обернуть фольгой, чтобы предохранить их от обугливания.

БУЖЕНИНА, ШПИГОВАННАЯ ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ

800 г свиного окорока, 1 крупная головка репчатого лука, 2 зубка чеснока, 300 мл хлебного кваса, 1 лавровый лист, 1 небольшая щепотка сухой мяты, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, черный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Окорок освободить от костей, нашпиговать чесноком и луком, посыпать перцем, натереть солью и залить хлебным квасом с добавлением уксуса, мяты и лаврового листа.

Мариновать мясо на холоде 12 часов, затем запечь в духовке до готовности.

Перед подачей нарезать буженину ломтиками, полить соком, в котором она жарилась, и посыпать измельченной зеленью.

Подавать с овощным гарниром.

МЯСО ПО-ЗАПОРОЖСКИ

500 г свинины, 125 г сметаны, 50 г горчицы, 2–3 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу.



Приготовить маринад. Смешать сметану и горчицу, посолить и поперчить.

Мясо (филе) разрезать на порционные куски, слегка отбить. Смазать куски маринадом и уложить в кастрюлю, чередуя с луком. Оставить на ночь.

Затем мясо быстро обжарить на горячей сковороде, сложить в кастрюлю, туда же положить предварительно обжаренный лук, в котором мариновалось мясо, и тушить 30 минут на медленном огне.

БИТОЧКИ ПО-ЛЬВОВСКИ

600 г свиной корейки, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, мука, зелень, перец, соль по вкусу.

Свиную корейку промыть, очистить и нарезать (по 2–3 кусочка на порцию). Отбить, придать биточкам круглую форму (диаметром 7–8 см), посыпать солью, перцем, обмакнуть в яйцо, обвалить в муке и жарить в разогретом масле в течение 15–20 минут.

Подавать биточки с овощным гарниром и зеленью.

Секреты мастерства. Биточки и котлеты

Биточки — это отбивные котлеты круглой формы из вырезки.

Котлетой называется тонкий кусок мяса овальной формы.

Отбивание — один из способов механической обработки мяса. Он применяется в нескольких целях: чтобы размягчить жесткие волокна и ткани; чтобы мясо приобрело более плоский вид и лучше прожарилось; чтобы уменьшить время приготовления; чтобы мясо после приготовления было нежным и мягким.

Чтобы правильно отбить мясо, нужно сначала подготовить деревянную доску — смочить ее холодной водой. Если этого не сделать, сухая древесина активно впитает мясной сок, и блюдо после приготовления получится не сочным. Затем выложить на доску в один слой мясо, нарезанное порционными кусками. Если вы используете деревянный молоток-тяпку, то его рабочую поверхность надо также смочить водой. Отбить мясо с одной стороны, перевернуть и отбить с другой. В результате сильного отбивания кусок должен стать тоньше в два раза, в результате слабого — тоньше примерно на 3–5 мм.

Блюдо от шеф-повара

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГОРЧИЦЕ

1,5 кг свинины (корейки или бедренной части), 2 головки чеснока, 50 г растительного масла, 2 ст. ложки готовой горчицы, приправы, соль по вкусу.



Мясо перед приготовлением хорошо посолить и оставить при комнатной температуре на 2 часа. Затем соль смыть.

Приготовить смесь для обмазывания мяса. Для этого в растительное масло добавить горчицу, измельченный чеснок, приправы и хорошо перемешать. Горчица ароматизирует мясо, а также предотвратит появление трещин на его корочке, что воспрепятствует вытеканию сока.

Обмазать полученной смесью мясо со всех сторон. Затем мясо уложить в рукав для запекания. Положить на противень и запекать в духовке.

Через 1 час проткнуть пакет, чтобы мясо подрумянилось. Запекать еще 30 минут.

Дать мясу остыть. Затем нарезать его тонкими ломтиками.

Подавать к столу вместе с гарниром.

Совет. Для улучшения вкуса мяса в горчичную смесь можно положить небольшое количество меда.

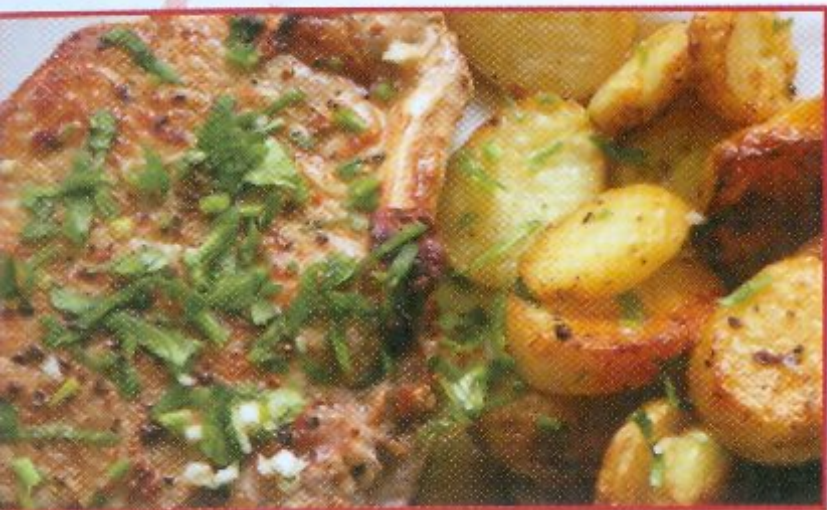
Мясо нужно запекать при высокой температуре (300–350 °С). Оно считается готовым, когда прогревается до 80–85 °С, а на его поверхности образуется румяная корочка.

Готовое мясное блюдо не рекомендуется долго хранить, поскольку его внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.



КОТЛЕТЫ ПОЛТАВСКИЕ

600 г свинины (ребро с мясом), 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, соль по вкусу.



Мякоть свинины, не отделяя от косточки, аккуратно отбить, чтобы получилась тонкая пластинка.

Косточку зачистить, а мясо, положив на него кусочки масла, свернуть пирожком.

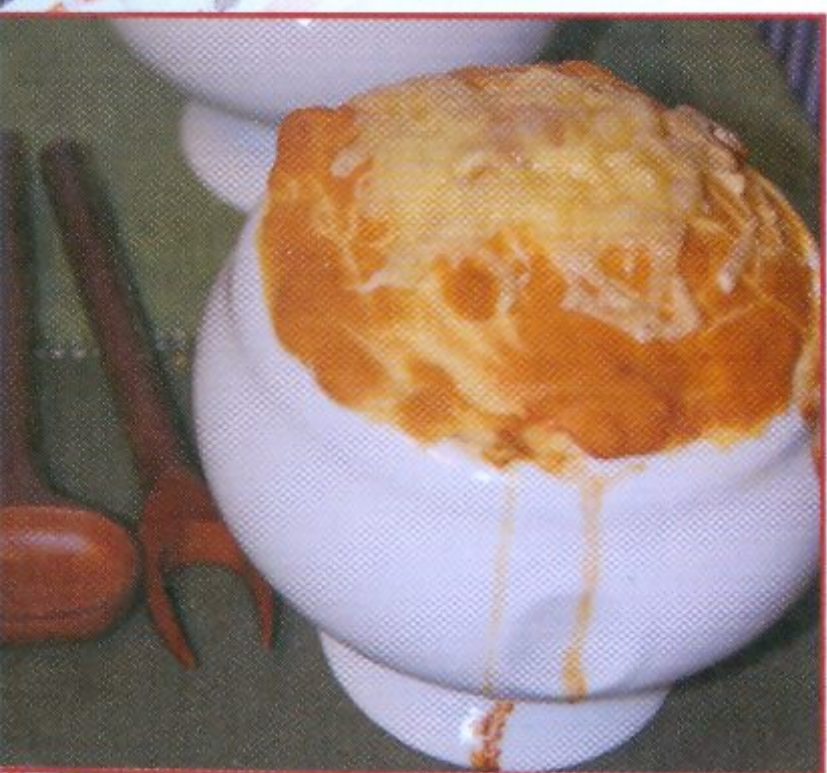
Каждую котлету на косточке обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на топленом масле.

Подавать с жареным картофелем.

ЖАРКОЕ ПО-ГУЦУЛЬСКИ

1 кг свинины, 100 г свиного жира, 1 кг картофеля, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 50 г томатной пасты, 500 мл мясного бульона, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Для теста: 300 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды.



Свинину нарезать кусочками, отбить, посолить, поперчить и поджарить.

Картофель очистить, натереть на терке, добавить яйца, соль, хорошо перемешать и пожарить оладьи.

Лук пассеровать с томатной пастой.

Сложить в горшок оладьи из картофеля, сверху — мясо с луком. Залить мясным бульоном, посыпать петрушкой. Залепить горшок тестом, смазать тесто яйцом и поставить в духовку до готовности.

КРУЧЕНИКИ С ПАШТЕТОМ

600–700 г свинины (филейный край), 1 яйцо, 300 г печени, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки белого вина, 2 ст. ложки молока, мускатный орех — на кончике ножа, соль и перец по вкусу.

Мясо разрезать на одинаковые по величине кусочки, отбить с двух сторон, посолить, поперчить, сбрызнуть вином и дать постоять, пока не будет готов фарш.

Приготовить фарш. Печенку очистить от пленки, проварить в небольшом количестве воды в течение 15 минут. Вынуть из воды, пропустить через мясорубку. Добавить в фарш взбитое яйцо, поджаренную до золотистого цвета луковицу. Поперчить, посолить. Если начинка окажется сухой, влить молоко.

На каждый отбитый кусочек мяса положить начинку из фарша, закрутить крученики, скрепив их деревянной шпажкой или связав ниткой. Обжарить в течение 10 минут в большом количестве жира, меняя его на каждую порцию.

Морковь натереть на терке и пассеровать с мелко нарезанной луковицей. Сложить крученики в кастрюлю, перекладывая пассерованными овощами. Тушить 15–20 минут на слабом огне. Вынуть шпажки, снять нитки.



Секреты мастерства. Колбаса домашняя украинская

Для изготовления колбас необходимо брать только свежее мясо, лучше всего охлажденное в течение 1–2 суток (мясо предварительно не солят и не добавляют селитру). Для домашней колбасы лучше использовать полужирную свинину, из которой готовят фарш, в состав которого входят нарезанные мелкие куски и измельченное на мясорубке мясо (пополам). В фарш одновременно с мясом кладут соль, мелкие кусочки чеснока, измельченный горький перец и хорошо перемешивают. После заполнения кишечных оболочек колбасы связывают по несколько штук, придавая вязкам округлую форму. Затем колбасу накалывают вилкой и кладут на сковороду или железный лист, чтобы с обеих сторон хорошо прожарить в смальце. Для усиления запаха при поджаривании можно добавить в горячий смалец нарезанный кружками острый лук.

Жареную колбасу, предназначенную для длительного хранения, укладывают в плоские глиняные горшки и заливают горячим свиным жиром.

Перед употреблением колбасу нужно поджарить на сковороде и полить горячим смальцем со слабо поджаренным луком.



УКРАИНСКАЯ КОЛБАСА, ЖАРЕННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

1 кг свинины, 1–2 зубка чеснока, 1/2 ч. ложки майорана, молотый перец, соль, свиные тонкие кишки, 150 г шпика, бульон.

Свинину пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль и молотый перец, натертый чеснок, майоран, немного бульона, нарезанный шпик, все перемешать и приготовленной массой начинить свиные тонкие кишки (начиняя мясом кишки, их закручивают через каждые 15–20 см). Концы колбасок перевязать. Варить их 10–15 минут в подсоленной воде. Затем поджарить в жиру.

Колбаски отделить одну от другой, положить на блюдо и залить жиром, в котором они жарились.

Отдельно подать жареный картофель, огурцы, помидоры, квашеную капусту, зелень.

КРОВЯНАЯ КОЛБАСА

1 кг крови, 500 г мясных и шпиковых обрезков, тонкие свиные кишки, 20–25 г соли, 2–3 г черного и красного перца.

Свиную кровь посолить и выдержать на холоде 1 час.

Мясные и шпиковые обрезки измельчить, добавить соль, перец и размешать со свиной кровью.

Начинить полученной массой свиные кишки и варить на слабом огне.

Колбасу проколоть иглой в 4–5 местах. Подсушить на весу.

Секреты мастерства. Холодец

Ножки для холодца лучше не рубить, а распилить ножовкой.

Чтобы холодец получился прозрачным, нужно варить его при очень слабом кипении и снимать с поверхности бульона образующуюся пену и жир. Жир удобно снимать широкой плоской ложкой, в дальнейшем его можно использовать для жарки овощей.

Чтобы холодец хорошо застыл, нельзя доливать воду в процессе варки, мешать его, поэтому лучше сразу определить количество воды и не давать бульону сильно выкипать. Варить холодец следует от 5 до 10 часов.

Холодец, залитый в формочки, сначала охладить при комнатной температуре, а затем убрать в холодильник для окончательного застывания.

В процессе первичного охлаждения несколько раз снять крышки и протереть их чистой тканью, чтобы убрать конденсат, который, капая на холодец, может его испортить.

ХОЛОДЕЦ АССОРТИ

500 г свинины, 500 г говядины, 500 г курицы, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 большой корень петрушки, 3 круто сваренных яйца, 2–3 лавровых листа, 3–4 горошины горького перца, соль, чеснок по вкусу.

Мясо промыть, порубить, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь.

Когда закипит вода, снять пену, посолить, положить целыми морковь, лук и корень петрушки и варить на слабом огне 3–4 часа, пока мясо не останется от костей. Под конец варки добавить лавровый лист, перец. Затем кастрюлю отставить, дать отстояться, снять жир.

Мясо вынуть, отделить от костей, измельчить, положить в большую миску и залить бульоном. По краям положить кольца круто сваренных яиц и фигурно нарезанную морковь. Заправить толченым чесноком. Можно разлить холодец в чашки и миски.

К холодцу подать хрен, горчицу.

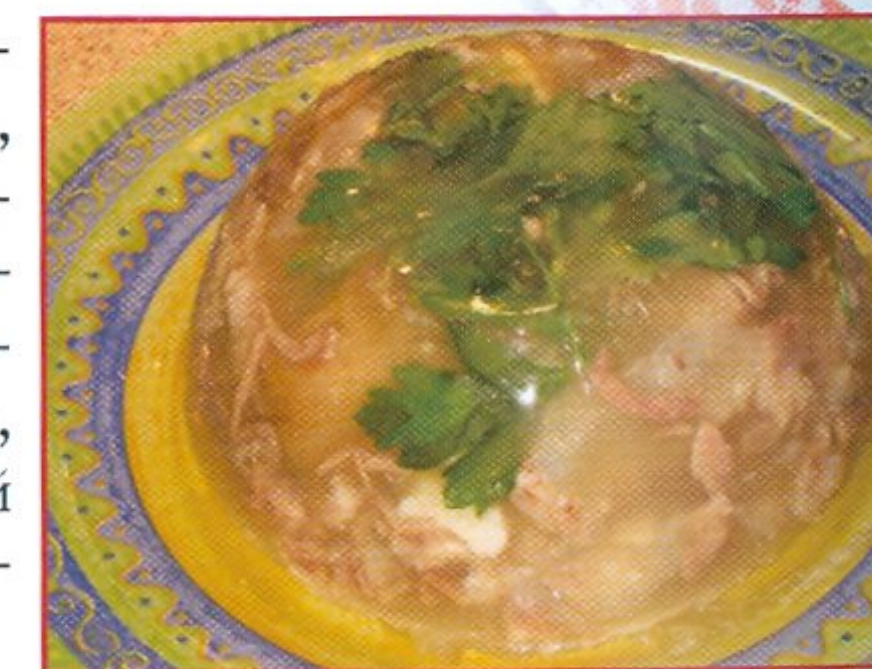
ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ НОЖЕК

1 кг свиных ножек, 1 небольшая морковь, 1/2 корня петрушки, 1 небольшая головка репчатого лука, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль по вкусу.

Свиные ножки опалить, удалить копытца, разрезать вдоль, залить холодной водой на 2–3 часа, промыть, залить 1,3 л холодной воды и дать закипеть на сильном огне. Огонь убавить до минимального, добавить очищенные морковь, корень петрушки, лук, лавровый лист, перец горошком, посолить и варить при слабом кипении до полной готовности ножек (это может продолжаться 4–6 часов).

После этого ножки вынуть из бульона, мясо отделить от костей, а бульон процедить. Все снова соединить, дать прокипеть 5–6 минут, мясо разложить в судочки и залить бульоном. Охладить.

Подавать со сметанным соусом и тертым хреном, можно с горчицей.



Вкусно и интересно. Музей сала

Во Львове существует единственный в мире Музей сала. В рамках уникальной экспозиции представлены разнообразные скульптуры из сала, а также картины, фотографии и другие работы художников, посвященные знаменитой украинской закуске. В музее есть кресло из сала, свечи из сала и даже коллекция одежды с изображением этого продукта.

Образцы скульптур из сала помещены в специальный стеклянный холодильник, и любой из посетителей может заказать себе их копию.

Центральным экспонатом музея является копия человеческого сердца, сделанная из сала. Это художественное произведение уже получило диплом Книги рекордов Украины «Самое большое в мире сердце из сала». Музей имеет свой журнал, бутик, а также ресторан, в котором можно попробовать экспонаты на вкус. Посетители музея могут заказать у мастеров любую скульптуру из сала, даже изображающую их самих.

САЛО ПО-УКРАИНСКИ СО СПЕЦИЯМИ

Произвольное количество сала, соль, душистый молотый перец, красный молотый перец, кардамон, лавровый лист, майоран по вкусу.

Сало проварить 3–4 минуты в соленом кипятке (на 1 л воды — 500 г соли) со специями: перцем, кардамоном и лавровым листом.

Выдержать в этом рассоле 3–4 дня, вынуть, подсушить, пересыпать куски душистым перцем, кардамоном и майораном. Каждый кусок завернуть в холщовое полотно и выдержать в холодном подвале 15–16 дней.

По желанию концентрацию соли и количество перца (красного) можно увеличить (соли — до 900 г на 1 л, перца — 2 г на 1 кг).

Вкусно и полезно. Сало

Когда-то казаки и чумаки брали с собой в дорогу кусок сала и ломоть хлеба или коржи. Мудрыми были наши предки. И не толстели — толстеют не от свиного сала, а от его количества. Свиное сало относится к тем ценным жирам, которые быстрее остальных перевариваются, так как плавятся они при температуре около 37 °С, а это почти температура нашего тела. Судя по его составу, сало является необходимым продуктом для поддержания иммунитета и общего жизненного тонуса.

САЛО СОЛЕНОЕ

Произвольное количество сала, крупная соль, тертый чеснок, тмин, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу.

Нарезать сало длинными полосками шириной 15 см. Приготовить большую эмалированную кастрюлю или миску. На дно насыпать крупную соль.

Сало натереть солью и укладывать рядами шкуркой вниз, пересыпая солью, тертым чесноком, тмином. Добавить лавровый лист, черный перец горошком. Сверху положить гнет и накрыть чистым полотенцем.

Сало должно стоять в тепле 4–5 дней, затем его убрать на холод.

Вкусно и полезно. Потапцы

Многие украинцы с детства знают: если взять корочку хлеба и натереть ее чесноком, то все это в итоге будет пахнуть колбасой. Можно жевать и представлять, будто ешь бутерброд.

А если это лакомство обжарить с салом, то получатся потапцы — блюдо, по вкусу и питательной ценности сравнимое со свиной отбивной. Оно не содержит в себе вредных жиров, долго сохраняется, почти полностью усваивается организмом и не превращается в целлюлит. Вот такое получается любимое лакомство украинских детей.

ПОТАПЦЫ С САЛОМ

400 г ржаного хлеба, 80 г сала, 1 зубок чеснока, зелень.

Корку ржаного хлеба натереть чесноком, аккуратно нарезать хлеб кусочками толщиной 1 см.

Сало нарезать кубиками и обжарить до образования румяной корочки.

На сковороду с топленным салом положить подготовленные кусочки хлеба, обжарить их с двух сторон до коричневого цвета.

Подавать вместе с кусочками жареного сала, посыпав измельченным чесноком и зеленью.

Говядина и телятина



ГОВЯДИНА С ХРЕНОМ

1 кг говядины, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 корень хрена, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Говядину сварить, вынуть из бульона и нарезать ломтиками. Сотейник с широким дном смазать маслом, положить туда куски говядины, залить сметаной, смешанной с тертым хреном, сырыми яйцами и солью, и поместить в духовку для подрумянивания.

Подавать на стол с отварным картофелем и зеленью.

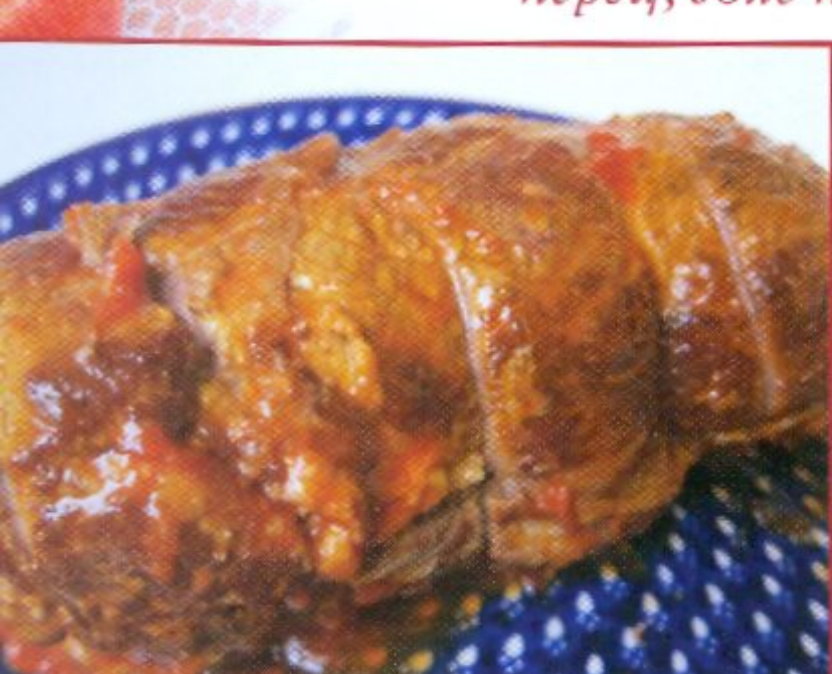
ЖАРЕННЫЙ РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

1 кг мякоти телятины, 2 ст. ложки смальца, 4 яйца, 100 г сала, 100 г вареной ветчины (окорока), 4 зубка чеснока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Телятину слегка отбить, посолить, поперчить, положить по всей длине куска мяса нарезанное полосками сало, ветчину, разрезанные вдоль вареные яйца, свернуть рулетом, обвязать нитками, натереть чесноком, притрусить мукой и жарить на смальце до образования румяной корочки.

Обжаренный рулет положить в сотейник, подлить немного воды или бульона, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Готовый рулет остудить, снять нитки, разрезать на порции и подавать с картофелем, политым топленым сливочным маслом и посыпанным мелко нарезанной зеленью.



Блюдо от шеф-повара

РУЛЕТ С СУХОФРУКТАМИ

500 г телятины, 15 шт. сухофруктов (чернослива, кураги), майонез (для смазывания мяса), черный молотый перец, красный молотый перец, специи по вкусу.

Замочить сухофрукты.

Мясо отбить, посолить, поперчить и оставить промариноваться на 3–4 часа.

Разложить кусок мяса и смазать его майонезом. Сверху на майонез выложить сухофрукты.

Мясо свернуть рулетом, обвязать ниткой, чтобы рулет не раскрывался и из него не выпадали сухофрукты.

Завернуть рулет в фольгу и положить в духовку. Запекать при температуре 200 °С в течение 1–1,5 часа.

По истечении времени достать рулет из духовки, снять фольгу, освободить от ниток. Нарезать, выложить на блюдо и украсить по своему усмотрению.

Советы. При выборе кураги нужно отдавать предпочтение плодам темного коричневатого цвета — есть шанс, что их не обрабатывали химикатами.

Настоящий чернослив — только черный. Он имеет насыщенный сладкий вкус с легкой кислинкой, не горчит. В черносливе, высушенном с косточкой, содержится больше полезных веществ, чем в черносливе без косточки.

Если сухофрукты отсырели, нужно рассыпать их тонким слоем на противне и подсушить в духовке в течение 20–30 минут (55–60 °С). В зимнее время сухофрукты можно подержать неделю на морозе.

Перед употреблением сухофрукты нужно мыть в холодной воде.



КРУЧЕНИКИ СЛОЕННЫЕ

300 г мякоти говядины (толстый край), 200 г свиной копченой грудинки, 400 г говяжьей печени, 1 стакан молока, 1–2 зубка чеснока, соль, черный молотый перец по вкусу.

Печенку разрезать на порционные кусочки и вымочить ночь в молоке. Обсушить.

Мясо нарезать плоскими кусочками. Затем мясо и печенку слегка отбить.

Грудинку нарезать поперек мясных прожилок тонкими полосками, чеснок натереть на мелкой терке. На кусочек говядины выложить печенку, натереть чесноком, положить накрест полоски грудинки, посолить, поперчить.

Кусочки мяса завернуть рулетиками, скотать деревянными шпажками и выложить на противень, смазанный маслом.

Запекать подготовленные кусочки при 220 °С 10–20 минут, поливая выделившимся мясным соком.

Подавать крученики горячими. В качестве гарнира — свежие овощи, вареный рис, картофельное пюре.



Секреты мастерства. Язык

Отварной говяжий язык — это настоящий деликатес. Он нежный, вкусный, полезный и питательный.

Язык нужно тщательно промыть в нескольких водах, выскабливая ножом. Положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла его, довести до кипения, удалить пену и, значительно уменьшив огонь, варить без кипения до готовности. Язык ни в коем случае не должен сильно кипеть. Крупный говяжий язык варится 3–4 часа. За 1 час до окончания варки добавить коренья, нарезанные ломтиками, лук, специи и соль.

Правильно сваренный язык должен быть слегка упругим и легко прокалываться вилкой. Переваривать нежелательно. Готовый отварной язык нужно промыть холодной водой и очистить от кожи, после чего положить в отвар и хорошо прогреть. Перед подачей на стол нарезать тонкими широкими ломтиками.

Остужать и хранить вареный язык в бульоне не следует. Пока бульон будет остывать, язык переварится.

Готовый язык следует хранить в холодильнике.



ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

600 г языка (говяжьего, свиного или телячьего), 1 небольшая морковь, 1/2 корня петрушки, 1 небольшая головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

Язык сварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа, перца горошком, моркови, корня петрушки, лука.

Готовый язык быстро очистить в воде, разрезать поперек на тонкие пластины, уложить на мелкое блюдо и полить сливочным маслом.

При подаче на стол в качестве гарнира можно использовать отварной картофель, хрен или картофельное пюре, а также зеленый горошек.



ФАРШИРОВАННОЕ ТЕЛЯЧЬЕ СЕРДЦЕ

2 небольших телячьих сердца, 3 луковицы, 2 моркови, 3 зубка чеснока, лавровый лист, душистый перец горошком, смесь пяти перцев горошком, соль по вкусу.

Сердца очистить от жира, разрезать вдоль не до конца, уложить в миску и залить холодной водой. Оставить на 2–3 часа. Затем аккуратно вырезать серединку, не повредив стенки. Сердца слегка отбить с внутренней стороны, зашить одну сторону, чтобы получился «стаканчик».

Приготовить начинку. Вырезанные срединки сердец нарезать кубиками. Две луковицы мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Пассеровать овощи на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистого цвета. Затем добавить нарезанные срединки сердец и слегка обжарить вместе с овощами, влить немного бульона или воды, довести до кипения и протушить на слабом огне 20 минут. Откинув на дуршлаг, дать стечь лишней жидкости. Затем начинку посолить и поперчить по вкусу.

Наполнить сердца начинкой и зашить верх.

В глубокой кастрюле разогреть немного растительного масла и пассеровать мелко нарезанную луковицу, затем добавить лавровый



лист, душистый перец и смесь пяти перцев, чеснок. Уложить в кастрюлю с пассеровкой сердца, залить горячей кипяченой водой и посолить. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1,5 часа. Из готовых сердец аккуратно вынуть нитки, сердца нарезать и выложить на блюдо. Подавать с любым гарниром по вкусу.

ПЕЧЕНКА, ШПИГОВАННАЯ САЛОМ

500 г печени, 80–100 г сала, 8 картофелин, 4 ст. ложки сливочного масла для обжаривания картофеля и для тушения печени, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очищенную от пленки печеньку нашпиговать салом и нарезать порционными кусками. Лук нарезать кольцами и обжарить.

В глубокую сковороду выложить сливочное масло и печеньку, поперчить, каждый кусок пересыпать обжаренным луком, сверху полить сливочным маслом и тушить 20–25 минут. Солить печеньку в конце тушения.

Готовое блюдо подавать с жареным картофелем. Печенку можно посыпать репчатым луком, который тушился вместе с ней.



Секреты мастерства. Почки

Говяжьи почки следует освободить от жира, надрезать с одной стороны и замочить в холодной воде на 3–4 часа, после чего залить холодной водой и варить.

Как только закипит вода, кипяток слить, залить почки холодной водой и снова довести до кипения. Количество циклов варки зависит от размера почек и от возраста животного. Если почки имеют очень резкий запах, то в процессе варки воду можно сливать 2–3 раза, заливая почки свежей водой.

При длительной варке почки становятся жесткими, поэтому оптимальная длительность варки — около 1,5 часа.

Сваренные и нарезанные ломтиками готовые почки нужно хорошо промыть в холодной воде и хранить без воды в посуде с закрытой крышкой в холодильнике.



Птица

КУРИЦА С ГАЛУШКАМИ

1 курица (0,8–1 кг), соль по вкусу.

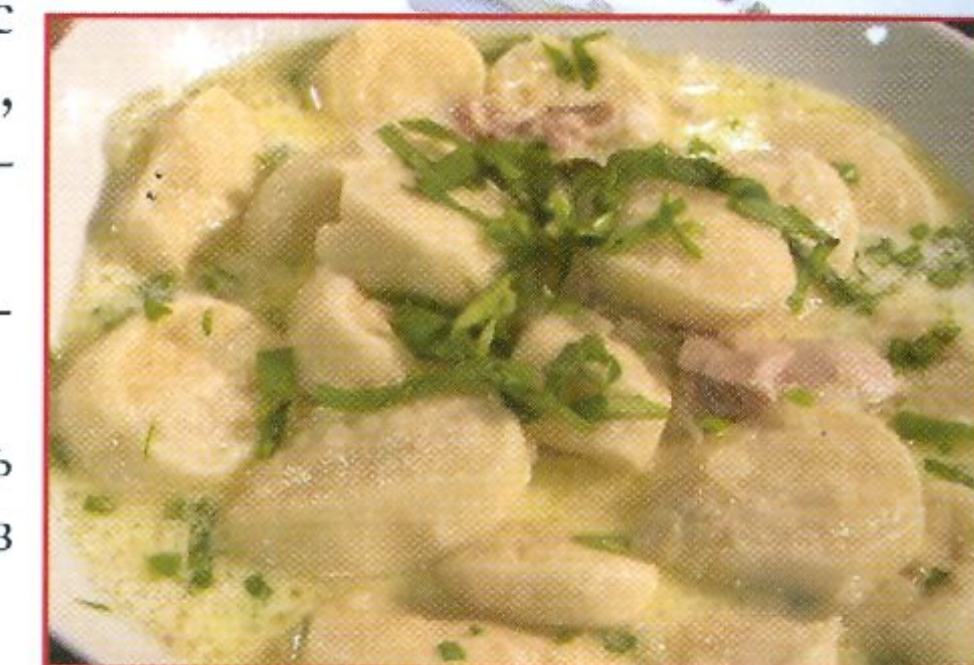
Для галушек: 100 г сливочного масла, 2 стакана муки, 1 яйцо, соль.

Приготовить галушки. Из пшеничной муки с добавлением яйца, соли, масла замесить тесто, сформовать из него галушки и отварить их в подсоленной воде или в курином бульоне.

Курицу разрезать на куски, залить водой и тушить до готовности.

Затем положить галушки, добавить масло, соль и протушить еще в течение 10–15 минут (лучше в духовке).

Подавать, посыпав рубленой зеленью.



КРУЧЕНИКИ ИЗ КУРИЦЫ

15 куриных грудок (можно индюшиных), 500 г грибов в собственном соку, 2 крупные головки репчатого лука, 4 яйца, 50–70 г сыра «Пармезан», 1 стакан сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2–2 стакана куриного бульона, соль, перец, готовая горчица по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, очистить и очень мелко порубить.

Сыр натереть на крупной терке.

Репчатый лук и грибы нарезать мелкими кубиками.

Из куриных грудок нарезать шницели и не очень сильно отбить.

Отбитое мясо слегка посолить, поперчить и смазать горчицей.



Вкусно и интересно. Куриные рекорды

Самые многочисленные представители домашней птицы — куры. Они живут по всему миру, за исключением Арктики, Антарктики и необитаемых островов. Точное общее количество их никто не знает. Считают, что кур на земле не менее 6–7 миллиардов — приблизительно по полторы курицы на человека.

Наибольшее количество яиц, которое может снести одна курица, — 371 (именно столько яиц за 364 дня снесла курица породы леггорн).

Самое тяжелое куриное яйцо весило 454 г. Оно было с двойной скорлупой и с двумя желтками. Снесла его курица породы леггорн. Обычно масса куриного яйца колеблется от 40 до 65 г. Наименьшее куриное яйцо весило 1,47 г.

Самый тяжелый в мире петух по кличке Чудо в 1973 г. весил 10 кг. Он был настолько агрессивным, что покалечил собаку и убил двух кошек. В Украине такого злобного петуха называли «царик» и верили, что он начинает петь еще в яйце, а когда вырастет, станет самым сильным и смелым петухом в округе. Резать его нельзя, возможно, потому, что он первым поет в полночь и его боится дьявол.

На растительном масле обжарить лук до мягкости, добавить грибы и яйца и прожарить всю смесь до легкой золотистости, постоянно помешивая. Готовую смесь остудить.

На шницели выложить начинку небольшими порциями, свернуть рулетики, скрепив их зубочистками (лучше не класть много начинки, тогда изделия сохраняют форму). Полученные крученики обжарить на сливочном масле и уложить в посуду.

В сковороду, в которой обжаривались крученики, высыпать остатки начинки (должно остаться около трети), добавить бульон, вино, довести до кипения, приправить по вкусу и уварить до легкого загустения.

Готовым соусом, равномерно распределяя, залить уложенные в форму крученики, посыпать тертым сыром и, не накрывая, поставить в разогретую до 180 °С духовку примерно на 1 час так, чтобы сыр расплавился и подрумянился.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

1 кг индейки, 2 моркови, 1 корень петрушки, 8 сушеных белых грибов, соль по вкусу.

Для начинки: срезанное с костей мясо индейки, потроха, 200–300 г белого батона, 1 стакан молока, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 стакана бульона, черный молотый перец, соль по вкусу.

Тушку индейки разделать: удалить кости, снять мякоть с крыла и бедра, стараясь не повредить кожу, которой затем закрыть отверстия.

Приготовить начинку. Сварить сердце и желудок индейки, поджарить печенку и мясо, срезанное с костей. Батон без корки замочить в молоке. Лук мелко нарезать и пассеровать. Все ингредиенты смешать и перекрутить на мясорубке, хорошо размешать, добавить сырые яйца, посолить, поперчить, перемешать и развести бульоном.

Подготовленный пласт индейки положить кожей вниз, на него выложить начинку, свернуть рулетом, концы зашить, все перевязать ниткой и обжарить на масле.

Грибы сварить.

Морковь и корень петрушки мелко нарезать.

Рулет переложить в сотейник, добавить грибы и овощи, посолить, залить до половины бульоном из костей индейки и тушить до готовности.

Подавать на стол с кашами, полив соком, в котором готовилась индейка.

ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ

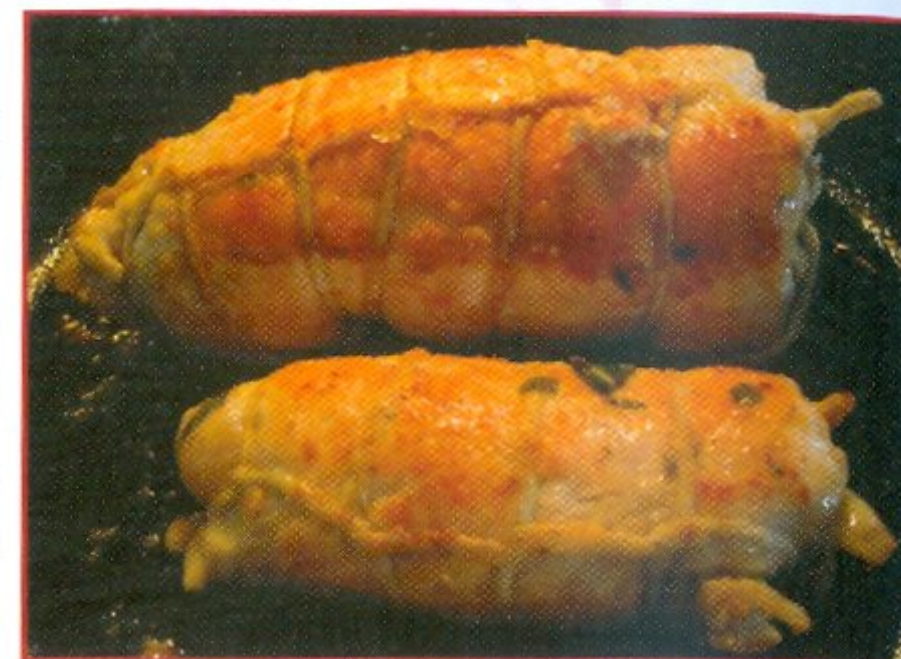
1 тушка гуся, 1 кг яблок, соль, зелень по вкусу.

Тушку гуся выпотрошить, промыть, наполнить хорошо промытыми яблочными обрезками (кожица, сердцевина), посолить и жарить в духовке до готовности, периодически поливая жиром.

Яблоки запечь в духовке, предварительно сбрызнув гусиным жиром.

Из обжаренной тушки удалить яблочные обрезки, разрезать ее на порционные куски и подавать с разрезанными пополам запеченными яблоками, полив соком и жиром, полученным при обжарке, и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

В качестве гарнира можно использовать заправленную гусиным жиром свеклу.



Блюдо от шеф-повара

КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

2 куриные грудки, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, сок 1 лимона, 1 стакан растительного масла, перец, соль по вкусу.

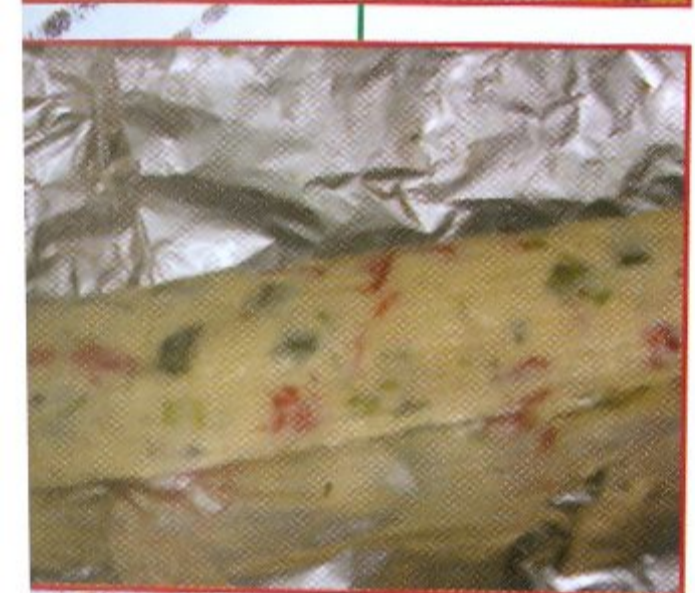
Наиболее ответственный момент — правильно подготовить полуфабрикат: с тушки в области грудки снять кожу, срезать грудку с двух сторон тушки вместе с крылышком. Из крылышка понадобится только часть до первого сустава, поэтому отрезать остальное и зачистить косточку от мяса. Грудка состоит из малого и большого филе, их надо разделить. Из малого филе надо удалить белое сухожилие, так как при нагревании оно сокращается и деформирует котлету. Малое и большое филе разрезать вдоль до половины, сохранив косточку.

Заранее подготовить масло для фарширования грудки: размягченное сливочное масло смешать с рубленой зеленью, солью и соком лимона, завернуть в фольгу и оставить в холодильнике до полного застывания.

Малое филе слегка отбить, посолить, поперчить, заложить внутрь масло, хорошо завернуть, поместить внутрь надрезанного большого филе, опять хорошо завернуть, скрепить деревянными палочками, обвалять в муке, потом во взбитом яйце, потом в сухарях и обжарить до румяной корочки в хорошо разогретом растительном масле.

Масло внутри котлеты расплавляется, однако двойная панировка предохраняет его от вытекания. Если котлета сделана правильно, растопленное масло должно вытекать при разрезании.

Перед подачей на косточки надеть папильотки, сделанные из салфетки. Подавать с зеленым салатом.



Рубленое мясо

Секреты мастерства. Изделия из рубленого мяса

Для приготовления изделий из рубленого мяса используются: говядина — мякоть шейной части, пашина и обрезки, получающиеся при разделке туши; баранина, телятина — мякоть шейной части и обрезки; свинина — обрезки. Все куски мякоти должны быть зачищены от сухожилий и грубой соединительной ткани. Для сочности и улучшения вкуса готовых изделий в состав нежирного рубленого мяса включают жир — шпик или нутряное сало. Допускается содержание жировой ткани до 30 %.

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное кусками мясо соединяют с жиром, измельчают на мясорубке, добавляют воду, молоко или сметану, соль, перец, перемешивают, после чего формуют изделия.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль, перец, а также репчатый лук или чеснок и перемешивают. После повторного пропуска через мясорубку массу еще раз перемешивают.

Сформованные изделия сразу подвергают тепловой обработке. Признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

РУЛЕТ ПО-ПОЛТАВСКИ

1,2 кг свинины, 50 г сала, 1/2 стакана молока (можно воды), 50 г сливочного масла, 2 яйца, 3 зубка чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Свинину нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, добавить немного молока, измельченный чеснок, посолить, поперчить, хорошо перемешать.



На мокрую салфетку выложить весь фарш, разровнять, сверху выложить мелко нарезанные кусочки сала. Края салфетки соединить, придав форму рулета, переложить его на смазанный маслом противень. Сверху рулет смазать взбитыми яйцами и запечь в духовке.

При подаче на стол полить топленым сливочным маслом.

РУЛЕТ С ЛИВЕРОМ И КАРТОФЕЛЕМ

200 г ливера (легкие, сердце), 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки крахмала, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, тертый сыр, черный молотый перец, соль по вкусу.

Ливер промыть, нарезать небольшими кусочками и тушить на сковороде до готовности. Затем ливер охладить, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный обжаренный лук, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Картофель сварить и размять, добавить в него крахмал, сырое яйцо, соль и все вместе хорошо вымесить.

Подготовленную картофельную массу положить тонким слоем на влажное полотенце, на середину выложить фарш, с помощью полотенца свернуть рулет и уложить его на смазанный маслом противень.

Сверху рулет смазать маслом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку зарумяниться.

БИТОЧКИ

500 г мякоти говядины, 2–3 яйца, 1–2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г жира, черный молотый перец, соль по вкусу.

Говядину очистить от пленок, пропустить через мясорубку.

Слегка взбить 3 яйца с измельченным луком, солью и перцем, затем поджарить яичницу. Охладить и мелко порубить. Фарш соединить с полученной массой и хорошо вымесить.

Сформовать биточки, каждый смачивать в яйце, панировать в сухарях и жарить до готовности.

Подавать с гарниром из овощей, круп или макаронных изделий.

Секреты мастерства. Панирование

Обычно для панирования используются сырое взбитое с солью яйцо (льезон), мука, панировочные сухари или хлебные крошки.

Также мясо можно смачивать перед панированием смесью яйца с небольшим количеством воды или молока. Яйца могут использоваться как целиком, так и частично — только белки или только желтки. Оптимальной пропорцией ингредиентов льезона считается 60 мл жидкости на 2 целых яйца. В определенных рецептах продукты перед панированием смачиваются молоком или кефиром (для некоторых продуктов эта манипуляция и вовсе не требуется, поскольку их естественная влажность позволяет произвести панирование без предварительного смачивания).

Продукт обваливается в муке, излишки которой стряхиваются. Затем изделие обмакивается в льезон со всех сторон, после чего панируется в сухарях.

КОТЛЕТЫ ПО-КАЗАЦКИ

500 г полужирной свинины, 2 головки репчатого лука, 1–2 зубка чеснока, 60 г белого хлеба, 1/4 кочана белокочанной капусты, 50 г молока, соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками и вместе с капустой, луком, чесноком, замоченным в молоке и отжатым хлебом пропустить через мясорубку. Если осталось молоко, вылить в фарш.

Посолить, поперчить, хорошо взбить миксером.

Сформовать котлеты, обмакнуть каждую в яйцо, обвалить в сухарях и жарить 10–12 минут в хорошо разогретом жире.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ

1 кг говядины, 200 г лука, 50 г подсолнечного масла, 1 кг картофеля, 100 г молока, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 300 г сметаны или сметанной подливки, соль, перец по вкусу.

Говядину отварить, пропустить через мясорубку и перемешать с поджаренным луком, перцем, солью.

Картофель очистить, отварить, протереть через сито, добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, разогретое сливочное масло и хорошо перемешать. На сковороду выложить половину картофеля, разровнять, сверху положить мясной фарш, а на него — остальной картофель.

Поверхность смазать яйцом и запечь изделие в духовке.

Подавать на стол со сметаной или сметанной подливой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ И ОВОЩЕЙ

500 г говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 500 г картофеля, 500 г свежей капусты, 200 г моркови, 2 стакана томатного соуса, зелень, соль по вкусу.

Обжарить измельченный лук, добавить молотое мясо, сметану, соль и все перемешать.

Выложить в смазанную маслом форму слоями вперемежку с овощами, отваренными в соленой воде. Залить все томатным соусом, посыпать мелко нарубленной зеленью, переложить кусочками сливочного масла и запечь в духовке.

Готовую запеканку сбрызнуть топленым сливочным маслом.

Подавать с овощными салатами.

КЛЕЦКИ ДОМАШНИЕ

500 г телятины или говядины, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Затем добавить муку, соль, перец, растительное масло. Массу хорошо вымесить. Сформовать клецки и отварить их в подсоленном кипятке.

Подавать с овощным гарниром.

Блюдо от шеф-повара

ГОЛУБЦЫ УКРАИНСКИЕ

1 кг говядины, 1 большой рыхлый кочан белокочанной капусты, $\frac{2}{3}$ стакана риса, 2 головки репчатого лука, 2–3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для подливы: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $2\frac{1}{2}$ стакана бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Мясо пропустить через мясорубку.

Рис отварить до полуготовности.

Лук мелко нарезать и пассеровать. Все перемешать, посолить, поперчить.

Капусту очистить от верхних листьев, промыть, вырезать кочерыжку и весь кочан поместить в кипящую подсоленную воду на 15–20 минут (но не переварить!). Затем кочан вынуть, охладить и разобрать на отдельные листья. Утолщения с каждого листа осторожно срезать, не нарушая целостности, или разбить кулинарным молоточком.

На каждый лист со стороны края, который был у основания кочерыжки, положить фарш, края завернуть, придав голубцам прямоугольную форму.

Приготовить подливу. Муку пассеровать на сливочном масле, но так, чтобы она не потеряла цвет, добавить сметану, развести горячим бульоном, проварить в течение 5–7 минут, посолить, процедить, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Подготовленные голубцы сложить в сотейник, залить подливой и тушить в духовке или на плите при слабом кипении 1 час.

Готовые голубцы полить соусом, в котором они тушились, посыпать зеленью.



Рыба

СУДАК ПО-КИЕВСКИ

800 г филе судака, 10–15 картофелин, 1–2 ч. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана сметанно-грибного соуса, 30 г твердого сыра, 5 яиц, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе судака без костей разрезать на 8–10 кусков, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон.

Картофель отварить в мундире, почистить, нарезать кружочками и также обжарить.

Куски судака выложить на сковороду, вокруг них уложить картофель, все залить сметанно-грибным соусом, посыпать тертым твердым сыром, сбрызнуть сливочным маслом, залить яйцами, следя за тем, чтобы не растекся желток, и запечь в духовке.

При подаче на стол блюдо посыпать зеленью.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

850 г щуки, 1 головка репчатого лука, 1 небольшая морковь, 1 свекла, 2 яичных желтка, 50 г белого хлеба (несладкой булки), 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки жира, соль, черный молотый перец, мускатный орех по вкусу.

Щуку очистить, срезать плавники, промыть, надрезать кожу вокруг головы, отделить от мякоти и снять кожу от головы к хвосту, удалив сам хвост. Поврежденные места кожи зашить.

Отделить мякоть рыбы от костей. Из костей головы и овощей сварить бульон.

Хлеб (булку) замочить в молоке, лук мелко нарезать и пассеровать.

Мякоть рыбы, булку и лук пропустить через мясорубку, затем в полученный фарш положить желтки, посолить, добавить манную крупу, молоко, перец, мускатный орех, плотно заполнить этим фаршем кожу щуки, уложить фаршированную рыбу в посуду на ломтики овощей (свеклы, моркови, лука), залить бульоном и варить на слабом огне около 1 часа.

Готовую рыбу уложить на блюдо, украсить нарезанной зеленью петрушки или зеленым салатом и дольками помидоров. Отдельно можно подать соус-хрен.

ЩУКА, ТУШЕННАЯ ПО-УКРАИНСКИ

500 г филе щуки, 160 г свиного сала, 120 г репчатого лука, 80 г сладкого перца, 600 г картофеля, 400 г томатного соуса, 2 зубка чеснока, 60 г корня петрушки, зелень, перец, соль по вкусу.

Подготовленное филе рыбы нарезать кусочками и вместе со специями и кореньями припустить 6–8 минут. На бульоне приготовить томатный соус.

На сковороде растопить свиное сало, вынуть шкварки. На этом сале обжарить нарезанные картофель, репчатый лук и корень петрушки.

В горшочек положить обжаренные овощи, а на них — припущенную рыбу (три кусочка на порцию), залить томатным соусом, добавить растертый чеснок и нарезанный кольцами лук, а затем слегка обжаренный на сале болгарский сладкий перец.

В закрытом горшочке в жарочном шкафу тушить 10–15 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

КАРП С ЛУКОМ

1 кг карпа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 горошины душистого перца, 2 горошины горького перца, 2 лавровых листа, 3 гвоздики, 3–4 головки репчатого лука, 1 кг картофеля, зелень, соль по вкусу.

Карпа очистить от чешуи, удалить плавники и внутренности, промыть, отрезать голову, разрезать вдоль позвоночника, нарезать куса-



ми, посолить, поперчить, панировать в муке и жарить на растительном масле.

В сотейник положить половину слегка поджаренного мелко нарезанного репчатого лука, гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец, уксус, сахар. На эти продукты уложить куски поджаренной рыбы, посыпать ее оставшимся поджаренным луком, залить бульоном, приготовленным из голов и плавников карпа, поставить в духовку и тушить до готовности.

При подаче на стол карпа полить соком, в котором он тушился, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

В качестве гарнира использовать жареный картофель.

КАРП ПО-УЖГОРОДСКИ

800 г свежего карпа, 40 г копченого сала, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль, зелень петрушки по вкусу.



Картофель нарезать кружочками и отварить до готовности (не переварить!).

Карпа очистить, разрезать вдоль пополам, половинки порезать на куски. Нашпиговать их копченым салом, посолить, поперчить.

Приготовить соус. Лук мелко нарезать и припустить на растительном масле, залить сметаной, немного посолить и хорошо прогреть.

В кастрюлю уложить слой отварного картофеля (кружочками), слой рыбы, снова слой картофеля, слой рыбы. Залить сметанным соусом с луком и запечь до готовности в духовке.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Вкусно и интересно. Карп

Мясо карпа нежное, сладкое, костей в нем мало. В карпе содержатся белки и жиры, богатые витаминами, а также микро- и макроэлементы.

Карп полезен для головного и спинного мозга; повышает потребление кислорода клетками при острой и хронической гипоксии. Мясо карпа рекомендуют при заболевании щитовидной железы, а также кожи и слизистых оболочек.

Блюдо от шеф-повара

ЛЕЩ С ЧЕСНОКОМ

1 кг рыбы, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 зубка чеснока, 2 ч. ложки приправы для рыбы, 4–5 ст. ложек сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.



Отрезать у рыбы головы, хвосты и плавники. Тушки выпотрошить и очистить от чешуи. Очищенную рыбу тщательно промыть и обсушить бумажными салфетками. Если рыбины крупные, то разрезать их на порционные куски.

Очищенные тушки посолить и поперчить.

В глубокой тарелке взбить вилкой яйцо. Окунуть рыбу в яйцо и обжарить на растительном масле 1–1,5 минуты — только до появления яичной корочки.

Смешать сметану с лимонным соком и измельченным чесноком. В соус добавить готовую приправу для рыбы.

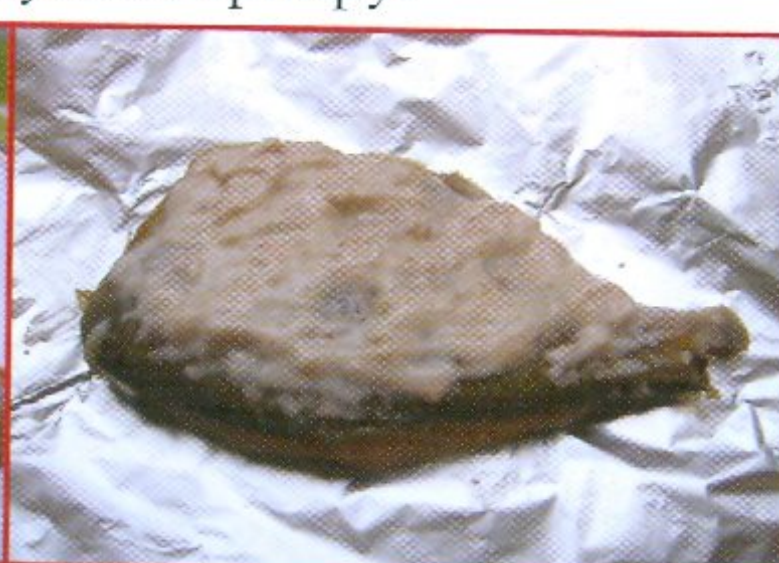
Каждую рыбу (или кусок рыбы) смазать соусом с двух сторон, уложить на кусок фольги, завернуть.

Уложить в поддон для выпечки и поставить в духовку для запекания на 40 минут при температуре 250 °С.

Советы. Чешуя со свежего леща снимается очень легко, но если подсушить рыбу, этот процесс становится затруднительным, именно поэтому леща надо очищать от чешуи сразу же.

Чтобы при запекании лещ не прилипал к фольге, надо смазать ее маслом — либо сливочным, либо растительным.

Подавать к столу блюдо из леща надо только в горячем виде, к примеру, с картофельным пюре или отваренным рисом. Выделившийся из рыбы сок можно использовать в качестве соуса к гарниру.



Вкусно и интересно. Карась

Существует две породы карася: круглый, или золотой, и продолговатый, или серебряный.

Карась — одна из самых неприхотливых рыб. Водится в прудах, озерах, тихих заросших речках, в торфяных карьерах и даже в болотах. В засушливую пору, если водоем полностью пересыхает, карась зарывается в ил на глубину до 70 см и там переживает неблагоприятное время. Не теряет эта рыба жизнеспособности и после того, как перезимует в замерзшем водоеме. Извлеченный из воды карась может трое суток прожить в корзине с влажной травой.

Летом карась капризен и привередлив. Часто без видимой причины перестает ловиться. В этом случае иногда помогает перемена насадки или привады. Для приваживания можно использовать распаренные зерна злаков, хлебные крошки, остатки каши, распаренные жмыхи. Полезно перед самой ловлей бросить несколько горстей прикормки из тех же продуктов в том месте, где будет находиться крючок с наживкой.

Карась — рыба дневная, ночью его не ловят. Лучшие часы для ужина — с рассвета до 10 часов утра. Самая подходящая снасть — легкая поплавочная удочка. Ловят его в отвес и в основном с берега. Наживляют крючок или кусочком червя, или катышем хлеба (лучше черного).

КАРАСИ В СМЕТАНЕ

600 г карасей, 5 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки молотых пшеничных сухарей, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сметаны, 8 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла (для обжаривания картофеля).

Карасей очистить от чешуи и плавников, удалить внутренности и жабры, но голову оставить.

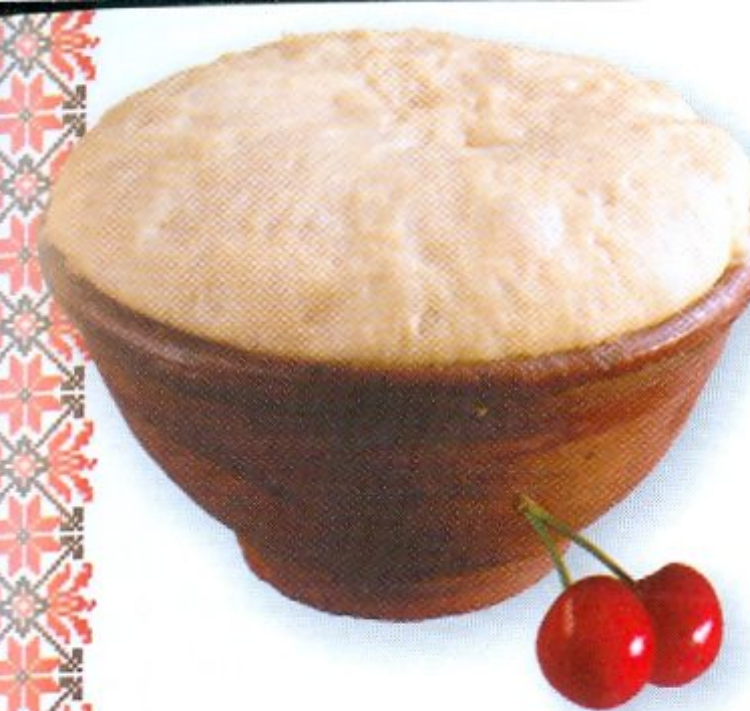
Выпотрошенных карасей тщательно промыть холодной водой, обтереть салфеткой.

Затем натереть солью, поперчить, панировать в муке, выложить на сковороду с растопленным маслом и обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

Обжаренных карасей выложить затем на сковороду из белого металла, предварительно смазанную маслом, обложить кружочками обжаренного картофеля, залить сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть топленым сливочным маслом и запечь в духовке при температуре 260–

280 °С до образования корочки.

Перед подачей на стол украсить нарезанным кольцами луком и рубленой зеленью.



Тесто

ПРОСТЫЕ ВАРЕНИКИ

2 стакана пшеничной муки (лучше крупного помола), 1/2 стакана гречневой муки, 1 стакан воды, 1/2 ч. ложки соли.

Смешать вместе пшеничную и гречневую муку, сыпать горкой, сделать посередине воронку и вливать туда понемногу очень холодную подсоленную воду, постепенно замешивая гладкое, не прилипающее к рукам тесто. Переложить тесто на посыпанную мукой разделочную доску, скатать его «колбаской», ножом поперек «колбаски» разделить его на кусочки, немного обмакнуть их в муке, чтобы не прилипали к скалке, и раскатать кусочки скалкой на лепешки толщиной 0,2–0,5 см (в зависимости от начинки).

Можно весь кусок теста раскатать скалкой в пласт и вырезать тонким стаканом кружки, но в этом случае появляется много отходов, которые быстро высыхают, и их сложно использовать в дальнейшем.

На середину лепешек положить начинку (любую), защипать края, чтобы места соединения были не толще стенок лепешки.

Подготовленные вареники бросить в большое количество кипящей подсоленной воды и варить. В начале варки вареники нужно аккуратно перемешать, чтобы они не пристали ко дну кастрюли. Когда вареники всплывут на поверхность (через 8–10 минут), дать им прокипеть 5 минут (смотреть по форме, чтобы не разварились), вынуть шумовкой, стараясь освободить от воды, сложить в посуду, сразу полить топленым сливочным маслом, закрыть крышкой, хорошо встряхнуть, чтобы масло равномерно распределилось по вареникам и они не слиплись.

При подаче на стол в зависимости от начинки вареники поливают сметаной, маслом, различными видами заправки, подливки или присыпают сахаром.



Вкусно и интересно. Вареники-рекордсмены

В XIX веке в Украине вполне обычным делом было употребление в пищу вареников размером 30–40 сантиметров! Этот факт был отражен и в знаменитой повести Николая Васильевича Гоголя «Вий»: «...по хуторам малороссийским можно есть галушки, сыр, сметану и вареники величиною с шляпу...»

Уже в нашем XXI веке в селе Бородянка под Киевом слепили самый большой в мире вареник с картофелем и грибами. Вес вареника — 1 центнер!

А на Всеукраинском чемпионате по скоростному поеданию вареников был установлен новый рекорд. Всего за пять минут было съедено более полутысячи вареников. Сто вареников за пять минут и двадцать девять секунд осилил двадцатипятилетний житель Львовщины.

ДРОЖЖЕВЫЕ ВАРЕНИКИ

3 стакана муки, 1/2 пачки сухих дрожжей, 1 стакан воды, 1/3 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.

Муку, соль, сахар тщательно перемешать, дрожжи развести в теплой воде и добавить в муку. Замесить тесто, накрыть чистым полотенцем и оставить для подхода.

В это время приготовить начинку (любую: творожную, капустную, картофельную, мясную, ягодную).

Когда тесто подошло, вымесить его, сформовать маленькие кружочки, положить начинку, защипать. Готовить вареники «на пару» по 3 минуты с каждой стороны (но можно и просто в кипящей воде; тогда вареники не должны кипеть более 7 минут).

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

2 1/2 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Для начинки: 600 г творога, 2–3 ст. ложки сметаны, 2–3 яйца или яичных желтка, сахар, соль по вкусу.

Приготовить начинку. Свежий творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сырые яйца, сахар, соль, все тщательно растереть до однородной массы.

В миску просеять муку, сделать в ней воронку, вбить яйца, добавить соль и влить очень холодную (можно с кубиками льда) воду. Замесить эластичное тесто и сразу сформовать из него лепешки для вареников. Положить начинку, края защипать и варить в подсоленной воде 3–7 минут.

Всплывшие вареники переложить шумовкой, отцеживая остатки воды, в сотейник с подогретым маслом. Вареники не перемешивать, а слегка встряхнуть, чтобы не слиплись.

К столу подать очень горячими со сметаной. Если в начинку вареников не добавлялся сахар, посыпать им сверху политые сметаной вареники.

ПОЛТАВСКИЕ ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

1 стакан муки, 1 1/2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана воды, 1 щепотка соли.

Для начинки: 250 г вишен, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка муки.

Приготовить начинку. У вишен удалить косточки, пересыпать ягоды сахаром и дать пустить сок. Слить его в миску и отставить, вишни присыпать мукой и перемешать.

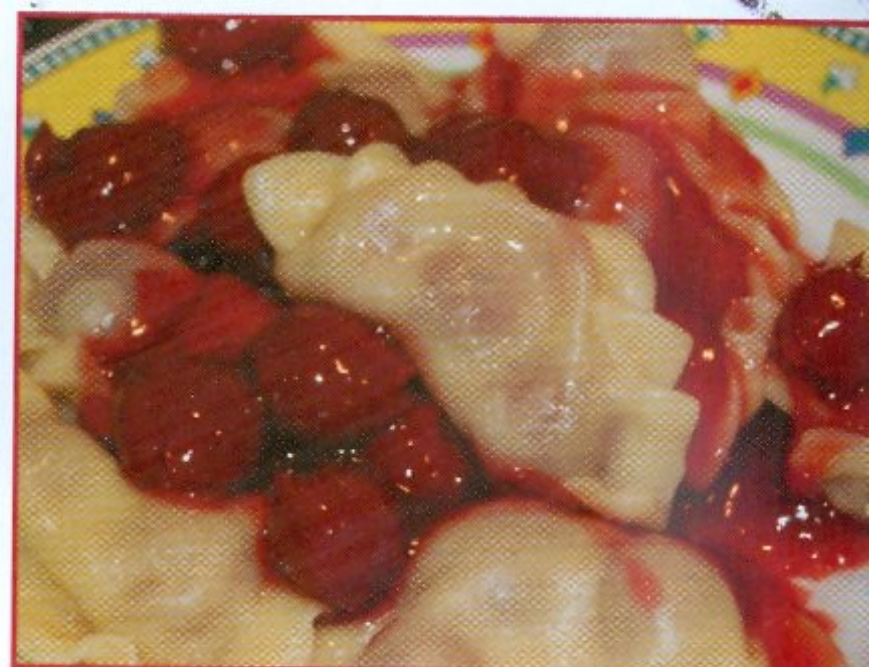
Муку просеять горкой, сделать в ней углубление, влить теплую воду, растительное масло, добавить щепотку соли и замесить довольно крутое, но эластичное тесто. Завернуть его в пленку и оставить расстаиваться примерно на 1 час.

Затем раскатать тесто в тонкий пласт и стаканом вырезать из него кружки размером 5–6 см. В середину каждого положить начинку из вишен и слепить вареники в форме полумесяца.

Варить в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут. Готовые вареники выловить шумовкой, разложить по тарелкам, полить соком вишни и сразу же подать.

ВАРЕНИКИ С МАКОМ

2 стакана муки, 1 стакан воды, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 щепотка соли.



Для начинки: 250 г мака, 1/2 стакана сахара, 1–2 ст. ложки меда (лучше засахаренного) или 3 ст. ложки повидла.

Мак хорошо промыть, залить кипятком. Затем слить воду, выложить на салфетку и хорошо обсушить, чтобы влага испарилась. Затем растолочь в ступе, смешать с медом, добавить немного сахара и продолжать растирать, пока не получится однородная масса.

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое эластичное тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и оставить на 1 час. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов положить маковую начинку, соединить противоположные

углы и защипать. Сварить в кипятке и подать к столу горячими с сиропом или соком, компотом.

Вкусно и интересно. Полтавские галушки

Украинский город Полтава расположен в северо-восточной части страны, на реке Ворскла. Первое упоминание о городе датируется XII веком, но, судя по археологическим раскопкам, на месте Полтавы еще в VIII веке существовало поселение. Важным историческим моментом для города стала Северная война 1700–1721 годов между Россией и Швецией. Ключевым моментом этой войны была знаменитая Полтавская битва.

Однако древний город прославился не только благодаря Полтавской битве, но и благодаря мирным полтавским галушкам. На Соборной площади Полтавы даже расположен памятник полтавской галушке. Открытие памятника было приурочено ко дню рождения писателя Николая Гоголя, который прославлял в своих произведениях это национальное украинское блюдо.

СДОБНЫЕ ГАЛУШКИ

3 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 1/3 стакана воды, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Муку просеять, в центре горки сделать углубление в виде воронки, влить туда воду, положить размягченное сливочное масло, яйца и посолить.

Все это аккуратно перемешать, а затем замесить гладкое, не очень крутое тесто. Накрыть его полотенцем и дать расстояться в течение 15–20 минут.

Полотенце снять, а тесто раскатать в пласт толщиной 0,5–1 см и разрезать на небольшие кусочки любой формы (обычно квадратики). Полученные кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить на слабом огне 10 минут. Поднявшиеся на поверхность воды галушки переложить шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде.

В кастрюле или на сковороде разогреть масло, положить в него галушки, слегка обжарить.

Подавать галушки только горячими, полив сметаной.

ВЕРГУНЫ

3 стакана муки, 1/2 стакана сметаны, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки рома или коньяка, 750 г смальца для жарки.

Желтки растереть с сахаром, добавить сметану, ром. Понемногу всыпая в массу муку, замесить довольно крутое тесто.

Тесто раскатать в пласт толщиной не более 2–3 мм и нарезать полосками шириной 2,5 см и длиной 10–12 см. Эти полоски сложить пополам, переплести в косу, а концы слепить.

Вергуны погрузить в кипящий смалец и обжарить в течение 1–2 минут до золотистого цвета.

Готовые вергуны выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

ПАМПУШКИ

1 1/2 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 1 стакан молока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яичных желтка, 50 г муки для посыпки, топленый жир для жарки, соль.

Для начинки: 1 стакан мака, 1 стакан сахара.

Дрожжи растереть с 50 г муки, сахаром и молоком. Опара по густоте должна напоминать сметану.

Поставить изделие в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить остальную муку, молоко и желток. Тщательно вымесить и за-

месить деревянной ложкой: тесто должно быть гладким, с пузырьками. Влить масло и продолжить замешивание. Посолить, посыпать тесто сверху мукой, накрыть и поставить в теплое место.



Мак залить кипятком на 1 час. Воду слить, мак откинуть на сито и дать ему просохнуть. Растереть мак добела с сахаром, можно добавить немного молока.

Брать готовое тесто ложкой и класть на противень, смазанный топленым жиром. Приплюснуть так, чтобы получился блинчик. На середину блинчика положить ложечкой маковую начинку, защипать края, скатать шарики, уложить их защитной стороной на посыпанную мукой дощечку.

Накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 10–15 минут, чтобы подошли. Разделять пампушки надо сразу же, как тесто начнет подниматься, иначе в процессе жарки они будут деформироваться.

В небольшой кастрюльке с плотной крышкой разогреть жир. Пампушки брать одну за другой, кисточкой смахивая с них муку, класть в жир верхней стороной вниз. Кастрюлю накрыть крышкой. Пампушки должны свободно плавать в жиру. Когда они снизу зарумянятся, перевернуть их вилкой и продолжать жарить, не накрывая кастрюлю крышкой. Жареные пампушки вынуть вилкой, сложить на салфетку, чтобы убрать остатки жира.

Подавать на стол можно и горячими, и холодными.

РЕЗАНКИ

1 стакан муки с горкой, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.



Из муки, яиц, масла и щепотки соли замесить тесто, разделить на две части и хорошо вымесить, подсыпая муку.

Тесто раскатать в тонкий пласт и разрезать на длинные полоски, из которых нарезать тонкие резанки (лапшу).

Резанки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть в холодной воде.

Подавать как гарнир к мясу или рыбе.

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ ПО-ПОЛТАВСКИ

1 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 3 яйца, молоко, соль по вкусу.

Для начинки: 1,25 кг яблок, молотая корица, ром, сахар, миндаль по вкусу.

Приготовить начинку. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, отцедить сок и перемешать с молотой корицей, ромом, сахаром и очищенным молотым миндалем (по вкусу).

Из муки, молока, дрожжей, яиц, сахара и соли замесить безопарное дрожжевое тесто. Раскатать его на 2 квадратных пласта толщиной в палец. Один пласт уложить на противень, смазанный маслом, сверху положить яблочную начинку, накрыть все это вторым пластом и сразу же выпекать в духовке.

Готовый горячий пирог смазать холодным сливочным маслом.



КОЛЯДКИ

2 стакана ржаной муки (или в равных пропорциях ржаной и пшеничной), 1 стакан молока (можно простокваши, сметаны, воды), соль по вкусу.

Для творожной начинки: 300 г творога, 8 яиц, сахара и соль по вкусу.

Для картофельной начинки: 300 г картофеля, 4 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны.

Для начинки из варенья: 300 г клюквенного варенья, 1 ст. ложка муки.

Из муки, молока и соли замесить тесто. Прикрыть его салфеткой и оставить на расстойку на 20–30 минут.

Приготовить начинку.

Творожная начинка: творог тщательно растереть с яйцами, добавить по вкусу сахар и соль.

Картофельная начинка: картофель очистить и отварить. Затем растолочь в пюре, добавить молоко, яйца, сметану и все тщательно перемешать.

Начинка может быть приготовлена из любых ягод или варенья, моркови, грибов, домашнего сыра, творога, гречневой, пшенной, рисовой каши. Чтобы начинка была круче, можно добавить в нее 1 ч. ложку крахмала или муки.



Из готового теста сделать маленькие шарики, затем раскатать из них тонкие лепешки, положить начинку, защипать края, придав колядкам разную форму.

КОРЖИКИ МЕДОВЫЕ С МАКОМ

2 стакана муки, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 50 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка мака.

Для подливки: 3 ст. ложки мака, 1/2 стакана меда, 1/4 стакана кипяченой воды.

Яйцо растереть с медом, добавить промытый и запаренный мак, молоко, сливочное масло, соду, всыпать муку и замесить крутое тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 мм, положить на лист, наколоть вилкой и выпечь в духовке.

Приготовить подливку. Мак залить кипятком, дать хорошо набухнуть, обсушить салфеткой и растереть в фарфоровой ступке, постепенно подливая маленькими дозами (по 1 ч. ложке) кипяченую воду.

В подготовленное маковое молоко влить мед, непрерывно помешивая, и развести кипяченой водой.

Полученной подливкой залить мелко наломанные кусочки выпеченного коржа, хорошо перемешать, дать пропитаться подливкой.

КИЕВСКИЙ ПИРОГ С ВИШНЯМИ

2 стакана муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, 600 г вишен, 1 ст. ложка сливочного масла.

Сметану растереть с сахаром, добавить соду, понемногу муку. Замесить тесто, разделить его на две неравные части (3:1). Большую часть раскатать по размеру большой сковороды с плоским дном, предварительно смазав ее маслом и посыпав мукой. Края теста приподнять и завернуть, как для ватрушки.

Из вишен вынуть косточки, выложить ягоды на тесто ровным слоем, чтобы не было пустот, посыпать сахаром, наложить сетку из тонких жгутиков теста и поставить в духовку. Когда пирог наполовину испечется, залить его сметаной, посыпать сахаром и поставить обратно в духовку допекаться.

Содержание

БОРЩИ	3	Печенка, шпигованная салом	24
Борщ украинский классический	3	ПТИЦА	25
Борщ украинский настоящий	4	Курица с галушками	25
Борщ украинский со свежими помидорами	4	Крученики из курицы	25
Борщ украинский с пампушками	6	Рулет из индейки	26
Борщ гетманский	6	Гусь с яблоками	27
Борщ конотопский	7	Котлеты по-киевски	28
Борщ украинский постный	8	РУБЛЕННОЕ МЯСО	29
Борщ черниговский с уткой	9	Рулет по-полтавски	29
Жареный поросенок	10	Рулет с ливером и картофелем	30
СВИНИНА И САЛО	10	Биточки	30
Жареный поросенок с мясной начинкой	10	Котлеты по-казацки	31
Буженина, шпигованная чесноком и луком	11	Запеканка мясная	31
Мясо по-запорожски	12	Запеканка из говядины и овощей	32
Биточки по-львовски	12	Клецки домашние	32
Свинина, запеченная в горчице	13	Голубцы украинские	33
Котлеты полтавские	14	РЫБА	34
Жаркое по-гуцульски	14	Судак по-киевски	34
Крученики с паштетом	14	Щука фаршированная	34
Украинская колбаса, жаренная по-домашнему	15	Щука, тушенная по-украински	35
Кровяная колбаса	16	Карп с луком	35
Холодец ассорти	17	Карп по-ужгородски	36
Холодец из свиных ножек	17	Лещ с чесноком	37
Сало по-украински со специями	18	Караси в сметане	38
Сало соленое	19	ТЕСТО	39
Потапцы с салом	19	Простые вареники	39
ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА	20	Дрожжевые вареники	40
Говядина с хреном	20	Вареники с творогом	40
Жареный рулет из телятины	20	Полтавские вареники с вишнями	41
Рулет с сухофруктами	21	Вареники с маком	41
Крученики слоеные	22	Сдобные галушки	42
Язык отварной	23	Вергуны	43
Фаршированное телячье сердце	23	Пампушки	43
		Резанки	44
		Пирог с яблоками по-полтавски	45
		Колядки	45
		Коржики медовые с маком	46
		Киевский пирог с вишнями	46

Популярне видання

АБЕЛЬМАС Ніна Василівна

УКРАЇНСЬКА КУХНЯ

(Російською мовою)

Укладач **ЗАВ'ЯЗКІН Олег Володимирович**

Ілюстративний матеріал **ТУРБАНІСТ Дмитро Станіславович**

Дизайн обкладинки **НЕДЯЛ Андрій Миколайович**

Редактор **Ю. Є. Єфременкова**

Комп'ютерна верстка **І. В. Романчук**

Підписано до друку з готового оригінал-макета 22.08.2013.

Формат 70x100/16. Папір крейдований.

Гарнітура SchoolBookC. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 3,9. Обл.-вид. арк. 8,4.

Тираж 2500 прим. Зам. № 13-08-2206.

Товариство з обмеженою відповідальністю

«Виробничо-комерційна фірма «БАО»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготівників

і розповсюджувачів видавничої продукції

серія ДК № 540 від 23.07.2001 р.

83004, м. Донецьк, вул. Брюсова, 26, тел./факс (062) 381-96-81, 381-89-49

Висновок державної санітарно-епідеміологічної

експертизи № 05.03.02-04/62850 від 21.06.2012 р.

Надруковано з готового оригінал-макета у ТОВ «Побутелектротехніка»

61037, м. Харків, пр. Московський, 247

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготівників

і розповсюджувачів видавничої продукції серія ДК № 4526 від 18.04.2013 р.

Висновок державної санітарно-епідеміологічної

експертизи № 05.03.02-04/68763 від 29.06.2011 р.

Абельмас Н. В.

A14 Українська кухня / Укладач О. В. Зав'язкін. — Донецьк: ТОВ «БКФ «БАО», 2013. — 48 с.: іл.

ISBN 978-617-08-0161-6

Перед вами ілюстрована енциклопедія української кухні. Ця книга стане справжнім подарунком для шанувальників кулінарного мистецтва. На сторінках видання подано рецепти різноманітних страв, які можна приготувати як у будні, так і на свята. Кулінарні рецепти мають кольорові фотографії.

Адресовано широкій читацькій аудиторії.

ББК 36.997


ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ

Название продукта, 100 г	Содержание килокало- рий (г)	Количество белков (г)	Количество жиров (г)	Количество углеводов (г)
ПТИЦА				
Мясо гуся	270	33	25	0
Мясо гуся с кожей	346	29	5	0
Мясо утки	190	22	27	0
Мясо утки с кожей	318	18	26,5	0
Мясо индейки белое	219	42	5	0
Мясо индейки темное	262	40	10	0
Окорок индейки с кожей	446	126	44	0
Окорок бройлера	265	30	15	0
Грудка бройлера	193	30	1	0,2
РЫБА				
Сельдь	150	16	8,5	0
Угорь	174	17,5	2,6	0
Окунь	86	18	0,9	0
Карп	120	16	5,3	0
Сом	90	15,5	2,6	0
Щука	83	15	0,6	0
МЯСО				
Баранина	266	15,6	22	0
Свинина	344	20	29	0
Телятина	163	23	28	0
Говядина	293	16	25	0
КРУПЫ И БОБОВЫЕ				
Гречневая крупа	323	11	3	67
Пшеничная крупа	812	32	0,5	26
Пшенная крупа	599	22	5,9	133
Кукурузная крупа	756	20	2	26
Рожь	708	31	5	146
Фасоль	282	19	1	51
Горох	150	10	0,5	54
ОВОЩИ				
Тыква	37,5	1,5	0,5	9,5
Томаты	38	1,6	0,6	2,4
Перец сладкий	40	1,4	0,2	9,6
Огурцы	28	0,4	0,2	1,5
Морковь	96	2,4	0,4	23
Лук репчатый	120	3,6	0,4	28
Картофель	236	6,4	0,4	56
Капуста белокочанная	36	2	0,3	8
Капуста брюссельская	76	6	0,6	15
Капуста краснокочанная	40	2	0,4	8,5

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

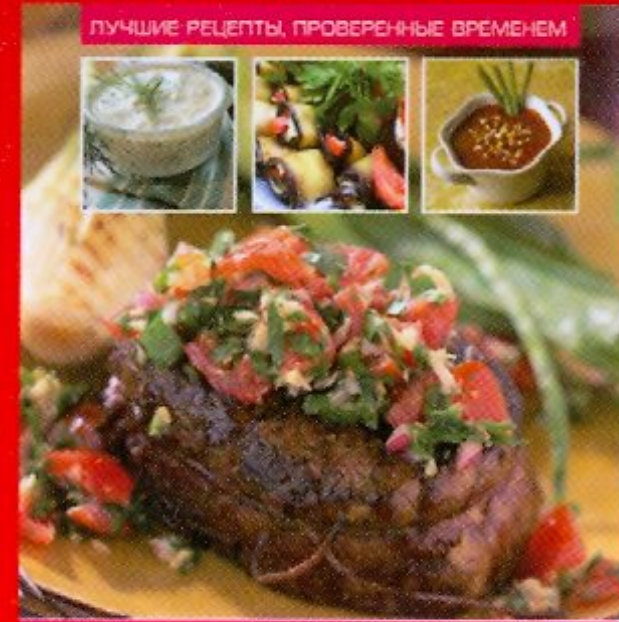
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**ШАШЛЫК,
БАРБЕКЮ, ГРИЛЬ**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО


ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**ЗАКУСКИ, СОУСЫ,
ПРИПРАВЫ**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**КОНСЕРВИРОВАНИЕ
ОВОЩЕЙ**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**КОНСЕРВИРОВАНИЕ
ФРУКТОВ И ЯГОД**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**ПЕЛЬМЕНИ, ВАРЕНИКИ,
МАНТЫ, ХИНКАЛИ**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**ПИРОГИ, ПИЦЦЫ,
ПИРОЖКИ**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

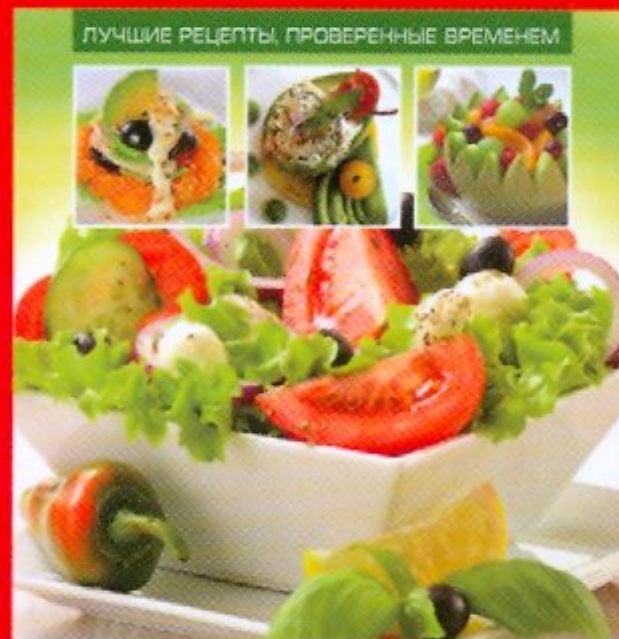
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



**ПРАЗДНИЧНЫЕ
БЛЮДА**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ



САЛАТЫ

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ

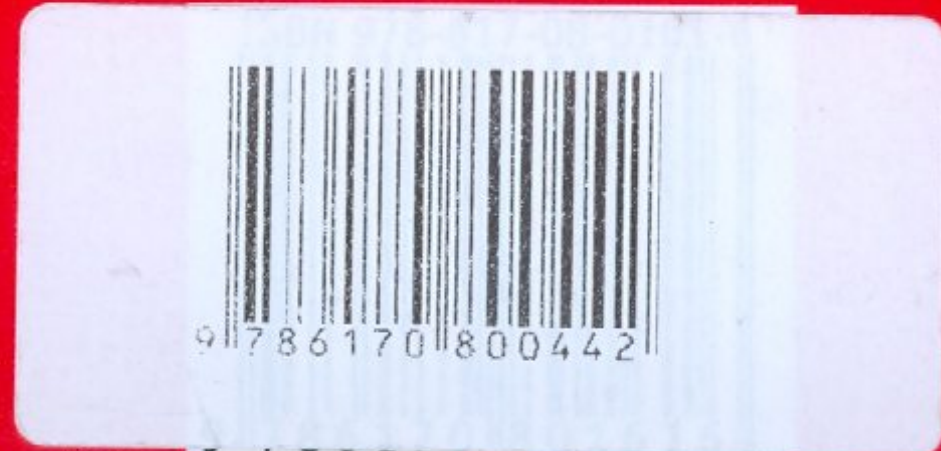


**ТОРТЫ, РУЛЕТЫ,
ПИРОЖНЫЕ**

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО



УКРАИНСКАЯ КУХНЯ



Scan by Tetyanka_&TTT22

БЫСТРО, НЕДОРОГО, ВКУСНО