

КУЛИНАРНЫЕ
ЭНЦИКЛОПЕДИИ

1000 РЕЦЕПТОВ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

90 ЗАВТРАКОВ

120 ПЕРВЫХ БЛЮД

340 ВТОРЫХ БЛЮД

80 ДЕСЕРТОВ И ВЫПЕЧКИ

БОЛЬШАЯ
КУЛИНАРНАЯ
КНИГА

18+

хлеб*соль

КУЛИНАРНЫЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ

КУЛИНАРНЫЕ
ЭНЦИКЛОПЕДИИ

1000 РЕЦЕПТОВ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

90 ЗАВТРАКОВ

120 ПЕРВЫХ БЛЮД

340 ВТОРЫХ БЛЮД

80 ДЕСЕРТОВ И ВЫПЕЧКИ

хлеб•соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2024

*Огромная искренняя благодарность всем родственникам
и друзьям, которые прислали свои лучшие семейные
рецепты и наполнили книгу теплом и историей.
Спасибо за помощь и поддержку Гале, Лене
и Любе Чорненьким, Наталье Агальцовой,
Марине Грушиной, Изабелле Сарибекян,
Екатерине Жевлаковой, Ольге Ерохиной,
Александре Триван, Елене Ивачёвой, Екатерине Азоян
и Юлии Коротковой.*

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАВТРАКИ 19

Легкие фруктовые завтраки

1. Смузи для завтрака 21
2. Банановый смузи 21
3. Бананово-апельсиновый смузи с яблоком 21
4. Смузи с творогом и вишней 22
5. Бананы в кляре 22
6. Завтрак из хурмы и мандаринов 22

Бутерброды, бутербродные пасты

7. Гороховая намазка с авокадо 23
8. Нутовая бутербродная паста 23
9. Горячие бутерброды с шампиньонами 24
10. Бутерброды с моцареллой 24
11. Бутерброды с семгой и хреном 24
12. Бутерброды с кабачками и помидорами 25
13. Волшебное объятие 25
14. Сэндвич с яичным салатом 25

Яичницы, омлеты

15. Яичница с луком и помидорами 26
16. Яичница на завтрак по-турецки 26
17. Омлет с овощами и зеленью 26
18. Куриный омлет 27
19. Испанский омлет с картофелем и шпинатом 27
20. Омлет с грибами и шпинатом из духовки 27
21. Омлет с начинкой 28
22. Омлет с лососем 28
23. Шакшука 28

Овощные завтраки

24. Хрустящий картофельный завтрак 29
25. Запеченный батат с авокадо и грибами 29

26. Шпинат со сливками 30

27. Шпинат в молочном соусе с сыром 30

Каши

28. Каша рисовая молочная с изюмом 31
29. Каша пшенная молочная с тыквой 31
30. Пшеничная каша с тыквой 31
31. Русская гречневая каша 32
32. Гречка с брынзой и рукколой 32
33. Перловая каша с мясом и грибами 32
34. Чечевица с овощами 33
35. Гурьевская каша 33
36. Рисовая молочная каша с клубникой 33
37. Рисовая каша с сухофруктами 34
38. Перловая каша с грибами 34
39. Банош 34
40. Полента фри 35

Пицца, рулеты

41. Неаполитанская пицца 36
42. Пицца с грибами 36
43. Пицца с тыквой и рикоттой 37
44. Быстрая пицца на сковороде 37
45. Пицца с тестом из цветной капусты 38
46. Основа для пиццы из цветной капусты 38
47. Пицца с яйцами 39
48. Ленивая пицца на лаваше 39
49. Рулет из лаваша с сыром и грибами 39
50. Жареный рулет с колбасой и сыром 40
51. Постный рулет с укропом 40

Выпечка, запеканки на завтрак

- 52. Быстрый пирог с сыром..... 41
- 53. Быстрые пирожки 41
- 54. Сладкий бургер 41
- 55. Пухлые пончики 42
- 56. Сырница с манкой 42
- 57. Сырники..... 42
- 58. Картофельные сырники 43
- 59. Ватрушки с творогом и желтками..... 43
- 60. Ватрушки с творогом, способ 1 44
- 61. Ватрушки творожные, способ 2 44
- 62. Творожные штрудели 45
- 63. Творожная запеканка 45
- 64. Творожная запеканка
с абрикосами..... 46
- 65. Запеканка творожная с рисом 46
- 66. Рисовая запеканка с бананами 46
- 67. Загорские штрудли с творогом 47
- 68. Бучница 47

Блины, блинчики, оладьи

- 69. Блины русские 48
- 70. Блины на молоке..... 48
- 71. Дрожжевые блины 48
- 72. Блинчики на кефире..... 49
- 73. Блинчики на молоке 49
- 74. Оладьи на кефире..... 49
- 75. Оладьи с яблоками..... 49
- 76. Оладьи с творогом..... 50
- 77. Картофельные оладьи..... 50
- 78. Овощные оладьи 50
- 79. Оладьи кабачковые с сыром 50
- 80. Оладьи из киноа со свеклой 51
- 81. Блинный торт со сметанным
кремом 51
- 82. Кабачковые вафли с сыром 52
- 83. Кабачковые оладьи 52
- 84. Оладьи из кабачков с зеленью 52
- 85. Кабачки в кляре 53
- 86. Кабачки в кляре с зеленью
и чесноком 53

- 87. Оладьи из свеклы 53
- 88. Капустно-морковные оладьи 54
- 89. Картофельные вафли с сыром..... 54
- 90. Картофельные оладьи
с сельдереем и морковью 54
- 91. Индийские картофельные оладьи 55

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ 57**Овощные салаты**

- 92. Салат из сельдерея с яблоками 59
- 93. Салат из цветной капусты
с яблоками 59
- 94. Яблочный салат с луком 59
- 95. Салат овощной с яблоком 60
- 96. Лук с творогом 60
- 97. Творожная закуска с орехами
и чесноком 60
- 98. Салат витаминный с каймаком 61
- 99. Редька с уксусом и сметаной 61
- 100. Редька сой..... 61
- 101. Салат из редьки с огурцами 62
- 102. Салат из редьки с огурцами
и зеленым луком..... 62
- 103. Редька с зеленым луком 62
- 104. Салат из редьки с луком..... 62
- 105. Салат из редьки с морковью
и яблоками..... 63
- 106. Витаминный салат 63
- 107. Салат из кукурузы с луком..... 63
- 108. Кукурузный салат с авокадо 64
- 109. Разноцветный салат с гранатом.... 64
- 110. Капуста а-ля Провансаль..... 65
- 111. Салат деликатесный..... 65
- 112. Шопский салат..... 65
- 113. Салат «на вынос»..... 66
- 114. Салат из жареного батата 66
- 115. Салат из цветной капусты..... 67
- 116. Фасоль с орехами 67
- 117. Фасолевый салат с хлебом 67
- 118. Мексиканский салат 68

119. Салат со стручковой фасолью	68	148. Салат из капусты с яйцом	77
120. Фасолевый салат	68	149. Яичный салат с медом.....	77
121. Быстрая панчевская закуска из фасоли	69	150. Яичный салат с цветной капустой.....	78
122. Салат с чечевицей	69	151. Салат яичный с луком.....	78
123. Салат из сельдерея с сациви	69	152. Салат из помидоров с яйцом	78
124. Летний салат с сельдереем	70	153. Грибной салат с яйцом.....	79
125. Салат из сладкого перца	70	154. Яичный салат со стручковой фасолью	79
126. Салат из капустных кочерыжек.....	70	155. Яичный салат с помидорами	79
127. Салат из шпината с овощами	70	156. Яичный салат с солеными огурцами	80
128. Салат из шпината с огурцами.....	71	157. Яичный салат с авокадо	80
129. Закуска из помидоров с сыром.....	71	158. Яичный салат с редиской.....	80
130. Салат из печеных овощей	71		
131. Пикантный летний салат	72	Фаршированные яйца и овощи	
132. Салат из огурца и редиса со сметаной.....	72	159. Фаршированные яйца.....	81
133. Салат из лука-порея с изюмом и яблоками.....	72	160. Фаршированные яйца с грибами....	81
134. Репа со сгущенным молоком.....	73	161. Яйца, фаршированные печенью.....	82
135. Салат из помидоров с томатным соком.....	73	162. Яичная закуска с ветчиной и плавленым сыром.....	82
Морковные салаты		163. Помидоры, фаршированные мясным салатом.....	82
136. Морковный салат с зеленым горошком	74	164. Помидоры, фаршированные селедкой.....	83
137. Морковь со сметаной.....	74	165. Помидоры, фаршированные яйцом и луком	83
138. Морковный салат с чесноком.....	74	166. Помидоры, фаршированные кремом из цветной капусты и тыквы	83
139. Морковный салат с яблоками и изюмом	74	167. Перцы с мягким сыром.....	84
140. Морковный салат с медом	75	168. Фаршированные яйца со сливочным маслом.....	84
141. Морковный салат с изюмом и медом	75	Салаты и закуски с морепродуктами	
142. Салат из моркови и помидоров	75	169. Рыбный салат с кукурузой	85
143. Огуречно-морковный салат.....	75	170. Салат из запеченного лосося с черникой	85
Салаты с яйцом		171. Рыбный салат с сыром и яйцом....	86
144. Салат яичный с зеленым луком....	76	172. Салат с красной рыбой	86
145. Овощной салат с яблоком и яйцом	76	173. Салат из трески	86
146. Овощной салат с яйцом и стручковой фасолью.....	76	174. Салат из раков	87
147. Салат яичный с хреном и зеленью	77	175. Салат из кальмаров с плавленым сыром	87

176. Салат из квашеной капусты
с кальмарами 87
177. Салат картофельный
с кальмарами 88
178. Салат из мидий и соленых
огурцов..... 88
179. Печень трески с яйцом 88
180. Паштет из печени трески
с плавленым сыром 88
181. Творог с печенью трески 89
182. Рыбный «сыр» 89
- Оливье**
183. Оливье традиционный 90
184. Оливье с перепелиными яйцами 90
185. Оливье московский..... 91
186. Оливье с языком и яблоком..... 91
187. Оливье с беконом..... 91
188. Оливье с креветками 92
189. Оливье постный 92
- Картофельные салаты**
190. Картофельный салат с луком..... 93
191. Картофельный салат
с квашеной капустой и грибами 93
192. Салат «Тусар» 93
193. Салат из картофеля и свеклы
с фасолью 94
194. Салат «Рассолс» 94
195. Салат с говядиной и яблоками 94
196. Салат картофельный
с сельдереем 95
197. Овощной салат с сельдереем
и яйцами 95
198. Салат «Бульба» 95
199. Картофельный салат с грибами 96
200. Картофельный салат с огурцами..... 96
201. Картофельный салат со сладким
перцем..... 96
202. Картофельный салат с ветчиной..... 97
203. Теплый картофельный салат 97
204. Картофельный салат с соусом
из авокадо 97
- Мясные салаты**
205. Салат «Крымская богема»..... 98
206. Рисовый салат с ветчиной
и зеленым горошком 98
207. Рисовый салат с ветчиной
и сладким перцем 98
208. Салат с брокколи и ветчиной 99
209. Сытный салат с телятиной..... 99
210. Яблочный салат с говядиной 99
211. Салат «Генеральский»..... 100
212. Салат «Боярский»..... 100
213. Салат из телятины с грибами..... 101
214. Мясная закуска с сыром 101
215. Мясной салат с грушей 101
216. Мясная «буханка» 102
217. Мясной «сыр»..... 102
218. Печеночный салат..... 102
- Салаты с курицей**
219. Слоеный салат..... 103
220. Куриный салат с цветной
капустой..... 103
221. Куриный салат с грибами 104
222. Блинный салат с копченой
курицей и сельдереем..... 104
223. Салат «Праздничный» 105
224. Салат с морковью и курицей 105
225. Салат с куриной грудкой
и солеными огурцами..... 105
226. Куриный салат с черносливом 106
227. Салат из куриной печени
с грушами и сыром 106
228. Салат с куриными сердечками
и грибами 106
- Винегреты, свекольные салаты**
229. Винегрет с зеленым горошком..... 107
230. Винегрет с яйцом и майонезом 107
231. Винегрет с маринованными
огурцами 107
232. Винегрет «Петровский» 108
233. Винегрет мясной 108

234. Винегрет с клюквенным соком.....	108	266. Шведская закуска из сельди с мясoproдуктами.....	119
235. Винегрет с кальмарами	109	267. Сельдь с творогом	120
236. Винегрет фруктово-овощной	109	268. Форшмак с творогом.....	120
237. Винегрет с сельдью	109	269. Форшмак, запеченный с мясом	120
238. Салат из свеклы с хреном и корицей.....	110	270. Скумбрия с луком	121
239. Свекольный салат с яйцами и фетой.....	110	271. Икра из сельди с овощами	121
240. Свекла с орехами.....	110	272. Хамса с петрушкой.....	121
241. Салат из моркови и свеклы с сельдереем.....	111	Закуски из икры, с раками	
242. Салат из свеклы с луком	111	273. Яйца, фаршированные красной икрой и сыром	122
243. Свекольный салат с горошком.....	111	274. Канапе из огурцов с красной икрой.....	122
244. Свекольный салат с сельдереем и ананасами	111	275. Блинные роллы с икрой.....	122
245. Салат из овощей и фруктов	112	276. Канапе с икрой.....	123
246. Свекольный салат с яблоками	112	277. Сырные шарики с красной икрой.....	123
247. Салат из свеклы с яблоком	112	278. Закуска из раков.....	123
248. Салат из свеклы с чесноком.....	112	279. Раки ароматные.....	124
249. Салат из свеклы и яблок с орехами.....	113	280. Закуска из раков с яблоками	124
250. Салат из свеклы с фасолью	113	281. Маринованная печеная рыба	124
Закуски из сельди		Салаты рыбные	
251. Селедка домашняя	114	282. Салат «Мимоза»	125
252. «Селедка» из карася пряного посола	114	283. Салат со шпротами, черносливом и яблоками	125
253. Сельдь под шубой	115	284. Рыбный салат с творогом.....	126
254. Селедка под шубой с сыром	115	285. Слоеный салат с копченой горбушей	126
255. Селедочный салат с яблоками	115	286. Салат с тунцом и зеленой фасолью	126
256. Селедочный салат со свеклой.....	116	287. Салат из тунца с рисом и помидором	127
257. Сельдь в горчичной заправке	116	288. Салат рыбный с огурцом.....	127
258. Селедочные рулеты	116	289. Овощной салат с треской.....	127
259. Сельдь с орехами	117	290. Салат из креветок.....	128
260. Закуска из сельди	117	291. Креветочный салат с яблоками и орехами	128
261. Сельдь в картофельных корзиночках.....	117	292. Салат из мидий.....	128
262. Сельдь с яблоками и сметаной	118	293. Салат из кальмаров с морковью по-корейски.....	129
263. Сельдь с жареным луком	118	294. Салат с морской капустой	129
264. Сельдь в желатиновой шубе	118		
265. Сельдь в маринаде.....	119		

Сырные салаты

- 295. Сырный салат с сельдью 130
- 296. Сырные голубцы 130
- 297. Жареный сулугуни 130
- 298. Сырная закуска с помидорами 131
- 299. Греческий салат 131
- 300. Сырный салат с сельдереем
и яблоками 131
- 301. Салат из сельдерея с сыром 132
- 302. Сырный салат с огурцами 132
- 303. Салат с баклажанами и сыром 132
- 304. Салат из цветной капусты,
сыра и орехов 133
- 305. Сырный салат с яйцом 133
- 306. Кабачок с сыром и чесноком 133
- 307. Капустно-морковный салат
с сыром и чесноком 133
- 308. Салат с шампиньонами и сыром 134
- 309. Сырный салат с копченым
мясом 134
- 310. Салат с курицей
и шампиньонами 134

Фруктовые салаты

- 311. Яблочно-банановый салат
с апельсином 135
- 312. Салат с киви и авокадо 135
- 313. Фруктовый салат с дыней
и арбузом 135
- 314. Салат из арбуза с сыром 136
- 315. Фаршированная дыня 136

Холодцы, заливное

- 316. Холодец свиной 137
- 317. Холодец куриный 137
- 318. Хорватский холодец 138
- 319. Поросенок заливной 138
- 320. Заливное из языка 139
- 321. Заливное из щуки с яйцом 139
- 322. Заливное из карпа 140

Мясные холодные закуски

- 323. Буженина 141

- 324. Буженина с чесноком
и горчицей 141
- 325. Пастрома свиная 142
- 326. Окорок по-польски 142
- 327. Окорок с горчицей и медом 143
- 328. Ростбиф с яйцами 143
- 329. Ростбиф 144
- 330. Телятина с брусникой 144
- 331. Ветчина твердая 144

Закуски из субпродуктов

- 332. Отварной телячий язык 145
- 333. Маринованный язык 145
- 334. Язык фаршированный 145
- 335. Запеченные маринованные
языки 146
- 336. Фаршированный свиной
желудок 146
- 337. Ветчина в молочном желе 147
- 338. Свиная печень с морковью 147
- 339. Закуска из куриных желудков 147
- 340. Закуска из куриной печени 148
- 341. Печень по-французски 148
- 342. Печеночный торт 148
- 343. Печеночные оладьи 149
- 344. Печеночный хлеб 149
- 345. Паштет из печени 149

Сало, вяленое мясо

- 346. Свиное соленое сало 150
- 347. Сало горячего посола 150
- 348. Говядина, маринованная
в водке 150
- 349. Балык из свинины 151
- 350. Вяленая свиная корейка 151
- 351. Бастурма свиная 152
- 352. Куриная бастурма 152

СУПЫ 153**Щи, борщи**

- 353. Щи из свежей капусты 155
- 354. Щи из квашеной капусты 155

355. Щи грибные	155	389. Суп-пюре из стручковой фасоли....	169
356. Щи с белыми грибами	156	390. Суп из стручковой фасоли	
357. Щи со щавелем и крапивой	156	с яйцами.....	170
358. Щи с крапивой	156	391. Тосканский фасолевый суп	170
359. Борщ традиционный.....	157	392. Фасолевый суп с мясом	171
360. Борщ вегетарианский	157	393. Суп фасолевый с копчеными	
361. Грибной борщ с черносливом	158	колбасками	171
362. Борщ с лисичками.....	158	394. Суп из фасоли с курицей	172
363. Борщ с белыми грибами	159	395. Бобовый суп	172
364. Капустник	159	396. Постный суп из чечевицы	
365. Зеленый борщ	160	с грибами	172
366. Щавелевый свекольник	160	397. Чечевичный суп с грибами	
367. Щавелевый суп.....	161	и помидорами	173
368. Сливочный щавелевый суп	161	398. Чечевичный крем-суп.....	173
369. Французский щавелевый суп	161	399. Острый овощной суп	
Рассольники, харчо, лагманы, шурпа		с чечевицей	174
370. Рассольник с мясом	162	400. Суп-пюре из красной чечевицы	
371. Рассольник с рисом.....	162	и нута.....	174
372. Харчо с курицей	163	Уха, рыбные супы	
373. Харчо по-домашнему	163	401. Уха рядовая.....	175
374. Харчо из баранины со сливами	164	402. Уха ростовская домашняя.....	175
375. Лагман с бараниной	164	403. Уха с яйцом.....	176
376. Лагман с говядиной.....	165	404. Уха из сома	176
377. Шурпа с бараниной.....	165	405. Уха из мойвы	177
378. Шурпа домашняя с рисом	165	406. Уха из морского окуня	
379. Шурпа с цыпленком	166	в горшочке	177
Гороховые и крупяные супы		407. Суп из морепродуктов.....	177
380. Гороховый суп с копчеными		408. Суп Мариско	178
свинными ребрами	167	409. Суп из рыбных голов.....	178
381. Гороховый суп со щавелем	167	410. Рыбный суп с черносливом	179
382. Шведский гороховый суп	167	411. Суп из рыбных консервов.....	179
383. Гороховый суп с сухариками	168	Солянки	
384. Суп из зеленого горошка	168	412. Солянка мясная сборная	180
385. Суп-пюре гороховый с рисом....	168	413. Отличная мясная солянка	180
386. Суп-пюре гороховый		414. Солянка из говядины	181
с сельдереем	168	415. Солянка постная с рыбой	181
387. Постный гороховый суп	169	416. Рыбная солянка «Донская».....	182
388. Суп-пюре из кабачка		417. Солянка рыбная	182
с сельдереем	169	418. Солянка постная грибная	183

Супы из говядины и телятины

- 419. Говяжий бульон с овощами 184
- 420. Суп-пюре с колбасой и яйцами 184
- 421. Суп с цветной капустой 184
- 422. Македонский телячий суп 185
- 423. Томатный суп с
фрикадельками 185

Овощные супы

- 424. Тыквенный суп с помидорами ... 186
- 425. Томатный суп-пюре
с картофелем..... 186
- 426. Томатный суп с сыром..... 186
- 427. Парижский луковый суп..... 187
- 428. Суп из запеченного лука..... 187
- 429. Альпийский чесночный суп 188
- 430. Испанский чесночный суп 188
- 431. Марсельский чесночный суп..... 189
- 432. Чесночный суп с грибами..... 189
- 433. Суп шампанский..... 189
- 434. Сырный суп с кабачками..... 190
- 435. Похлебка с кукурузой 190
- 436. Суп из брюссельской капусты..... 190
- 437. Суп из цветной капусты..... 191
- 438. Суп из красной капусты..... 191
- 439. Крем-суп из тыквы 191
- 440. Тыквенный суп 192
- 441. Суп-пюре из сладкого перца 192
- 442. Суп из кресс-салата..... 192
- 443. Суп из кресс-салата
с петрушкой 193
- 444. Суп из шпината 193
- 445. Суп Пармантье 193
- 446. Морковный суп 194
- 447. Суп доброй женщины 194
- 448. Суп из репы 194
- 449. Суп «на обед»..... 195

Грибные супы

- 450. Грибной суп с гречкой 196
- 451. Грибной суп с фасолью..... 196
- 452. Грибная мачанка 197

- 453. Суп из шампиньонов 197
- 454. Суп грибной с цветной
капустой..... 198
- 455. Грибной суп с вермишелью 198
- 456. Суп с лисичками 199
- 457. Сливочный грибной суп 199

Холодные супы

- 458. Окрошка классическая 200
- 459. Окрошка на квасе с ветчиной
и редькой 200
- 460. Свекольник с огурцом
и простоквашей 200
- 461. Свекольник с помидором 201
- 462. Свекольник русский 201
- 463. Холодный суп со шпинатом
и шавелем..... 201
- 464. Холодный щавелевый суп..... 202

Супы разные

- 465. Рисовый суп со сметаной..... 203
- 466. Рисовый суп со шавелем..... 203
- 467. Суп с мадерой..... 203
- 468. Суп с макаронами и сыром..... 203
- 469. Мучной суп..... 204
- 470. Быстрый мучной суп..... 204
- 471. Суп из каштанов..... 204
- 472. Хлебная похлебка 204
- 473. Монегаский сладкий суп 205
- 474. Молочный суп..... 205

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА..... 207**Блюда из курицы**

- 475. Котлета по-киевски 209
- 476. Котлета по-киевски с грибами ... 209
- 477. Курица на соли..... 210
- 478. Цыпленок табака..... 210
- 479. Куриное филе с орехами..... 210
- 480. Чахохбили..... 211
- 481. Курица с гранатом..... 211
- 482. Курица с мясным фаршем 212
- 483. Сегедин с куриными
бедрышками 212

484. Куриные палочки.....	212	518. Утка с луком.....	226
485. Курица с овощами и спагетти.....	213	519. Индейка в собственном соку.....	226
486. Фаршированное куриное филе.....	213	520. Индейка под сметаной.....	226
487. Цыпленок в духовке.....	213	521. Индейка в рукаве.....	227
488. Фрикадельки из цыпленка.....	214	522. Жаркое из индейки.....	227
489. Капсалон.....	214	523. Индейка с лапшой.....	227
490. Куриные котлеты в томатном соусе.....	215	524. Индейка в апельсиновом соусе.....	228
491. Курица, фаршированная сухофруктами и рисом.....	215	525. Индейка с зеленым горошком и сметаной.....	228
492. Куриные грудки с брокколи.....	216	526. Грудка индейки в сливочном соусе.....	229
493. Фаршированный цыпленок.....	216	527. Пекинская капуста с индейкой.....	229
494. Тушеный цыпленок.....	217	528. Стейки из фарша индейки по-английски.....	230
495. Цыпленок с шампиньонами.....	217	529. Тушеная индейка.....	230
496. Курица с шампиньонами.....	217		
497. Курица с овощами.....	218	Блюда из свинины	
498. Рубленые куриные котлеты.....	218	530. Поросенок с гречневой кашей ...	231
499. Куриное филе с орехами и фруктами.....	218	531. Семейное угощение по-французски.....	231
500. Курица с апельсиново-имбирным соусом.....	219	532. Мясо по-французски.....	232
501. Крылышки в медовой глазури....	219	533. Свиное жаркое.....	232
502. Куриная грудка в сухарях.....	220	534. Свиные ребрышки с черносливом.....	232
503. Запеченная курица с чесноком...	220	535. Запеченные ребрышки по-венгерски.....	233
504. Курица с ананасами и сыром.....	220	536. Пикантные ребрышки.....	233
505. Бухарские цыплята.....	221	537. Свиные ребрышки с тыквой.....	234
506. Цыпленок в сметане.....	221	538. Свинина с черносливом.....	234
507. Цыпленок Маренго.....	221	539. Свиной шницель.....	235
508. Курица с соусом из белого вина с чесноком.....	222	540. Свинина по-бордоски.....	235
509. Крылышки в томатном соусе.....	222	541. Свинина с яблоками и сметаной....	235
510. Тушеные куриные сердечки.....	222	542. Свинина с яблоками и можжевельником.....	236
511. Булгур с куриными сердечками....	223	543. Свинина с помидорами.....	236
512. Куриная печень в томатном соусе.....	223	544. Свинина с молодым картофелем ...	236
		545. Пивная шейка.....	237
Блюда из птицы. Гусь, утка, индейка		546. Сердце, тушенное с сырным соусом.....	237
513. Праздничный гусь с яблоками.....	224	547. Свиные котлеты.....	237
514. Рождественский гусь.....	224	548. Свинина в яблочном соусе.....	238
515. Утка с яблоками.....	225	549. Свинина, тушенная с капустой.....	238
516. Утка по-руански.....	225	550. Соленая грудинка с капустой.....	238
517. Утка с репой.....	225		

551. Сложенные котлеты.....	239
552. Самоборские котлеты	239
553. Маринованные жареные котлеты	240
554. Свиные котлеты на косточке в панировке.....	240
555. Кулеш	240
556. Мититеи.....	241
557. Трганцы со сметаной	241
558. Отличный обед	242

Блюда из говядины и телятины

559. Бефстроганов	243
560. Бефстроганов с грибами	243
561. Бефстроганов в томатной подливке	244
562. Корвстроганов (шведский бефстроганов с колбасками)	244
563. Говядина, запеченная с редькой	244
564. Говядина с овощами	245
565. Телятина с грибным соусом	245
566. Бифштексы по-провансальски... 245	
567. Бифштекс по-немецки	246
568. Бифштексы турнедо.....	246
569. Турнедо с шампиньонами	246
570. Турнедо по-эльзасски	247
571. Филе миньон	247
572. Телятина с кабачками и морковью в сметане.....	247
573. Говядина с черносливом.....	248
574. Телятина с квасом и яблоками.....	248
575. Телячье жаркое.....	249
576. Телятина с кабачками	249
577. Говядина а-ля де Буа.....	249
578. Мясо, тушенное с луком и морковью	250
579. Говядина с красной фасолью	250
580. Тушеная говядина	250
581. Говядина с рисом	251
582. Гуляш.....	251
583. Говядина по-бургундски.....	251
584. Говядина в маринаде.....	252

585. Говядина фри	252
586. Говядина в грибном соусе.....	252
587. Зразы из телятины.....	253
588. Крокеты из говядины.....	253
589. Мучкалица.....	254
590. Мозги, жаренные на сливочном масле	254
591. Говяжья печень в сметане.....	254
592. Печень с салом	255

Блюда из крольчатины и баранины

593. Кролик, запеченный со сметаной.....	256
594. Кролик, тушеный в сметане	256
595. Кролик под сметанным соусом.....	257
596. Кролик с горчицей	257
597. Жибело из кролика	257
598. Кролик в масле	258
599. Тушеный кролик.....	258
600. Запеченная баранья нога	258
601. Запеченная баранья нога с чесноком	259
602. Жаркое из бараньей ноги.....	259
603. Запеченное бедро ягненка	259
604. Запеченный ягненок.....	260
605. Баранина в красном вине	260
606. Баранья грудинка	260
607. Баранина с йогуртом.....	261
608. Чанахи	261
609. Баранина с рисом.....	261
610. Баранина в остром соусе.....	262
611. Бараньи ребрышки, маринованные в луке	262
612. Баранина с зеленью.....	263
613. Зеленая фасоль с бараниной в горшочке	263
614. Чихиртма из баранины	263
615. Баранье рагу с картофелем	264
616. Рагу «Восточное».....	264

Котлеты, тефтели, фрикадельки

617. Котлеты из свинины с картофелем.....	265

618. Пожарские котлеты.....	265	647. Рыбные пельмени	280
619. Куриные котлеты с сыром	266	648. Вареники с грибами	280
620. Сочные фрикадельки по-македонски	266	649. Картофельные вареники.....	281
621. Фрикадельки в сметанном соусе....	266	650. Вареники с творогом.....	281
622. Тефтели в соусе	267	651. Манты традиционные.....	281
623. Закусочные тефтели.....	267	652. Манты с картофелем.....	282
624. Тефтели в томатной подливке	268	Голубцы, долма, фаршированные овощи	
625. Запеченный картофель с фрикадельками	268	653. Голубцы с мясом	283
626. Горох с фрикадельками	269	654. Голубцы в сметане	283
Рагу		655. Голубцы в сметанном соусе	284
627. Рагу с фрикадельками	270	656. Голубцы с говядиной	284
628. Картофельное рагу с колбасками.....	270	657. Постные голубцы	285
629. Овощное рагу	271	658. Запеченные голубцы с овощами и рисом.....	285
630. Тавче гравче с колбасками.....	271	659. Запеченные голубцы с грибами и рисом.....	286
631. Испанское рагу с чечевицей	272	660. Запеченные голубцы с картофелем.....	286
632. Свиное рагу с чечевицей.....	272	661. Долма острая	287
633. Рагу с потрошками по-итальянски	273	662. Долма по бабушкиному рецепту.....	287
634. Балканский джувеч	273	663. Долма с бараниной.....	288
635. Итальянский джувеч	274	664. Долма с овощами	288
636. «Ужин лесоруба»	274	665. Перцы, фаршированные сыром.....	288
637. Овощи с козьим сыром, запеченные в духовке	275	666. Фаршированные перцы	289
638. Запеченные овощи в пряных травах	275	667. Фаршированный сладкий перец	289
Мясные рулеты		668. Перцы, фаршированные фасолью	289
639. Свиной рулет с овощами и творогом.....	276	669. Перец, фаршированный овощами.....	290
640. Свиной рулет с языком и печенью.....	276	670. Фаршированный лук	290
641. Куриный рулет с грибами	277	671. Кабачки, фаршированные мясом ...	291
642. Рождественский рулет из свинины	277	672. Кабачки, фаршированные овощами.....	291
643. Рулет из телятины с фаршем	277	673. Фаршированный картофель.....	292
644. Рулет из телятины с морковью ...	278	674. Фаршированный батат	292
Пельмени, вареники, манты		Шашлыки	
645. Пельмени домашние.....	279	675. Шашлык из свинины	293
646. Пельмени пикантные.....	279	676. Шашлык на кефире	293

677. Шашлык с гранатовым соком и овощами.....	293
678. Шашлык из баранины в винном маринаде	294
679. Шашлык по-кавказски	294
680. Шашлык с пикантным соусом.....	294
681. Шашлык «Восточный»	295
682. Шашлык из говядины.....	295
683. Шашлык куриный	295
684. Шашлык из курицы	295
685. Говяжьи кебабы.....	296

Блюда из речной рыбы

686. Осетр по-царски.....	297
687. Фаршированная запеченная щука	297
688. Котлеты из щуки	298
689. Карп с черносливом.....	298
690. Карп в чесночном соусе.....	298
691. Филе форели на пару	299
692. Форель в вине.....	299
693. Судак с гвоздикой	299
694. Сом, тушеный с овощами.....	300

Блюда из морской рыбы

695. Лосось на гриле	301
696. Праздничная семга	301
697. Треска с картофелем	301
698. Треска по-московски.....	302
699. Треска с маслинами	302
700. Запеченная скумбрия.....	302
701. Панированная дорада	303
702. Рыба, запеченная с сыром	303
703. Рыба с картофелем	303
704. Рыбное рагу в горшочке.....	304
705. Жареные караси в сметане.....	304
706. Грегада	304
707. Морской окунь, тушеный в вине	305
708. Рыбные фрикадельки.....	305
709. Кальмары в сметане	305
710. Фаршированные кальмары	306

Блюда из картофеля

711. Картофель, фаршированный грибами	307
712. Картофель в сливках	307
713. Картофельные шарики	307
714. Картофельно-творожные шарики с беконом	308
715. Запеченный картофель	308
716. Картофельный гуляш.....	309
717. Хрустящий картофель с простоквашей.....	309
718. Картофель Хассельбек	310
719. Бабка картофельная	310
720. Колдуны картофельные	310
721. Картофельные зразы.....	311
722. Деруны в горшочке с грибами	311
723. Драники.....	312
724. Драники с ветчиной и сыром	312
725. Картофельное безе	312
726. Хрустящие крокеты.....	313

Овощные блюда

727. Квашеная капуста с фасолью	314
728. Капуста, тушенная с лисичками	314
729. Тушеная молодая капуста.....	314
730. Колозварская капуста	315
731. Цветная капуста в сырном соусе	315
732. Цветная капуста, запеченная с курицей	316
733. Шарики из цветной капусты с сыром.....	316
734. Баклажаны во фритюре	316
735. Цветная капуста в кляре	317
736. Баклажаны с уксусом	317
737. Рагу с баклажанами.....	317
738. Тушеные баклажаны с помидорами	318
739. Соте из баклажанов.....	318
740. Меживо из баклажанов.....	318
741. Баклажаны с овощами	319
742. Печеные баклажаны с мясом и рисом.....	319

743. Баклажаны с помидорами	319	771. Гречневая запеканка с говядиной	330
744. Пюре из зеленого горошка	320	772. Запеканка из кабачков	330
745. Ленивые голубцы	320	773. Запеканка кабачковая с фаршем	330
746. Брокколи с базиликовым соусом	320	774. Горох с клецками	331
747. Брокколи с сыром и беконом	321	775. Рыбная запеканка с грибами	331
748. Луковое пюре	321	776. Запеканка из цветной капусты	332
749. Тыквенно-картофельные деруны	321	777. Мусака	332
750. Морковные деруны	322	778. Мусака из тыквы	333
751. Морковь со сливочным маслом	322	779. Баклажанная мусака	333
752. Морковь в горшочке	322	780. Запеканка из баклажанов с помидорами	334
753. Морковь с салом	323	781. Запеканка из баклажанов с мясом	334
754. Карамелизированная запеченная морковь	323	782. Запеканка из баклажанов и картофеля	335
755. Тушеная морковь	323	783. Моряцкая запеканка	335
756. Тыква в маринаде	324	784. Овощная запеканка	336
757. Тыква с творогом	324	785. Гибаница с капустой	336
758. Фасолевое пюре	324		
Запеканки		Пловы	
759. Картофельная запеканка	325	786. Плов домашний	337
760. Картофельная запеканка с мясом	325	787. Плов с бараниной	337
761. Запеканка картофельная со свиным фаршем	326	788. Плов с телятиной	338
762. Картофельная запеканка с говяжьим фаршем	326	789. Плов с гречкой	338
763. Картофельная запеканка с зеленым горошком	326	790. Плов с фасолью	338
764. Румынская картофельная мусака	327	791. Плов с грушами	339
765. Картофельная запеканка с овощами	327	792. Плов с курагой	339
766. Картофельная запеканка с фрикадельками	328	793. Плов с курицей	339
767. Картофельно-кабачковая печеница	328	794. Плов из скумбрии	340
768. Куриные бедра, запеченные с картофелем	328	795. Плов с рыбой	340
769. Запеканка с картофельными кнедиками	329	796. Сладкий плов с тыквой и фруктами	341
770. Клецки с ветчиной	329	Соусы	
		797. Домашний майонез	342
		798. Майонез из авокадо с васаби	342
		799. Молочный майонез	342
		800. Гуакамоле	343
		801. Бешамель	343
		802. Ткемали	343
		803. Сацебели	344

804. Кетчуп.....	344
805. Яблочный соус	345
806. Песто из брокколи	345
807. Голландский соус	345
808. Маринад овощной с томатом	346
809. Сливочный соус из шпината и базилика	346
810. Соус из сладкого перца	346
811. Соус из кабачков	347
812. Грибной соус	347
813. Соус райта	347
814. Грибная подливка	348
815. Соус винегрет	348
816. Соус тартар	348
817. Соус из хрена.....	349
818. Сметанный соус с хреном.....	349
819. Клюквенный соус	349
820. Соус из сухариков	350

ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ, НАПИТКИ 351

Пироги, пирожки

821. Пирожки с мясом.....	353
822. Соленый рулет с маком.....	353
823. Мясной пирог.....	354
824. Праздничный пирог.....	354
825. Окорок в тесте	355
826. Пирог со свиной	356

Расстегаи, кулебяки

827. Тесто для расстегаев.....	357
828. Расстегаи с мясом и грибами.....	357
829. Расстегай московский с грибами и рисом	358
830. Расстегай с мясом и яйцами (по старому рецепту)	358
831. Кулебяка с мясом и рисом	359
832. Кулебяка с мясом	359
833. Кулебяка с капустой	360

Сырные пироги

834. Хачапури.....	361
835. Сырный пирог.....	361

836. Луковый пирог с сыром	362
837. Пироги с картофелем и сыром	362

Пироги с курицей

838. Курник с грибами	363
839. Курник с картофелем.....	364
840. Картофельный пирог с курицей ...	364
841. Куриная самса с сыром.....	365
842. Куриные маффины с сыром	365
843. Куриный пирог с кабачком	365
844. Куриный пирог с сыром	366
845. Пирог с картофелем и курицей	366

Рыбные, овощные пироги

846. Пирог с рыбой	367
847. Пирог со скумбрией.....	367
848. Пирог с баклажанами	368
849. Сопарник.....	368
850. Пирожки с капустой	369

Торты и сладкие пироги

851. Торт «Наполеон»	370
852. Торт «Новогодний поцелуй»	370
853. Медовик	371
854. Торт «Лимонный»	371
855. Торт «Ореховый».....	372
856. Торт «День и ночь».....	372
857. Тирамису	373
858. Торт «Воскресный»	373
859. Маковый пирог с яблоками и безе	374
860. Львовский чизкейк	374
861. Яблочный пирог с изюмом	375
862. Яблочный пирог.....	375
863. Пирог «Ароматный».....	376
864. Леня пита	376
865. Рулет с яблоками	377
866. Сливовый пирог	377
867. Пирог с черешней	377
868. Пирог с вишней.....	378
869. Вишневый пирог с миндалем	378
870. Грушевый пирог	379
871. Саленьячи.....	379

872. Пирог со сгущенкой.....	380	907. Творожный крем с шоколадом...	393
873. Трубочки с орехами	380	908. Творог в ягодном желе	393
874. Печенье «через мясорубку».....	380	Квасы, сбитни, узвары	
875. Печенье «Конвертики»	381	909. Ржаной квас.....	394
876. Ореховые лепешки	381	910. Медовый квас	394
877. Домашние млинцы	381	911. Квас с хреном	394
878. Уштипцы	382	912. Мучной квас	395
879. Хрустящие фланати.....	382	913. Апельсиновый квас	395
Фруктовые десерты		914. Сбитень монастырский	395
880. Зефир яблочный.....	383	915. Сбитень московский.....	396
881. Халва подсолнечная с орехами ...	383	916. Сбитень сибирский.....	396
882. Халва домашняя	384	917. Узвар с курагой и корицей.....	396
883. Халва из манки с орехами	384	918. Узвар медовый с черносливом....	397
884. Халва из грецких орехов.....	384	Компоты, морсы	
885. Козинаки	385	919. Компот из малины с мятой.....	398
886. Козинаки маковые	385	920. Грушевый компот	398
887. Смородина в сахаре.....	385	921. Компот из айвы с изюмом	398
888. Шненокли	386	922. Компот «Ассорти».....	398
889. Сливовые рулетики.....	386	923. Компот из вишни с персиками	399
Мороженое		924. Компот из сухофруктов	399
890. Пломбир	387	925. Безалкогольный глинтвейн	399
891. Сливочное мороженое	387	926. Морс из клюквы.....	399
892. Молочное мороженое	387	927. Морс из смородины	400
893. Мороженое на простокваше.....	388	928. Морс из клубники с красной смородиной	400
894. Абрикосовое мороженое.....	388	Традиционные алкогольные напитки	
895. Клубничное мороженое.....	388	929. Медовуха	401
896. Банановое мороженое с корицей	388	930. Настойка московская.....	401
897. Томатное мороженое	389	931. Настойка целебная.....	401
Кисели и сладкие кремы		932. Перцовка	402
898. Кисель из клюквы	390	933. Хреновуха	402
899. Грушевый кисель	390	934. Запеканка	402
900. Молочный кисель	390	935. Спотыкач.....	403
901. Кисель овсяный	391	936. Наливка из лепестков розы	403
902. Кисель из тыквы	391	ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ	405
903. Медовый кисель с сухофруктами.....	391	Огурцы, помидоры, ассорти	
904. Кисель из шиповника	392	937. Огурцы по-домашнему	407
905. Малиновый крем.....	392	938. Огурцы в яблочном соке	407
906. Каталанский крем	392	939. Огурцы закусочные	408

940. Помидоры в собственном соку 408
941. Помидоры консервированные
с морковью и луком 408
942. Помидоры с желатином 409
943. Помидоры в масле «Тещины» 409
944. Зеленые помидоры 410
945. Зеленые помидоры,
фаршированные морковью 410
946. Ассорти из огурцов и помидоров ... 410
947. Ассорти из огурцов и зеленых
помидоров 411
- Лечо, заготовки из сладкого перца,
зимние салаты**
948. Лечо 412
949. Лечо с баклажанами 412
950. Маринованный перец 413
951. Перец, маринованный
в томатном соке 413
952. Маринованный перец с медом 413
953. Маринованный перец,
фаршированный капустой 414
- Заготовки из капусты**
954. Маринованная капуста 415
955. Капуста с клюквой 415
956. Квашеная капуста с клюквой 415
957. Капуста со свеклой 416
958. Капуста с виноградом 416
959. Краснокочанная капуста
с яблоками 416
960. Голубцы «На закуску» 417
961. Маринованная брюссельская
капуста 417
- Заготовки из кабачков и баклажанов**
962. Икра кабачковая 418
963. Салат из кабачков по-корейски 418
964. Икра из кабачков с помидорами 419
965. Кабачковая икра с зеленью 419
966. Баклажанная икра «Заморская» 419
- Зимние салаты**
967. Зимний салат из огурцов
с горчицей 420
968. Зимний салат из огурцов
с зеленью 420
969. Маринованные арбузы 420
970. Икра из зеленых помидоров 421
971. Зеленый лук на зиму 421
972. Зимний салат с рисом 421
973. «Рыбная консерва» 422
974. Зимний свекольный салат 422
975. Зимний овощной салат 423
976. Икра из свеклы 423
977. Икра морковная 423
978. Икра из перцев 424
979. Аджика 424
- Заготовки из грибов**
980. Маринованные белые грибы 425
981. Белые грибы в масле 425
982. Маслята, маринованные с луком ... 425
983. Маслята с чесноком 426
984. Маринованные лисички 426
985. Соленые лисички 426
986. Соленые лисички в масле 427
987. Опята с чесноком 427
988. Шампиньоны соленные 427
989. Шампиньоны с чесноком 428
- Варенья, джемы, мармелад**
990. Вишневое варенье 429
991. Варенье из черешни 429
992. Варенье из абрикосов 429
993. Варенье из айвы 430
994. Варенье из арбузных корок 430
995. Варенье из смородины
«Пятиминутка» 430
996. Повидло из яблок 431
997. Мармелад из яблочного сока 431
998. Абрикосовый мармелад
(без желатина) 431
999. Тыквенный мармелад 432
1000. Цукаты из арбузных корок 432
- Алфавитный указатель продуктов 433**
- Алфавитный указатель рецептов 436**

ЗАВТРАКИ

ЛЕГКИЕ ФРУКТОВЫЕ ЗАВТРАКИ

1. Смузи для завтрака

- 1 стакан кокосового молока
- 5 ст. ложек овсяных хлопьев
- 1 банан
- 1 стакан обезжиренного греческого йогурта
- черника
- малина
- финики без косточек

1. Подогрейте кокосовое молоко и залейте им овсяные хлопья на 15 минут для набухания.
2. Очистите и нарежьте банан, промойте ягоды и финики. В чаше блендера соедините подготовленные ингредиенты, добавьте йогурт.
3. Взбивайте на высокой скорости до однородной консистенции. Если смузи получится слишком густой, добавьте больше молока.

2. Банановый смузи

- 1 стакан молока
- 1 банан
- 2 ст. ложки овсяных хлопьев
- 1 ст. ложка меда

1. Залейте овсяные хлопья горячим молоком и оставьте на 10 минут для набухания.
2. Очистите и нарежьте банан, добавьте мед, смешайте с овсяными хлопьями и взбейте блендером до однородности.

3. Бананово-апельсиновый смузи с яблоком

- 2 яблока
- 1 банан
- 1 апельсин
- молотая корица
- мед по вкусу

1. Вымойте и очистите яблоки, удалите семенную часть. Снимите кожуру с банана.
2. Нарежьте бананы и яблоки, поместите их в чашу блендера.
3. Выжмите сок из апельсина и добавьте его к фруктам в блендере.
4. По вкусу добавьте молотую корицу и мед. Взбейте все ингредиенты до однородной консистенции.

4. Смузи с творогом и вишней

- 100 г творога
 - 200 мл кефира
 - 50 г вишни без косточек
 - мед и какао по вкусу
1. Поместите в чашу блендера творог и промытую вишню, влейте кефир. Взбейте ингредиенты до измельчения вишни.
 2. По вкусу добавьте мед и какао.
 3. Взбейте смесь еще немного, чтобы хорошо перемешать.

5. Бананы в кляре

- 4 банана
 - 4 ст. ложки муки
 - 1 яйцо
 - 2 ст. ложки сахара
 - молотый кардамон
 - растительное масло
 - вода
 - соль и перец чили по вкусу
 - сметана для подачи
1. Очистите бананы, разрежьте их вдоль.
 2. Смешайте муку, сахар, соль и молотый кардамон, затем добавьте яйцо, растительное масло и взбейте венчиком, постепенно подливая воду, чтобы добиться желаемой консистенции кляра.
 3. Разогрейте на сковороде растительное масло. Обмакните бананы в кляр, обжаривайте на среднем огне до румяной корочки по 2–3 минуты с каждой стороны.
 4. Подавайте бананы горячими со сметаной, приправленной перцем чили.

6. Завтрак из хурмы и мандаринов

- 2 хурмы
 - 2 мандарина
 - 1 яблоко
 - 1 лимон
 - 2 см корня имбиря
 - 100 г овсяных хлопьев
 - 250 мл молока
 - 20 г сливочного масла
 - ½ ч. ложки молотой куркумы
 - ½ ч. ложки молотой корицы
 - 20 г семян льна
 - 2 ч. ложки меда
 - соль по вкусу
1. Очистите мандарины, разделите на дольки. Хурму и яблоко также очистите, нарежьте кубиками. Корень имбиря нарежьте слайсами.
 2. Соедините все ингредиенты, посолите, приправьте корицей и куркумой, измельчите блендером.
 3. Подогрейте молоко до появления пара, добавьте овсяные хлопья, семена льна и половину фруктовой массы.
 4. Перемешайте и варите на медленном огне 10 минут.
 5. В готовую кашу добавьте сливочное масло, мед и оставшуюся половину фруктовой массы. При подаче украсьте кружочками лимона.

БУТЕРБРОДЫ, БУТЕРБРОДНЫЕ ПАСТЫ

7. Гороховая намазка с авокадо

- 1 банка консервированного зеленого горошка
 - 2 авокадо
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - сок 1 лимона
 - ¼ ч. ложки сушеного имбиря
 - 1 пучок укропа
 - 1 ч. ложка сушеного чеснока
 - соль по вкусу
1. Слейте жидкость из банки, переложите горошек в дуршлаг и промойте холодной водой. Поместите в кастрюлю, залейте водой выше уровня горошка, доведите до кипения и варите 2–3 минуты.
 2. Слейте воду в отдельную посуду, горошек остудите. Промойте укроп, измельчите.
 3. Снимите кожицу с авокадо, мякоть разрежьте на 3–4 части и измельчите блендером.
 4. Влейте в чашу блендера лимонный сок и оливковое масло, постепенно добавьте горошек, укроп, соль и приправы, измельчите до однородной консистенции, при необходимости подливая воду, оставшуюся от варки горошка.
 5. Полученную пасту уберите в холодильник минимум на час.
 6. Подавайте с ломтиками поджаренного хлеба, натертыми чесноком.

Авокадо можно использовать как здоровую замену маслу или майонезу в рецептах благодаря его кремовой консистенции и полезным жирам.

8. Нутовая бутербродная паста

- 250 г консервированного нута
 - 1 зубчик чеснока
 - 2–3 ст. ложки лимонного сока
 - 50 мл оливкового масла
 - ½ ч. ложки молотого черного перца
 - соль по вкусу
 - 1 ч. ложка тахини
1. Нут промойте в дуршлаг, поместите в чашу блендера.
 2. Добавьте тахини и протертый чеснок, влейте лимонный сок и оливковое масло, посолите и поперчите по вкусу. Тщательно измельчите блендером до получения однородной массы.
 3. Используйте пасту для намазывания бутербродов на завтрак.

9. Горячие бутерброды с шампиньонами

- 1 багет
- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 150 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- майонез

1. Лук нарежьте мелкими кубиками, шампиньоны ломтиками. Обжарьте лук с грибами на растительном масле, немного охладите и смешайте с натертым на терке сыром.
2. Нарежьте ломтики багета, слегка подсушите в духовке или на сухой сковороде. Натрите ломтики багета чесноком, смажьте майонезом, затем выложите смесь из грибов с сыром и поставьте бутерброды на 5–10 минут в духовку при 180 °С.

10. Бутерброды с моцареллой

- 4 ломтика хлеба для тостов
- 50 г моцареллы
- 1 яйцо
- 2 вяленых помидора
- щепотка орегано
- мука
- панировочные сухари
- оливковое масло

1. Нарежьте хлеб треугольниками, моцареллу тонкими кружками, вяленые помидоры небольшими кусочками. Сложите бутерброды.
2. Взбейте яйцо с орегано. Обмакните нижнюю часть бутербродов в яйцо, затем в сухари и муку.
3. Обжарьте на сковороде на оливковом масле.

11. Бутерброды с семгой и хреном

- 1 багет
- 150 г сливочного сыра
- 1 ст. ложка готового хрена
- 200 г малосольной семги
- 1 авокадо
- сок лимона
- соль по вкусу

1. Нарежьте багет на ломтики и подсушите 5 минут в духовке при 200 °С.
2. Смешайте сливочный сыр с хреном, посолите по вкусу, взбейте венчиком. Очистите авокадо, удалите косточку, нарежьте ломтиками и сбрызните лимонным соком.
3. Тонко нарежьте семгу.
4. Намажьте ломтики багета кремом из сливочного сыра с хреном, выложите сверху ломтики авокадо и кусочки семги.

12. Бутерброды с кабачками и помидорами

- 1 молодой кабачок
 - 1 помидор
 - 10 кусочков тостерного хлеба
 - 10 ломтиков тостерного сыра
 - 3 ст. ложки майонеза
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 2 зубчика чеснока
 - зелень и соль по вкусу
1. Кабачок и помидор нарежьте тонкими колечками.
 2. Чеснок выдавите прессом и смешайте с измельченной зеленью, солью и майонезом.
 3. На каждый кусочек хлеба положите по колечку кабачка и помидора, смажьте чесночно-майонезной смесью, сверху поместите ломтики сыра и разложите на смазанный маслом противень.
 4. Запеките 10 минут в разогретой духовке.

13. Волшебное объятие

- 5 ломтиков хлеба
 - 10 кусочков куриной печени
 - бекон
 - сливочное масло
 - соль и черный молотый перец по вкусу
 - зубочистки
1. Нарежьте бекон на тонкие полоски.
 2. Кусочки куриной печени разрежьте пополам, оберните беконом, закрепите зубочистками и обжарьте на сливочном масле.
 3. На другой сковороде слегка поджарьте ломтики хлеба на сливочном масле, затем выложите на них горячие рулетики (не забудьте удалить зубочистки), посолите и поперчите. Подавайте горячими.

14. Сэндвич с яичным салатом

- 10 ломтиков хлеба
 - 5 ломтиков бутербродного сыра
- Для салата:**
- 3 яйца
 - 1 помидор
 - 1 пучок зеленого лука
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 3 ст. ложки майонеза
 - ½ ч. ложки горчицы
 - соль и молотый черный перец по вкусу
1. Хлеб подсушите с одной стороны на слегка смазанной растительным маслом сковороде.
 2. Удалите семенную часть из помидора и мелко нарежьте мякоть.
 3. Сварите яйца вкрутую, остудите и мелко нарубите. Нарежьте зеленый лук, чеснок выдавите прессом.
 4. Смешайте яйца, помидор, зеленый лук и чеснок, заправьте смесью сметаны, майонеза и горчицы, посолите и поперчите по вкусу.
 5. На 5 ломтиков хлеба уложите ломтики сыра, равномерно намажьте приготовленным салатом и накройте оставшимся хлебом.

ЯИЧНИЦЫ, ОМЛЕТЫ

15. Яичница с луком и помидорами

- 4 яйца
 - 1 луковица
 - 1–2 средних помидора
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Нарежьте лук полукольцами, помидоры кубиками.
 2. Обжарьте на сливочном масле лук, затем добавьте помидоры, готовьте 2–3 минуты.
 3. Яйца взбейте с солью и перцем, вылейте смесь на сковороду и накройте крышкой. Готовьте на медленном огне.

16. Яичница на завтрак по-турецки

- 2 сладких перца
 - 2 помидора
 - 100 г молодого сыра
 - 4 яйца
 - оливковое масло
 - черный молотый перец, паприка, соль по вкусу
1. Удалите семенную часть из перцев, мякоть нарежьте небольшими кубиками, обжарьте на оливковом масле до мягкости.
 2. Натрите помидоры на терке, влейте полученное пюре в сковороду к перцам, тушите на среднем огне 10 минут. Приправьте черным перцем, паприкой, посолите по вкусу, добавьте раскрошенный молодой сыр и залейте взбитыми яйцами.
 3. Перемешайте и готовьте под крышкой еще 5 минут.

17. Омлет с овощами и зеленью

- 200 г замороженной овощной смеси для жарки (брокколи, морковь, цукини, сладкий перец, кукуруза, лук)
 - 4 яйца
 - 150 мл молока
 - растительное масло для жарки
 - свежая зелень
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Не размораживая, выложите овощную смесь на разогретую сковороду с растительным маслом и обжарьте 3–5 минут.
 2. Взбейте яйца с молоком и вылейте смесь на овощи.
 3. Посолите и поперчите по вкусу, накройте крышкой и готовьте на минимальном огне 10 минут.
 4. При подаче посыпьте свежей зеленью.

18. Куриный омлет

- 150 г куриного филе
- 6 яиц
- сливочное масло
- томатный соус
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Сварите в подсоленной воде куриное филе, мелко порубите, смешайте со взбитыми яйцами.
2. Посолите, поперчите, перемешайте и обжарьте до готовности на сливочном масле. Подавайте с томатным соусом.

19. Испанский омлет с картофелем и шпинатом

- 2 средние картофелины
- 1 луковица
- 2 горсти шпината
- 3 яйца
- 50 г сыра
- оливковое масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Очистите картофель, нарежьте небольшими кубиками.
2. Разогрейте оливковое масло на сковороде, обжарьте картофель около 5 минут. Добавьте мелко нарезанный лук, обжарьте еще 3 минуты.
3. Добавьте в сковороду шпинат, посолите, поперчите, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и готовьте до мягкости шпината. Переложите овощи из сковороды, немного остудите.
4. Взбейте яйца, влейте в тушеные овощи и тщательно перемешайте.
5. Поместите половину смеси в форму для запекания, посыпьте натертым сыром, затем выложите вторую половину овощной смеси. Запекайте 5 минут в разогретой до 180 °С духовке.

20. Омлет с грибами и шпинатом из духовки

- 8 яиц
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 100 г свежего молодого шпината
- 100 г сыра
- 100 мл сливок
- растительное масло
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Взбейте яйца со сливками, посолите, поперчите, добавьте тертый сыр.
2. Вылейте смесь в форму для запекания.
3. Очистите грибы и нарежьте их ломтиками, лук нарежьте полукольцами, немного обжарьте на растительном масле, затем добавьте листья шпината.
4. Выложите овощи с грибами в форму на яичную смесь, запекайте 15 минут в предварительно разогретой до 180 °С духовке.

21. Омлет с начинкой

- яйца
- сливки
- сыр
- помидор
- куриное мясо или колбаса
- сушеная зелень
- сливочное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Взбейте яйца со сливками, солью и перцем, добавьте немного сушеной зелени, хорошо перемешайте.
2. Разогрейте на сковороде сливочное масло, вылейте смесь и испеките в виде блинчика.
3. На одну половину выложите натертый сыр, нарезанный помидор, куриное мясо или колбасу, накройте второй половиной блинчика.
4. Накройте сковороду крышкой, готовьте еще 1–2 минуты.

22. Омлет с лососем

- 3 яйца
- 50 г филе лосося
- молоко
- сливочное масло
- соль

1. Очистите рыбу от костей и кожи, нарежьте мелкими кусочками.
2. Взбейте яйца с молоком, смешайте с рыбой. Вылейте смесь на сковороду с растопленным сливочным маслом.
3. Посолите, накройте крышкой и тушите до готовности.

23. Шакшука

- 1 крупная луковица
- 2 сладких перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 банка измельченных помидоров
- 4 яйца
- немного растительного масла
- соль, сахар, приправы по вкусу
- зелень петрушки для подачи

1. Нарежьте кубиками лук и сладкий перец, обжарьте на среднем огне на растительном масле. Посолите, добавьте щепотку сахара.
2. Тушите, постоянно помешивая, пока лук не станет прозрачным, а перец не размягчится. Добавьте приправы и протертый чеснок, через минуту помидоры.
3. Готовьте 10–12 минут на медленном огне, пока лишняя влага не испарится.
4. Ложкой сделайте 4 небольших углубления и аккуратно влейте в них яйца. Накройте сковороду крышкой и оставьте на 10 минут, чтобы белки яиц свернулись, а желтки остались жидкими.
5. Снимите с огня и при подаче украсьте нарезанной петрушкой.

ОВОЩНЫЕ ЗАВТРАКИ

24. Хрустящий картофельный завтрак

- 300 г картофеля
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок зеленого лука
- 30 г тертого сыра
- 2 яйца
- сушеный чеснок, черный молотый перец и соль по вкусу

Утром важно хорошо поесть, чтобы зарядиться энергией на весь день. Такой завтрак обеспечит вам сытость и даст силы для активного дня.

1. Картофель очистите, натрите на крупной терке. Посолите, перемешайте, оставьте на несколько минут, затем тщательно отожмите руками.
2. В сковороду налейте растительное масло, добавьте кусочек сливочного масла и поставьте на слабый огонь.
3. Равномерно распределите в сковороде тертый картофель и немного прижмите. Мелко нарежьте зеленый лук, сыр натрите на мелкой терке. Взбейте яйца, добавьте по вкусу соль, молотый перец и сушеный чеснок.
4. Посыпьте картофель сыром, залейте яйцом с приправами, разровняйте по всей поверхности и посыпьте зеленым луком. Накройте крышкой, слегка увеличьте температуру и готовьте еще 10 минут.
5. За две минуты до приготовления можно еще слегка увеличить температуру, чтобы картофель стал хрустящим. Накройте сковороду большой тарелкой и переверните, чтобы картофель оказался на ней, затем аккуратно верните его обратно на сковороду другой стороной, чтобы и она также подрумянилась 1 минуту.

25. Запеченный батат с авокадо и грибами

- 3 больших батата
- 1 спелый авокадо
- 200 г шампиньонов
- 3 ст. ложки консервированного нута
- оливковое масло
- зелень петрушки, травяные приправы, тимьян, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите и нарежьте бататы толстыми ломтиками, выложите на противень, сбрызните маслом, посолите, поперчите и запеките 15–20 минут при температуре 190 °C.
2. Отдельно обжарьте нарезанные грибы, добавьте в сковороду нут, приправьте щепоткой тимьяна, посолите и поперчите, протушите 5 минут.
3. Авокадо разомните вилкой, смешайте с травами, посолите, выложите на запеченный батат.
4. Сверху поместите обжаренные с нутом грибы, при подаче украсьте зеленью.

26. Шпинат со сливками

- 500 г свежего шпината
- 40 г сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- 250 мл молока
- 50 мл сливок
- 1 зубчик чеснока
- мускатный орех
- белый молотый перец
- соль по вкусу

1. Шпинат вымойте, удалите стебли, листья опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг и промойте под холодной водой, затем измельчите в блендере.
2. Разогрейте на сковороде сливочное масло, немного обжарьте муку.
3. Влейте молоко, перемешайте, добавьте измельченный чеснок, доведите до кипения и выложите шпинат.
4. Посолите и поперчите, приправьте мускатным орехом, перемешайте. По желанию можно добавить немного сливок.

27. Шпинат в молочном соусе с сыром

- 500 г шпината
- 1 стакан молока
- 2 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- 100 г сыра
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Измельчите чеснок и обжарьте его в кастрюле на сливочном масле. Понемногу добавляйте муку, слегка обжарьте. Постоянно помешивая, постепенно влейте в кастрюлю молоко.
2. Шпинат нарежьте полосками и добавьте в кастрюлю. Можно использовать замороженный шпинат, его надо предварительно разморозить и удалить лишнюю жидкость.
3. Готовьте смесь на медленном огне до готовности, постоянно помешивая.
4. Посолите, поперчите по вкусу, добавьте тертый сыр и перемешайте.

Шпинат низкокалориен и богат питательными веществами, что делает его отличным выбором для тех, кто хочет контролировать свой вес или сбросить лишние килограммы.

КАШИ

28. Каша рисовая молочная с изюмом

- 1 стакан риса
 - 3–4 стакана молока
 - 1–2 ст. ложки сахара
 - 0,5 ч. ложки соли
 - изюм без косточек по вкусу
 - сливочное масло
1. Рис тщательно промойте, залейте 1,5 стакана воды, доведите до кипения, посолите и варите 5–8 минут на маленьком огне.
 2. Затем влейте молоко, перемешайте и варите еще 15 минут.
 3. Добавьте сахар, сливочное масло, изюм. Перемешайте, накройте крышкой, дайте постоять.

29. Каша пшенная молочная с тыквой

- 1 стакан пшена
 - 4 стакана молока
 - 150 г тыквы
 - 1–2 ст. ложки сахара
 - соль
 - сливочное масло
1. Пшено промойте несколько раз холодной водой, поместите в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену. Варите на маленьком огне до испарения воды.
 2. Тыкву очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками или натрите на терке, добавьте в кашу. Посолите, добавьте сахар, влейте молоко.
 3. После закипания уменьшите огонь до минимума и варите 10–15 минут, постоянно помешивая.
 4. Заправьте кашу сливочным маслом, перед подачей дайте постоять 5 минут под крышкой.

30. Пшеничная каша с тыквой

- 1 стакан пшеничной крупы
 - 2 стакана воды
 - 100 г тыквы
 - 100 г моркови
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Морковь очистите, нарежьте кружками, тыкву натрите на крупной терке, обжарьте подготовленные овощи на растительном масле.
 2. Всыпьте крупу, обжарьте 3 минуты вместе с овощами, залейте водой. Посолите, готовьте на минимальном огне 20 минут под крышкой.

31. Русская гречневая каша

- 1 стакан гречневой крупы
 - 2 стакана воды
 - 1 ч. ложка сливочного масла
 - соль по вкусу
1. Гречневую крупу высыпьте в сковороду и поджарьте на среднем огне, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета.
 2. В кастрюле на медленном огне растопите сливочное масло, добавьте обжаренную крупу и соль. Перемешайте. Влейте кипящую воду и убавьте огонь до минимума. Накройте крышкой и готовьте 15–20 минут.
 3. При подаче положите в каждую тарелку кусочек сливочного масла, подавайте горячей.

32. Гречка с брынзой и рукколой

- ½ стакана гречневой крупы
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 100 г творога
 - 50 г брынзы
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - руккола
1. Обжарьте гречку в кастрюле с толстым дном на растительном масле, влейте воду примерно на 1 см выше уровня гречки. Доведите до кипения, накройте крышкой, уменьшите нагрев до минимума и варите до готовности.
 2. Соедините теплую кашу с творогом и брынзой, перемешайте.
 3. При подаче украсьте свежей рукколой и сбрызните оливковым маслом.

33. Перловая каша с мясом и грибами

- 1 стакан перловой крупы
 - 150 г мяса
 - 2,5 стакана воды
 - 1 луковица
 - 150 г шампиньонов
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль
1. Крупу промойте, замочите на ночь.
 2. Лук очистите, нарежьте кубиками, грибы пластинками, мясо тонкими полосками. Обжарьте на растительном масле вместе мясо, грибы и лук, затем всыпьте крупу и жарьте еще 5 минут, постоянно помешивая, влейте воду.
 3. Посолите, готовьте на минимальном огне 1 час.

34. Чечевица с овощами

- 1 стакан чечевицы
 - 2,5 стакана воды
 - 1 помидор
 - 1 сладкий перец
 - 1 кабачок
 - 1 луковица
 - 250 г цветной капусты
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль по вкусу
1. Чечевицу замочите на ночь. Вымойте и очистите овощи.
 2. Помидоры и кабачок нарежьте кубиками, сладкий перец кольцами, лук полукольцами, цветную капусту разберите на соцветия. Сложите подготовленные овощи в кастрюлю, добавьте чечевицу, залейте водой.
 3. Посолите, тушите на минимальном огне 1 час.

35. Гурьевская каша

- 1 стакан манной крупы
 - 3 стакана молока
 - 1 стакан сливок
 - варенье (несколько разных)
 - мед
 - сухофрукты
 - молотые орехи
 - цукаты
 - корица по вкусу
1. Смешайте молоко и сливки, поставьте в разогретую духовку, аккуратно снимите 20 пенек.
 2. Затем поставьте смесь молока со сливками на плиту, доведите до кипения, всыпьте манную крупу, перемешайте и оставьте на 20 минут под крышкой.
 3. Выложите манную кашу в глубокую миску слоями. Каждый слой проложите молочными пенками, поочередно промажьте медом, вареньем, пересыпьте орехами, измельченными цукатами и сухофруктами, приправьте корицей.

36. Рисовая молочная каша с клубникой

- ½ стакана риса
 - 2 стакана молока
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - 50 г свежей клубники
 - щепотка ванильного сахара
 - соль и сахар по вкусу
1. Рис промойте, залейте горячим молоком, варите 20 минут на минимальном огне. Добавьте сахар, сливочное масло, немного посолите, приправьте ванильным сахаром.
 2. Клубнику вымойте, обсушите, нарежьте пластинками, присыпьте сахаром, украсьте кашу при подаче.

37. Рисовая каша с сухофруктами

- 1 стакан риса
- 50 г чернослива
- 50 г изюма
- 50 г кураги
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара
- 2 стакана воды
- соль по вкусу

1. Рис промойте, залейте водой, подсолите. Варите 15–20 минут на минимальном огне под крышкой, пока не выкипит вода.
2. Сухофрукты промойте, нарежьте одинаковыми по размеру кусочками.
3. Разогрейте в сковороде сливочное масло, положите сухофрукты, слегка припустите, посыпьте сахаром. Влейте воду, тушите 5 минут.
4. Выложите слоями рис и сухофрукты в отдельную кастрюлю, поставьте на минимальный огонь и тушите 15 минут.

38. Перловая каша с грибами

- 1 стакан перловой крупы
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 200 г лесных грибов
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 стакана молока
- зелень и соль по вкусу

1. Нарежьте морковь, лук и грибы и обжарьте 10–15 минут на растительном масле.
2. Предварительно замоченную на ночь перловую крупу залейте молоком, посолите и отварите до готовности, смешайте с обжаренными грибами и овощами, затем выключите огонь и оставьте под крышкой на 10 минут.
3. При подаче посыпьте свежей зеленью.

39. Банош

- 150 г кукурузной крупы
- 300 мл сливок
- 200 г сала
- 100 г брынзы
- петрушка
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте сало небольшими кусочками и обжарьте на хорошо разогретой чугунной сковороде до золотистого цвета. Посолите, поперчите, снимите с огня, оставив шкварки в сковороде.
2. В толстостенную кастрюлю влейте сливки, доведите до кипения, немного посолите и поперчите. Постепенно всыпьте в сливки кукурузную крупу, постоянно перемешивая, чтобы не образовывались комочки.
3. Убавьте огонь до минимума и томите до готовности.
4. При подаче смешайте с раскрошенной брынзой и шкварками, посыпьте петрушкой.

40. Полента фри

- 100 г кукурузной поленты быстрого приготовления
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки сушеного чеснока
- растительное масло
- орегано
- соль

1. Вскипятите воду. Постоянно помешивая, всыпьте в кастрюлю поленту, добавьте сушеный чеснок и орегано, посолите и готовьте 1 минуту.
2. Застелите противень бумагой для выпечки, вылейте поленту на противень и распределите тонким слоем. Чем тоньше вы сделаете слой, тем более хрустящей получится блюдо.
3. Остудите и поставьте в холодильник на 1 час. Нарежьте застывшую поленту тонкими полосками, как картофель фри, и обжарьте в растительном масле до хрустящей корочки.

Полента является отличным источником сложных углеводов. Это особенно полезно для активных людей и обеспечит продолжительный прилив энергии.

ПИЦЦА, РУЛЕТЫ

41. Неаполитанская пицца

Для теста:

- 200 г муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- ½ стакана теплого молока
- 15 г дрожжей
- щепотка соли

Для начинки:

- 200 г сыра
- 4–5 помидоров
- 5 сарделек или сосисок
- черный молотый перец
- соль
- 1–2 ст. ложки масла

1. Смешайте муку с растительным маслом, теплым молоком, дрожжами и щепоткой соли. Замесите эластичное тесто и оставьте на 1 час, затем вымесите его снова и раскатайте в виде круглой лепешки.
2. Поместите тесто в форму для запекания или на противень, смажьте поверхность растительным маслом и посыпьте мелко натертым сыром. Нарезьте помидоры толстыми кружками и равномерно разложите на тесто.
3. Нарезьте сардельки или сосиски вдоль и уложите их сверху в виде решетки.
4. Посолите и поперчите по вкусу, сбрызните маслом и выпекайте 20–30 минут в предварительно разогретой духовке при температуре 180 °С.

42. Пицца с грибами

Для теста:

- 2 стакана муки
- 1 стакан сметаны
- 200 г сливочного масла

Для начинки:

- 200 г шампиньонов
- 2 луковицы
- 150 г сыра
- зелень петрушки
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. На доску просейте муку и нарубите ножом сливочное масло. Добавьте соль, сметану, тщательно перемешайте, замесите тесто. Скатайте тесто в шар и поставьте в холодильник.
2. После охлаждения раскатайте в виде круглой лепешки толщиной 1 см. На поверхность теста равномерно выложите нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны, и обжаренный на сливочном масле репчатый лук.
3. Посыпьте тертым сыром, посолите и поперчите по вкусу.
4. Запекайте пиццу в духовке до готовности, перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

43. Пицца с тыквой и рикоттой

- 1 лист готового теста для пиццы
 - 100 г натертой на терке тыквы
 - 1 зубчик чеснока
 - 2 ст. ложки томатного пюре
 - 2 ч. ложки томатного соуса
 - 2 ст. ложки рикотты
 - моцарелла
 - веточка розмарина
 - горсть свежей рукколы
 - оливковое масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Мелко нарежьте чеснок, слегка обжарьте на оливковом масле. Добавьте натертую на терке тыкву и розмарин, посолите.
 2. Намажьте тесто для пиццы томатным пюре, равномерно распределите обжаренную с чесноком тыкву, затем слой смешанной с томатным соусом рикотты, посолите.
 3. Равномерно разложите нарезанную кружочками моцареллу и рукколу.
 4. Поперчите, выпекайте 10 минут в разогретой до 190 °С духовке.

44. Быстрая пицца на сковороде

- 150 г муки
 - 150 г простокваши
 - соль
 - ½ ч. ложки разрыхлителя
 - 2 ч. ложки растительного масла
 - томатный соус
 - сыр
 - колбаса
 - орегано
1. Просейте муку, смешайте с разрыхлителем. Добавьте соль, влейте простоквашу и растительное масло, замесите гладкое тесто, при необходимости добавьте еще немного муки.
 2. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатайте тесто в круг толщиной 1 см. Разогрейте на сковороде растительное масло, выложите тесто и готовьте на среднем огне около 5 минут. Смажьте растительным маслом тарелку подходящего размера, переверните тесто с ее помощью на другую сторону.
 3. Нанесите на верхнюю сторону томатный соус, посыпьте орегано, равномерно разложите нарезанные сыр и колбасу.
 4. Накройте сковороду крышкой и готовьте еще 5 минут.

45. Пицца с тестом из цветной капусты

- 800 г цветной капусты
 - 2 яйца
 - 200 г натертого сыра
 - соль, черный молотый перец, сушеный чеснок
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - начинка на ваш выбор
1. Цветную капусту вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Обжарьте 10 минут на растительном масле, по вкусу добавьте соль, перец и сушеный чеснок. Остудите, смешайте с яйцами и тертым сыром.
 2. Выложите смесь на бумагу для выпечки, сформируйте пиццу диаметром около 30 см. Поместите в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут, пока тесто не изменит цвет.
 3. На запеченное тесто выложите начинку на свой вкус и посыпьте сыром.
 4. Верните в духовку на 5–8 минут, пока сыр не расплавится.

46. Основа для пиццы из цветной капусты

- 1 кочан цветной капусты
 - 4 ст. ложки оливкового масла
 - соль
 - молотый черный перец
 - орегано
 - базилик
 - молотая паприка
1. Нарежьте цветную капусту вместе с кочерыжкой ломтиками толщиной примерно 2 сантиметра. Смажьте ломтики с обеих сторон оливковым маслом, уложите на противень, предварительно застеленный бумагой для выпечки. Посолите, поперчите, приправьте орегано, базиликом и молотой паприкой по вашему вкусу.
 2. Поставьте противень в предварительно разогретую до 200 °С духовку на 10 минут, затем переверните «стейки» из цветной капусты и запекайте еще 10 минут.
 3. Смажьте капусту томатным соусом, уложите вашу любимую начинку для пиццы (овощи, грибы, колбасу), посыпьте натертым сыром и верните в духовку на 5–10 минут.

Цветная капуста — низкокалорийный продукт, она богата пищевыми волокнами, которые способствуют нормализации пищеварения и поддержанию здоровья кишечника.

47. Пицца с яйцами

- 1 лист готового теста для пиццы
 - 1 ст. ложка томатного соуса
 - 2 ст. ложки томатного пюре
 - горсть свежих листьев шпината
 - горсть черных оливок
 - 2 яйца
 - 50 г моцареллы
 - соль
1. Смешайте томатный соус и пюре, равномерно намажьте основу для пиццы.
 2. Сверху распределите нарезанные кружочками оливки, шпинат, залейте взбитыми с солью яйцами, посыпьте натертой моцареллой.
 3. Поставьте пиццу в духовку, разогретую до 190 °С, на 10–15 минут.

48. Ленивая пицца на лаваше

- 1 лаваш
 - 3–4 шампиньона
 - 200 г твердого сыра
 - 100 г колбасы
 - 2 ст. ложки томатного соуса
 - 1 свежий помидор
 - 1 луковица
 - черный молотый перец
1. Нарежьте лук полукольцами, колбасу соломкой, помидоры тонкими кружками, шампиньоны лепестками. Сыр натрите на крупной терке и разделите на две части.
 2. Выложите лаваш на смазанный маслом противень, на одну половину равномерно распределите половину сыра и накройте второй половиной лаваша.
 3. Смажьте основу томатным соусом, посыпьте луком, равномерно разложите колбасу, шампиньоны и помидор. Поперчите, посыпьте оставшимся сыром.
 4. Выпекайте 10–12 минут в заранее разогретой до 200 °С духовке.

49. Рулет из лаваша с сыром и грибами

- 1 лаваш
 - 150 г сыра твердых сортов
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 100 г маринованных грибов
 - 1 пучок укропа
1. Сыр натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанные грибы, смешайте со сметаной и измельченным укропом.
 2. Нарежьте лаваш широкими полосками, на каждую выложите начинку, сверните рулеты и поместите на 1 час в холодильник.

50. Жареный рулет с колбасой и сыром

- 2 лаваша
- 1 плавленный сырок
- 100 г маринованных шампиньонов
- 200 г сыра
- 200 г варено-копченой колбасы
- 2 ст. ложки сметаны
- растительное масло для жарки

1. Нарежьте колбасу соломкой, шампиньоны полосками.
2. Разомните вилкой плавленный сырок, добавьте сметану, перемешайте до однородности и равномерно распределите массу на лавашах.
3. Посыпьте смазанную основу колбасой, шампиньонами и натертым на терке сыром, сверните рулеты и нарежьте порционными кусками.
4. Разогрейте на сковороде растительное масло, обжарьте рулеты с обеих сторон до золотистого цвета, выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

51. Постный рулет с укропом

Для теста:

- 500 г муки
- 1 стакан теплой воды
- 100 мл растительного масла
- 20 г дрожжей
- 2 ч. ложки сахара
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 2 больших пучка укропа
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Растворите дрожжи в теплой воде с небольшим количеством сахара. Отдельно смешайте муку с солью, добавьте растительное масло. Постепенно влейте в муку воду с дрожжами, замесите тесто и оставьте его в теплом месте подниматься, затем обомните его.
2. Когда поднимется снова, разделите его на две части и раскатайте каждую в прямоугольник толщиной 1 см. Смажьте поверхность каждого прямоугольника растительным маслом и равномерно посыпьте мелко нарезанным укропом, посолите и поперчите по вкусу.
3. Сверните рулеты, переложите их на противень, покрытый бумагой для выпечки, наколите в нескольких местах вилкой и смажьте растительным маслом. При желании можно посыпать тмином.
4. Выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре около 180 °С до готовности.

ВЫПЕЧКА, ЗАПЕКАНКИ НА ЗАВТРАК

52. Быстрый пирог с сыром

- 2 яйца
 - 250 мл молока
 - 150 г муки
 - 200 г молодого сыра
 - соль
 - растительное масло
1. Взбейте яйца с молоком, добавьте соль, муку и натертый на крупной терке сыр, замесите однородное тесто.
 2. Разогрейте в сковороде растительное масло, вылейте смесь. Готовьте на среднем огне около 8–10 минут с каждой стороны, перевернув с помощью смазанной растительным маслом тарелки.

53. Быстрые пирожки

- 1 стакан кукурузной муки
 - 1 стакан пшеничной муки
 - ½ стакана растительного масла
 - 1,5 стакана йогурта или молока
 - 1 ч. ложка соли
 - 1 ч. ложка разрыхлителя
 - 1 яйцо
 - 200 г сыра
1. Смешайте пшеничную и кукурузную муку, добавьте натертый на терке сыр, соль и разрыхлитель, влейте йогурт, яйцо и растительное масло, замесите тесто.
 2. Форму для выпечки смажьте растительным маслом, немного присыпьте мукой, вылейте смесь не выше $\frac{2}{3}$ от высоты формы, выпекайте около 30 минут в предварительно разогретой до 200 °С духовке.

54. Сладкий бургер

- 150 г шоколадной пасты
 - 1 консервированный персик
 - 1 киви
 - 1 банан
 - 2 ст. л сахарной пудры
 - 3 пончика
1. Смешайте шоколадную пасту с сахарной пудрой, взбейте венчиком до однородности и немного охладите.
 2. Пончики разрежьте вдоль на 2 части и равномерно намажьте полученным шоколадным кремом в месте разреза.
 3. Нарезьте фрукты тонкими ломтиками, разложите на крем и накройте вторыми половинками пончиков, закрепите шпажками.

55. Пухлые пончики

- 800 г муки
- 2 яйца
- 400 мл молока
- 50 г свежих дрожжей
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 50 мл растительного масла
- сахарная пудра для посыпки
- цедра лимона
- глазури по желанию

1. Разведите в теплом молоке сахар и дрожжи. Добавьте растительное масло, яйца, соль, цедру лимона (если используете), постепенно введите муку и замесите тесто.
2. Накройте тесто, оставьте в теплом месте, затем еще раз хорошо вымешайте и снова дайте подняться.
3. Раскатайте в пласт толщиной 1 см, вырежьте с помощью стакана кружки.
4. Обжарьте пончики в глубокой сковороде в раскаленном масле, при подаче посыпьте сахарной пудрой или украсьте глазурью.

56. Сырница с манкой

- 300 г творога
- 2 яйца
- 1 стакан манной крупы
- 1 стакан пшеничной муки
- ½ стакана кукурузной муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 стакан молока
- 1 стакан растительного масла

1. Взбейте яйца с солью и растительным маслом, добавьте творог.
2. В отдельной миске смешайте пшеничную и кукурузную муку, добавьте манку и разрыхлитель. Соедините с яичной смесью, влейте молоко и замесите тесто.
3. Выпекайте в духовке при 200 °С около 30 минут до румяной корочки.
4. Пропитайте сырницу молоком или сливками и ненадолго верните в духовку.

57. Сырники

- 500 г творога
- 5 ст. ложек сахара
- 5 ст. ложек муки
- 1 яйцо
- 1 щепотка соли
- растительное масло

1. Творог протрите через сито, муку просейте, добавьте яйцо, соль и сахар, замесите тесто.
2. Сформируйте из теста небольшие овальные сырники.
3. Обваляйте в муке, положите на смазанный растительным маслом противень, выпекайте на каждой стороне по 10 минут при 200 °С.
4. Подавайте с джемом, сметаной.

58. Картофельные сырники

- 300 г картофеля
- 250 г творога
- 2 яйца
- чеснок
- майоран
- немного куркумы для цвета
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите предварительно сваренный в кожуре картофель, натрите на мелкой терке, смешайте с творогом и яйцами.
2. Посолите, добавьте любимые приправы по вкусу, вымешайте до получения эластичного теста.
3. Сформируйте сырники, выложите на противень на смазанную растительным маслом бумагу для выпечки. Каждый сырник смажьте маслом и выпекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета.
4. Подавайте с домашним йогуртовым соусом с чесноком и зеленью, по желанию можно добавить карри.

59. Ватрушки с творогом и желтками

Для теста:

- 450 г муки
- 250 мл молока
- 30 г дрожжей
- 2 ст. ложки сахара
- ½ ч. ложки соли
- 75 г сливочного масла или маргарина

Для начинки:

- 500 г творога
- 3 ст. ложки сахара
- 4 желтка
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- тертая цедра лимона
- 1 яйцо для смазывания

1. Растворите дрожжи в теплом молоке, добавьте сахар, соль и растопленное сливочное масло или маргарин. Постепенно добавляя муку, замесите эластичное тесто, дайте подойти.
2. Пока тесто поднимается, приготовьте начинку. Тщательно разотрите творог с сахаром, смешайте с растопленным сливочным маслом, сметаной, мукой и тертой цедрой лимона, добавьте взбитые с сахаром желтки и хорошо перемешайте.
3. Из подошедшего теста сформируйте булочки и уложите их на смазанную маслом бумагу для выпечки, дайте им постоять еще 10–15 минут.
4. Доннышком стакана сделайте углубление в центре каждой булочки, смажьте края булочек яйцом и заполните углубления творожной начинкой.
5. Выпекайте ватрушки в предварительно разогретой духовке при температуре 210–220 °С.

60. Ватрушки с творогом, способ 1

Для теста:

- 2 стакана пшеничной муки
- 3 ст. ложки сливочного масла
- ½ стакана молока
- 1 ст. ложка сахара
- 1 яйцо
- ½ ч. ложки соли
- 12 г дрожжей

Для начинки:

- 300 г творога
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки сахара
- 1 яйцо для смазывания

1. Разведите дрожжи в теплой воде с сахаром. Отдельно разотрите с мукой рубленое сливочное масло или маргарин, добавьте яйцо и соль. Замесите мягкое тесто, постепенно добавляя молоко с дрожжами, и оставьте на 20 минут для расстойки.
2. Когда тесто поднимется, разделите его на небольшие кусочки, скатайте из них шарики и сделайте в каждом углубление. Наполните углубления растертым с сахаром и сливочным маслом творогом, смажьте яйцом и выпекайте в разогретой до 210–220 °С духовке 15 минут.

61. Ватрушки творожные, способ 2

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сухих дрожжей
- ½ стакана сахара
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 500 г свежего творога
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки сахара

1. Молоко нагрейте до 30 °С, растворите в нем дрожжи, сахар и 2 ст. ложки муки, поставьте на 30 минут в теплое место.
2. Затем добавьте яйца, оставшуюся муку, размягченное сливочное масло, сахар и соль, замесите тесто. Накройте полотенцем, оставьте на 1 час в тепле.
3. Творог протрите через сито, добавьте сахар, сметану и яйцо, тщательно перемешайте до однородной массы.
4. Тесто разделите на порции, скатайте шариками, приплюсните руками и сделайте в центре углубление.
5. Выложите начинку, смажьте ватрушки яйцом, выпекайте в духовке при 200 °С.

62. Творожные штрудели

Для теста:

- 350 г муки
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка растительного масла (+для смазывания теста)
- 200 мл теплой воды
- ½ ч. ложки соли
- ½ ч. ложки уксуса

Для начинки:

- 500 г творога
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 яйцо

Для заливки:

- 500 мл сливок

1. Смешайте все ингредиенты для теста, вымешайте с помощью миксера. Сформируйте полученное тесто в шар, смажьте растительным маслом, заверните в пищевую пленку и дайте постоять минимум 30 минут при комнатной температуре.
2. Соедините все ингредиенты для начинки и тщательно перемешайте до получения однородной массы без комков.
3. Как можно тоньше раскатайте тесто на посыпанном мукой столе, обрежьте толстые края, чтобы пласт был одинаковый по толщине, смажьте растопленным сливочным маслом.
4. Равномерно распределите начинку на тесто от края примерно на треть поверхности теста.
5. С помощью полотенца сверните тесто в рулет, начиная с той стороны, где находится начинка, к противоположному краю.
6. Нарезьте рулет на штрудели, уложите в смазанную маслом форму для выпечки, залейте сливками и запекайте 30 минут в духовке при температуре 220 °C.

63. Творожная запеканка

- 600 г творога
- 100 г сметаны
- 3 ст. ложки крахмала
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 150 г сахарной пудры
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 3 яйца
- щепотка соли

1. Творог смешайте со сметаной, добавьте крахмал, сахарную пудру, ванильный сахар и разрыхлитель. Перемешайте до однородного кремообразного состояния, добавьте взбитые яйца, слегка посолите и снова перемешайте.
2. В форму для выпечки, застеленную пергаментом, выложите творожную массу, поставьте форму в разогретую до 180 °C духовку на 15 минут, затем убавьте огонь до 160 °C и продолжайте готовить еще 40 минут.

64. Творожная запеканка с абрикосами

- 500 г творога
 - 2 яйца
 - 150 мл молока
 - 4 ст. ложки манки
 - 4 ст. ложки сахара
 - щепотка ванильного сахара
 - 400 г абрикосов
 - сливочное масло
1. Замочите манку на 30 минут в молоке. Прокрутите творог в мясорубке, смешайте с манкой, добавьте яйца, сахар и ванильный сахар.
 2. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом. Половину полученной массы поместите в форму, выложите на нее половину нарезанных абрикосов, затем распределите оставшуюся творожную массу и оставшиеся абрикосы.
 3. Присыпьте сахаром и выпекайте 40 минут в духовке при самой низкой температуре.

65. Запеканка творожная с рисом

- 150 г риса
 - 2 яйца
 - 200 мл йогурта
 - 300 г творога
 - 100 г изюма
 - 50 г сахара
 - щепотка корицы
 - 1 ст. ложка растительного масла
1. Рис промойте, отварите в воде 10 минут до полуготовности. Слейте воду, остудите.
 2. Яйца взбейте с сахаром, добавьте творог и йогурт. Соедините рис с полученной смесью, добавьте изюм и корицу, тщательно перемешайте.
 3. Выложите массу в смазанную маслом форму, запекайте 40 минут в духовке при 200 °С до румяной корочки.

66. Рисовая запеканка с бананами

- 1 стакан риса
 - 1,5 стакана молока
 - 2 ст. ложки сахара
 - 1 стакан сливок
 - 4 желтка
 - 2 ст. ложки изюма
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - 3 банана
 - 1 ч. ложка ванильного сахара
1. Отварите рис в молоке с добавлением сахара, остудите. Взбейте желтки со сливками и ванильным сахаром, влейте в рисовую кашу, добавьте изюм и перемешайте.
 2. Смажьте форму для запекания сливочным маслом, выложите в нее рис и разровняйте.
 3. Очистите бананы, нарежьте их толстыми ломтиками, равномерно уложите на рис.
 4. Поставьте форму в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекайте 20 минут.

67. Загорские штрудли с творогом

Для теста:

- 250 г муки
- ½ ч. ложки соли
- растительное масло
- теплая вода по необходимости

Для начинки:

- 500 г творога
- 100 г сметаны
- 2 яйца
- 1 ст. ложка муки
- 1 ч. ложка соли

1. Смешайте муку с солью, добавьте яйцо и растительное масло, замесите мягкое тесто. Сформируйте из теста шар, смажьте его растительным маслом и оставьте отдыхать 30 минут.
2. Смешайте творог, яйца и сметану, добавьте муку, посолите, перемешайте начинку.
3. Отдохнувшее тесто выложите на присыпанную мукой рабочую поверхность и раскатайте в прямоугольник примерно 100×60 см, обрежьте утолщенные края теста.
4. Распределите начинку по длинной стороне пласта так, чтобы она покрыла одну треть от края. Сверните рулет, начиная от себя, к противоположному краю и нарежьте на подушечки.
5. В кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, отварите штрудли 5 минут и откиньте на дуршлаг.
6. Подавайте с гренками.

68. Бучница

Для начинки:

- 600 г тыквы
- 300 г свежего творога
- 4 яйца
- 2 ст. ложки сметаны
- соль по вкусу

Для теста:

- 250 г муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 200 мл воды
- 1 ст. ложка уксуса
- щепотка соли
- 100 г сливочного масла

1. Тыкву натрите на крупной терке, посолите и оставьте на час, затем отожмите, чтобы удалить лишнюю жидкость. Добавьте творог, взбитые яйца и сметану, посолите по вкусу и равномерно перемешайте.
2. Смешайте муку с растительным маслом, влейте теплую воду, добавьте уксус и соль. Хорошо перемешайте, переложите на присыпанную мукой поверхность и замесите гладкое тесто.
3. Разделите тесто на две равные части, смажьте маслом и оставьте в теплом месте на 30 минут, затем раскатайте как можно тоньше. Смажьте тесто растопленным сливочным маслом и намажьте половиной начинки из тыквы и творога, сверните рулетом.
4. Рулет удобнее скручивать ладонями «от себя», не касаясь теста пальцами. Повторите тот же процесс с другой половиной теста и начинки, выложите рулеты на смазанный маслом противень, смажьте растопленным сливочным маслом и запекайте 35–40 минут в духовке при 200 °С.

БЛИНЫ, БЛИНЧИКИ, ОЛАДЫ

69. Блины русские

- 2 стакана муки
 - 2 стакана простокваши
 - 2 яйца
 - 1 ч. ложка сухих дрожжей
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки сахара
 - соль по вкусу
1. Простоквашу подогрейте до 30 °С, смешайте с сахаром, дрожжами и $\frac{1}{2}$ муки. Накройте полотенцем, поставьте на 1 час в теплое место.
 2. Добавьте яйца, постепенно всыпьте оставшуюся муку, посолите, замесите тесто, при необходимости доливая теплую воду.
 3. Дайте постоять 30 минут, выпекайте с двух сторон на растительном масле.

70. Блины на молоке

- 500 г муки
 - 300 мл молока
 - 1 ч. ложка сухих дрожжей
 - 3 ст. ложки сливочного масла
 - 3 яйца
 - 1 ст. ложка сахара
 - 1 ч. ложка соли
 - растительное масло для выпечки
1. Молоко слегка подогрейте, влейте в муку, добавьте сахар и дрожжи, замесите тесто. Накройте полотенцем, поставьте на 1 час в теплое место.
 2. Когда тесто поднимется, добавьте в него размягченное сливочное масло и яйца, посолите, снова тщательно вымешайте и снова поставьте в теплое место на 30 минут.
 3. Выпекайте с обеих сторон на растительном масле.

71. Дрожжевые блины

- 2 стакана муки
 - 500 мл молока
 - 3 яйца
 - 25 г живых дрожжей
 - 2 ст. ложки сахара
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
 - растительное масло для выпечки
1. Слегка подогрейте молоко, растворите в нем дрожжи и сахар, добавьте половину муки. Накройте полотенцем, поставьте на 1,5 часа в тепло.
 2. Растопите масло, смешайте со взбитыми яйцами, влейте в тесто, добавьте соль и оставшуюся муку. Замесите тесто, оставьте в тепле еще на 1 час.
 3. Выпекайте с двух сторон на растительном масле.

72. Блинчики на кефире

- 400 г муки
- 2 яйца
- 400 мл кефира
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 стакан кипятка
- ½ ч. ложки соды
- растительное масло для жарки

1. В глубокую миску насыпьте муку, сделайте в ней углубление. Влейте кефир, добавьте яйца, сахар и соль. Блендером взбейте до однородного состояния.
2. Вскипятите воду, растворите в ней соду, влейте в тесто, быстро размешивая. Дайте тесту постоять 2–3 минуты, добавьте 1 ст. ложку растительного масла, тщательно размешайте.
3. Пеките на растительном масле с двух сторон на сковороде.

73. Блинчики на молоке

- 1 стакан муки
- 2 яйца
- 2 стакана молока
- сахар и соль по вкусу

1. Муку просейте, добавьте сахар и соль.
2. Молоко смешайте с яйцами, влейте в муку, тщательно перемешайте.
3. Выпекайте на растительном масле с двух сторон на горячей сковороде.

74. Оладьи на кефире

- 2 стакана муки
- 2 стакана кефира
- 2 яйца
- ½ ч. ложки соды
- сахар и соль по вкусу

1. Кефир подогрейте до комнатной температуры, смешайте с яйцами.
2. Влейте смесь в муку, добавьте сахар, соль и соду, тщательно перемешайте.
3. Выкладывайте тесто порциями на горячую сковороду, выпекайте с двух сторон на растительном масле.

75. Оладьи с яблоками

- 2 яблока
- 1 стакан муки
- 1 стакан кефира
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сахара

1. Яблоки очистите, вырежьте сердцевину, мякоть натрите на крупной терке.
2. Кефир смешайте с яйцом, вылейте в муку, добавьте сахар, натертые яблоки, тщательно перемешайте.
3. Выпекайте на растительном масле с двух сторон на горячей сковороде.

76. Оладьи с творогом

- 200 г муки
 - 150 г творога
 - 200 мл кефира
 - 2 яйца
 - щепотка соды
 - соль и сахар по вкусу
1. Кефир смешайте с яйцами, добавьте соду, муку, протертый творог, соль и сахар, замесите тесто до густоты сметаны.
 2. Выпекайте с двух сторон в небольшом количестве растительного масла.

77. Картофельные оладьи

- 4 картофелины
 - 2 яйца
 - 3 ст. ложки сметаны
 - 5 ст. ложек муки
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Картофель сварите, остудите, очистите и натрите на терке.
 2. Яйца смешайте со сметаной, вылейте в натертый картофель, добавьте муку, посолите и поперчите, вымешайте тесто.
 3. Порциями выкладывайте на разогретую сковороду, выпекайте с двух сторон.

78. Овощные оладьи

- 1 кг овощей (капуста, зеленый горошек и т. п. по желанию)
 - 2 яйца
 - приправы
 - 1 зубчик чеснока
 - мука по необходимости
 - соль
 - растительное масло
1. Сварите овощи до готовности. Отцедите, измельчите миксером, добавьте яйца, измельченный чеснок и приправы, посолите.
 2. Постепенно добавляйте муку и вымешайте, чтобы получилось плотное тесто.
 3. Наберите ложкой порциями теста и опустите в кипящее растительное масло, пеките около 5 минут, до золотистого цвета.

79. Оладьи кабачковые с сыром

- 1 средний молодой кабачок
 - 2 яйца
 - 5 ст. ложки муки
 - 100 г сыра
 - соль
1. Кабачок натрите на крупной терке, посолите и дайте постоять 10 минут, затем слегка отожмите жидкость.
 2. Сыр также натрите на терке, смешайте с кабачками, добавьте яйцо и муку, замесите тесто.
 3. Выпекайте на растительном масле.

80. Оладьи из киноа со свеклой

- 100 г киноа
- 2 моркови
- 1 свекла
- 100 г цветной капусты
- 2 ст. ложки пищевых дрожжей
- 1 ст. ложка молотых зерен льна
- 3 ст. ложки нутовой муки
- 3 ст. ложки воды
- растительное масло
- соль, черный молотый перец, копченая паприка, сушеный чеснок по вкусу

1. Сварите киноа до готовности. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, цветную капусту мелко нарежьте.
2. Смешайте овощи с киноа, добавьте дрожжи, молотые зерна льна и приправы.
3. В отдельной посуде залейте водой нутовую муку и вымешайте до получения густой смеси. Соедините с овощной смесью, тщательно вымешайте и поместите полученное тесто в холодильник на 1 час.
4. Сформируйте оладьи диаметром около 5 см, готовьте на сковороде на разогретом растительном масле с обеих сторон по 10 минут, пока они не подрумянятся.

Киноа можно использовать вместо риса и других круп в различных рецептах. Это не только разнообразит меню, но и повысит питательную ценность блюда.

81. Блинный торт со сметанным кремом

- 20 тонких блинчиков
- 2 ч. ложки растворимого кофе
- 50 мл молока
- 400 мл сметаны
- 150 г сахарной пудры (можно сахара)
- клубника для украшения

1. Сметану взбейте блендером, постепенно добавляя сахарную пудру. В конце процесса добавьте ванильный сахар, перемешайте, поставьте полученный крем на 20–30 минут в холодильник.
2. Молоко доведите до кипения, растворите в нем кофе. При помощи кулинарной кисти нанесите молочно-кофейную смесь на блинчик, затем равномерно намажьте кремом.
3. Повторите процедуру со следующими блинчиками, последний слой также намажьте кофейной смесью и кремом.
4. Обмажьте кремом бока торта, украсьте половинками клубники, поставьте на 1 час в холодильник для пропитки.

82. Кабачковые вафли с сыром

- 1 кабачок
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зеленого лука
- 100 г сыра
- 3 ст. ложки муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- растительное масло
- соль

1. Натрите кабачок на крупной терке, пересыпьте солью, оставьте на 15–20 минут, затем тщательно отожмите сок.
2. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле.
3. Смешайте натертый кабачок, жареный лук, яйца, тертый сыр и измельченную зелень. Добавьте муку и разрыхлитель, хорошо вымешайте до получения однородной массы.
4. Разогрейте вафельницу, смажьте ее растительным маслом, равномерно распределите тесто и выпекайте вафли до золотистого цвета.

83. Кабачковые оладьи

- 500 г мякоти кабачков
- 1 стакан муки
- 2 яйца
- 1 пучок укропа
- растительное масло
- щепотка соды
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Кабачки очистите от семян и кожуры, натрите на крупной терке. Пересыпьте солью, отожмите выделившуюся жидкость.
2. Насыпьте в емкость с натертыми кабачками муку, соду, добавьте измельченный укроп, яйца, посолите и поперчите, замесите тесто.
3. Готовьте на сковороде как обычные оладьи.
4. Подавайте к столу со сметаной.

84. Оладьи из кабачков с зеленью

- 2 кабачка
- 4 яйца
- 1 стакан муки
- 1,5 стакана кефира
- ½ ч. ложки соли
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 пучок укропа и петрушки
- 1 ст. ложка растительного масла

1. Кабачки вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Зелень вымойте, нашинкуйте.
2. Взбейте яйца, смешайте с кефиром.
3. Соедините кабачки и зелень, залейте смесью кефира с яйцом, посолите, добавьте разрыхлитель, тщательно перемешайте.
4. В процессе понемногу добавляйте в тесто муку, доведите до нужной консистенции, влейте растительное масло.
5. Горячую сковороду смажьте маслом, выпекайте оладьи с двух сторон.

85. Кабачки в кляре

- 2 небольших кабачка
- 2 яйца
- панировочные сухари
- растительное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Кабачки очистите, вымойте, нарежьте кольцами или полукольцами в зависимости от размера.
2. В одной емкости взбейте яйца с солью и перцем, в другую насыпьте панировочные сухари.
3. Разогрейте на сковороде растительное масло.
4. Обмакните каждый ломтик кабачка в яйце, затем в сухарях и обжарьте с двух сторон.

86. Кабачки в кляре с зеленью и чесноком

- 1 молодой кабачок
- 2 яйца
- 3 ст. ложки муки
- растительное масло
- 2 зубчика чеснока
- сметана
- зелень укропа
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Кабачок нарежьте кружками толщиной 1 см.
2. Взбейте яйца. Не переставая взбивать, понемногу добавьте муку, соль и черный молотый перец.
3. В приготовленный кляр обмакните кружки кабачка, обжарьте с двух сторон на растительном масле, выложите на плоское блюдо.
4. Раздавите прессом чеснок, смешайте со сметаной и измельченной зеленью, положите немного полу-ченного соуса на каждый кусочек кабачка.

87. Оладьи из свеклы

- 2 свеклы
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки манки
- 2 зубчика чеснока
- 1 щепотка соли
- черный молотый перец по вкусу

1. Свеклу запеките в духовке, очистите, натрите на крупной терке. Чеснок очистите, раздавите прессом. Смешайте свеклу и чеснок, добавьте манную крупу и яйцо.
2. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте полученное тесто, поставьте на 30 минут в теплое место.
3. Разогретую сковороду смажьте растительным маслом, порциями выкладывайте тесто, выпекайте оладьи с двух сторон.

88. Капустно-морковные оладьи

- 100 г капусты
 - 100 г моркови
 - 2 ст. ложки муки
 - 2 яйца
 - зелень и соль по вкусу
1. Капусту мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, зелень измельчите.
 2. Смешайте муку с яйцом, посолите, добавьте овощную смесь и замесите тесто.
 3. Выпекайте оладьи на сковороде с небольшим количеством растительного масла с двух сторон.

89. Картофельные вафли с сыром

- 400 г картофеля
 - 2 яйца
 - 100 г муки
 - 50 г твердого сыра
 - 100 мл сливок
 - ½ ч. ложки разрыхлителя
 - соль и приправы по вкусу
1. Натрите картофель на крупной терке, посолите и оставьте на 15–20 минут, затем отожмите сок.
 2. Взбейте яйца, смешайте с картофелем, влейте сливки, добавьте муку, тертый сыр, приправы и разрыхлитель, тщательно вымешайте.
 3. Выпекайте в вафельнице.

90. Картофельные оладьи с сельдереем и морковью

- 5 картофелин
 - 1 корень сельдерея
 - 2 небольшие моркови
 - 2 яйца
 - 3 ст. ложки муки
 - соль
1. Сельдерей, морковь и картофель натрите на терке, смешайте с яйцами, добавьте муку, посолите, тщательно перемешайте.
 2. На разогретую сковороду налейте растительное масло, ложкой выкладывайте порции теста, жарьте оладьи до готовности.
 3. Подавайте со сметаной и зеленью по вашему выбору.

Чтобы оладьи не остывали, пока вы готовите следующие партии, держите их в разогретой духовке при низкой температуре.

91. Индийские картофельные оладьи

- 200 г картофеля
- 100 г пшеничной муки
- ½ ч. ложки соли
- 300 мл воды
- 1 лук-шалот
- 1 стручок острого перца
- ½ ч. ложки куркумы
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 пучок кинзы
- сливочное масло

1. Картофель очистите, нарежьте кубиками и отварите в подсоленной воде до мягкости. Остудите, разомните в пюре и смешайте с мелко нарезанными шалотом и острым перцем, добавьте куркуму.
2. Смешайте муку с солью, понемногу добавляйте воду и замесите жидкое тесто, дайте ему постоять 20–30 минут.
3. Смешайте пюре с тестом, добавьте измельченную кинзу и растительное масло, еще раз все перемешайте до однородности.
4. Выпекайте оладьи на сухой антипригарной сковороде с обеих сторон до золотистого цвета. Смажьте горячие оладьи сливочным маслом.



САЛАТЫ,
ЗАКУСКИ

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

92. Салат из сельдерея с яблоками

- 2 яблока
 - 1 стебель сельдерея
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 2 ч. ложки жирных сливок
 - грецкие орехи
 - зелень петрушки для украшения
 - соль по вкусу
 - листья салата для подачи
1. У яблок удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Сельдерей вымойте и нарежьте колечками.
 2. Соедините яблоки и сельдерей, посолите и заправьте смесью сметаны со сливками.
 3. Выложите на салатные листья, украсьте грецкими орехами и петрушкой.

93. Салат из цветной капусты с яблоками

- 150 г цветной капусты
 - 150 г помидоров
 - 100 г огурцов
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - 150 г яблок
 - 100 г винограда без косточек
 - сметана
 - соль по вкусу
1. Отварите цветную капусту и разберите на мелкие соцветия. Нарежьте помидоры, огурцы и яблоки тонкими ломтиками.
 2. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, добавьте зеленый горошек и виноград, заправьте сметаной, посолите, перемешайте.

94. Яблочный салат с луком

- 400 г репчатого лука
 - 400 г яблок
 - 1 пучок зеленого лука
 - сметана
 - сахар
 - соль
1. Нарежьте яблоки соломкой, лук тонкими кольцами, зеленый лук мелко нашинкуйте.
 2. Соедините подготовленные продукты, добавьте по вкусу сахар и соль, заправьте салат сметаной.

95. Салат овощной с яблоком

- 1 редька
- 1 морковь
- 1 картофелина
- пекинская капуста
- 1 луковица
- 1 яблоко
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень укропа
- майонез
- соль, сахар по вкусу

1. Редьку и морковь натрите на мелкой терке, добавьте немного сахара, заправьте растительным маслом и дайте постоять.
2. Мелко нарежьте пекинскую капусту и лук.
3. Картофель сварите неочищенным, затем остудите, очистите, нарежьте кубиками. Яблоко натрите на крупной терке.
4. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, посолите, добавьте измельченный укроп, заправьте майонезом.

96. Лук с творогом

- 3 средние луковицы
- 2 ст. ложки творога
- 2 ст. ложки простокваши
- зелень для украшения
- соль по вкусу

1. Лук мелко нарежьте, смешайте с творогом и залейте простоквашей.
2. Посолите, тщательно перемешайте, при подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

97. Творожная закуска с орехами и чесноком

- 100 г творога
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки измельченных грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Чеснок разотрите с солью, творог смешайте с растопленным сливочным маслом.
2. Соедините творог и чеснок, добавьте измельченные грецкие орехи, поперчите, тщательно перемешайте.
3. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

98. Салат витаминный с каймаком

- 300 г белокочанной капусты
 - 100 г сладкого перца
 - 200 г моркови
 - 1 пучок зеленого салата
 - 1 пучок щавеля
 - 1 пучок укропа и петрушки
 - 250 г каймака
1. Нашинкуйте мелко капусту, посолите и оставьте на 10–15 минут. Сладкий перец нарежьте тонкой соломкой. Измельчите салат, щавель, зелень укропа и петрушки, морковь натрите на терке.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты в салатнике, заправьте каймаком.

99. Редька с уксусом и сметаной

- 800 г редьки
 - 200 г сметаны
 - 1 ст. ложка сахара
 - 2 ст. ложки 3%-ного уксуса
 - соль по вкусу
 - листья салата и зелень для украшения
1. Редьку натрите на крупной терке, посолите, добавьте сахар и уксус, хорошо перемешайте, заправьте сметаной.
 2. Подавайте с листьями салата и мелко нарезанной зеленью.

100. Редька сой

- 1 черная редька
 - 1 морковь
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 ст. ложка 3%-ного уксуса
 - щепотка красного молотого острого перца
 - зелень, соль по вкусу
1. Редьку и морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на терке для корейской моркови, посолите и перемешайте.
 2. Заправьте уксусом и растительным маслом, приправьте красным острым перцем.
 3. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Редька низкокалорийна, богата витаминами и минералами. Она содержит витамины, калий, магний, железо, антиоксиданты и пищевые волокна, которые способствуют нормализации пищеварения.

101. Салат из редьки с огурцами

- 1 черная редька
 - 3 свежих огурца
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - укроп, соль по вкусу
1. Редьку очистите, натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте небольшими дольками.
 2. Смешайте, посолите, полейте лимонным соком, заправьте сметаной.
 3. При подаче посыпьте измельченной зеленью укропа.

102. Салат из редьки с огурцами и зеленым луком

- 500 г редьки
 - 200 г свежих огурцов
 - 1 пучок зеленого лука
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Редьку нарежьте соломкой, огурцы тонкими ломтиками, зеленый лук нашинкуйте.
 2. Соедините редьку, огурцы, часть нашинкованного лука, посолите по вкусу, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.
 3. При подаче посыпьте оставшимся луком. По желанию можно заменить майонез заправкой для салатов.

103. Редька с зеленым луком

- 700 г редьки
 - 1 пучок зеленого лука
 - 200 г сметаны
 - соль по вкусу
1. Редьку натрите на терке или нарежьте тонкой соломкой, мелко нашинкуйте зеленый лук.
 2. Соедините, заправьте сметаной, посолите по вкусу и хорошо перемешайте.

104. Салат из редьки с луком

- 500 г черной редьки
 - 200 г репчатого лука
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Лук обжарьте на растительном масле, пока он не ужарится вдвое.
 2. Редьку нарежьте тонкими ломтиками или соломкой.
 3. Соедините обжаренный лук с редькой, посолите по вкусу и хорошо перемешайте.

105. Салат из редьки с морковью и яблоками

- 1 редька
 - 1 морковь
 - 1 зеленое яблоко
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 1 ч. ложка тертого имбиря
 - зелень петрушки для украшения
 - соль по вкусу
1. Вымойте и очистите яблоко, морковь и редьку, у яблока удалите сердцевину, натрите все на крупной терке.
 2. Соедините, посолите, добавьте имбирь, заправьте сметаной и перемешайте.
 3. При подаче украсьте зеленью петрушки.

106. Витаминный салат

- 300 г капусты
 - 1 морковь
 - 1 пучок зелени
 - 1 ст. ложка уксуса
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - соль по вкусу
1. Капусту тонко нашинкуйте, посолите, помните руками, оставьте на 30 минут. Морковь натрите на терке, зелень вымойте, измельчите.
 2. Соедините ингредиенты, добавьте уксус и сахар, тщательно перемешайте. Заправьте растительным маслом, поставьте в холодильник на 1 час.
 3. При подаче украсьте зеленью.

107. Салат из кукурузы с луком

- 100 г консервированной кукурузы
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 ст. ложка 3%-ного уксуса
 - зеленый лук, соль и черный молотый перец по вкусу
1. Половину лука обжарьте на сковороде на растительном масле, добавьте кукурузу вместе с жидкостью из банки, тушите до полного ее испарения. Охладите, добавьте сырой репчатый лук.
 2. Пропустите смесь через мясорубку, заправьте растительным маслом и уксусом.
 3. Посолите и поперчите по вкусу, при подаче украсьте измельченным зеленым луком.

108. Кукурузный салат с авокадо

- 1 кочан салата айсберг
- 1 банка консервированной кукурузы
- 250 г помидоров черри
- 1 красная луковица
- 2 авокадо

Для заправки:

- сок 1 лайма
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки нарезанной петрушки или кинзы
- красный острый молотый перец, тмин, соль по вкусу

1. Черри разрежьте пополам, нарежьте лук и авокадо кубиками, нашинкуйте салат.
2. Соедините ингредиенты в салатнике, добавьте кукурузу, перемешайте.
3. Отдельно смешайте сок лайма с оливковым маслом, измельченным чесноком и мелко нарезанной зеленью, добавьте соль и приправьте по вкусу.
4. Заправьте салат полученным соусом.

109. Разноцветный салат с гранатом

- красная капуста
- морковь
- яблоко
- твердый сыр
- консервированная кукуруза
- гранат
- сметана
- майонез

1. Мелко нашинкуйте капусту, на крупной терке натрите морковь и яблоко, сыр нарежьте небольшими кубиками.
2. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, добавьте кукурузу и зерна граната.
3. Смешайте сметану и майонез в равных пропорциях, заправьте салат полученным соусом.

✍ *Количество и соотношение ингредиентов в этом салате — по вашему желанию и вкусу.*

Гранат имеет множество полезных свойств:

- помогает улучшить кровообращение и снизить артериальное давление;
- обладает сильными противовоспалительными свойствами;
- богат витамином С, который играет ключевую роль в укреплении иммунной системы;
- содержит клетчатку, которая способствует здоровому пищеварению.

110. Капуста а-ля Провансаль

- 700 г квашеной кочанами капусты
 - 100 г моченых яблок
 - 50 г маринованной сливы
 - 50 г маринованного винограда
 - 200 мл маринада от фруктов
 - 3 ст. ложки растительного масла
 - 3 ст. ложки сахара
 - 1 ст. ложка соли
1. Капусту нарежьте крупными квадратами, уложите в керамическую или стеклянную посуду, чередуя с нарезанными дольками яблоками и остальными фруктами.
 2. Доведите до кипения маринад, процедите и залейте капусту с фруктами.
 3. Добавьте растительное масло, сахар и соль. Поставьте в холодильник на 1–2 дня, дважды в сутки необходимо перемешивать.

111. Салат деликатесный

- 250 г помидоров
 - 100 г свежей вареной спаржи
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - 100 г цветной капусты
 - 100 г брюссельской капусты
 - 150 г свежих огурцов
 - майонез
 - сметана
 - соль
1. Раздельно сварите цветную и брюссельскую капусту и свежую спаржу, охладите их в своих отварах.
 2. Разберите цветную капусту на мелкие соцветия, брюссельскую капусту на кочанчики, огурцы и помидоры нарежьте тонкими ломтиками.
 3. На дно салатника выложите горошек, сверху красиво уложите подготовленные овощи.
 4. Смешайте майонез со сметаной, посолите, полейте полученной заправкой салат.

112. Шопский салат

- 3 помидора
 - 2 свежих огурца
 - 2 сладких перца
 - 150 г сыра фета
 - 1 красный лук
 - оливковое масло
 - винный уксус
 - свежая петрушка
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Лук нарежьте кольцами, помидоры, сладкий перец и огурцы кубиками одинакового размера, петрушку измельчите.
 2. Соедините овощи в салатнике, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом и уксусом.
 3. Натрите фету на терке, уложите на салат сверху.

113. Салат «на вынос»

- 1 помидор
- 1 небольшая красная луковица
- 150 г вареного нута
- 1 стебель сельдерея
- 1 небольшой огурец
- 3 редиски
- листья зеленого салата
- 2 ст. ложки очищенных подсолнечных семечек

Для дрессинга:

- 100 г греческого йогурта
- 3 ст. ложки свежавыжатого лимонного сока
- 1 ст. ложка белого винного уксуса
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль, белый перец по вкусу

1. Нарежьте помидор кубиками, салат полосками, лук, огурец, редиску и стебель сельдерея тонкими кружочками.
2. Обжарьте семечки на сухой сковороде на медленном огне 2–3 минуты, остудите.
3. Соедините ингредиенты для дрессинга, посолите и поперчите по вкусу, взбейте погружным блендером.
4. Подготовьте чистые контейнеры, на дно каждого положите дрессинг, затем выложите слоями овощи.
5. Перемешайте непосредственно перед употреблением.

114. Салат из жареного батата

- 1 большой батат
- 5–6 больших листьев салата ромэн
- 10 помидоров черри
- 5 редисок
- 100 г сыра фета
- 2 ст. ложки кедровых орехов
- оливковое масло
- бальзамический уксус
- черный молотый перец и морская соль по вкусу

1. Поместите батат в форму для запекания, сбрызните растительным маслом, посолите. Запекайте в духовке 20–25 минут до мягкости, остудите, нарежьте кубиками.
2. Нарежьте крупно листья салата, редис тонкими пластинками, черри разрежьте пополам.
3. Выложите подготовленные овощи в салатник, добавьте батат, посыпьте раскрошенным сыром фета и кедровыми орешками.
4. Заправьте оливковым маслом и бальзамическим уксусом (можно заменить лимонным соком), посолите и поперчите по вкусу.

115. Салат из цветной капусты

- 400 г цветной капусты
 - 1 корень петрушки
 - 1 корень сельдерея
 - 3 горошины душистого перца
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - 2 сладких перца
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите 10 минут в бульоне с кореньями и душистым перцем. Перцы нарежьте кольцами.
 2. В салатнике соедините цветную капусту, зеленый горошек и перец. Посолите, заправьте майонезом.

116. Фасоль с орехами

- 1 стакан фасоли
 - 300 г ядер грецких орехов
 - 1 луковица
 - соль по вкусу
 - зелень
1. Фасоль замочите в холодной воде на ночь, слейте воду, промойте и сварите до готовности.
 2. В готовую фасоль добавьте мелко нарезанный лук и снова доведите до кипения, затем слейте воду и добавьте измельченный грецкий орех. Посолите, поперчите, перемешайте.
 3. При подаче украсьте зеленью.

117. Фасолевый салат с хлебом

- 1 банка консервированной белой фасоли
 - ржаной хлеб (столько же, сколько фасоли)
 - 2 яйца
 - 3 зубчика чеснока
 - 100 г сыра
 - растительное масло
 - майонез
1. Хлеб нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле. Можно использовать готовые сухарики.
 2. Яйца сварите, остудите, очистите и мелко порубите. Сыр натрите на крупной терке, чеснок раздавите прессом.
 3. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, добавьте промытую консервированную фасоль, заправьте майонезом, перемешайте.

118. Мексиканский салат

- 1 стакан консервированной красной фасоли
 - 1 стакан консервированной кукурузы
 - 1 стебель лука-порея
 - яблочный уксус
 - оливковое масло
 - соль, кайенский перец по вкусу
1. Лук-порей нарежьте кольцами, смешайте с фасолью и кукурузой, посолите, приправьте кайенским перцем и хорошо перемешайте.
 2. Заправьте уксусом и оливковым маслом, снова перемешайте.

119. Салат со стручковой фасолью

- 200 г стручковой фасоли
 - 200 г помидоров
 - 200 г свежих огурцов
 - 1 пучок зеленого салата
 - 3 яйца
 - сметана
 - майонез
1. Стручковую фасоль сварите, нарежьте кусочками по 2–3 см.
 2. Огурцы и помидоры нарежьте кружочками или полукружками. Половину листьев зеленого салата нашинкуйте.
 3. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите по вкусу, заправьте смесью сметаны и майонеза, перемешайте.
 4. Подавайте на оставшихся листьях зеленого салата, украсив кружочками яиц.

120. Фасолевый салат

- 1 банка консервированной фасоли
 - 2 моркови
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 2 соленых огурца
 - 1 ст. ложка майонеза
 - 1 ч. ложка кетчупа
1. Морковь нарежьте соломкой, лук полукольцами, обжарьте вместе на растительном масле. Соленые огурцы нарежьте полукружками.
 2. Смешайте подготовленные ингредиенты с фасолью, заправьте салат смесью кетчупа с майонезом, хорошо перемешайте.

121. Быстрая панчевская закуска из фасоли

- 1 банка консервированной красной фасоли
 - 5 см стебля лука-порей
 - 2 ст. ложки кетчупа
 - соль, черный молотый перец, смесь пряных трав, орегано по вкусу
1. Фасоль из банки выложите в дуршлаг и промойте. Нарежьте лук-порей тонкими колечками.
 2. Соедините фасоль и лук-порей, посолите и поперчите, приправьте смесью пряных трав по вкусу, добавьте по желанию орегано, заправьте кетчупом.

✍ *Быстро готовится и быстро исчезает.*

122. Салат с чечевицей

- 1 стакан чечевицы
 - ½ ч. ложки пищевой соды
 - 2 помидора
 - ½ ч. ложки тмина
 - зеленый лук, соль, черный молотый перец по вкусу
 - 2 ст. ложки оливкового масла
1. Промойте чечевицу, залейте холодной водой, добавьте соду, перемешайте и оставьте на 2–3 часа, затем процедите и сварите до готовности в подсоленной воде.
 2. Снова процедите, влейте половину оливкового масла, приправьте тмином и черным молотым перцем, перемешайте.
 3. Помидоры нарежьте ломтиками, выложите по краям салатника, посыпьте нарезанным зеленым луком и посолите.
 4. В центр салатника выложите чечевицу, заправьте салат оставшимся оливковым маслом.

123. Салат из сельдерея с сациви

- 250 г корня сельдерея
 - 250 г свежих огурцов
 - 250 г свежих помидоров
 - 1 пучок зеленого салата
 - 200 г орехового соуса сациви
1. Сельдерей очистите и нарежьте соломкой, огурцы и помидоры кружочками, листья салата порвите на крупные кусочки.
 2. Смешайте овощи и салат, заправьте соусом сациви, перемешайте.

124. Летний салат с сельдереем

- 200 г краснокочанной капусты
 - 2 стебля сельдерея
 - 1 сладкий перец
 - 1 огурец
 - 2 помидора
 - 1 ч. ложка меда
 - 1 ст. ложка соевого соуса
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - черный молотый перец по вкусу
1. Капусту мелко нашинкуйте, помните руками с добавлением меда и соевого соуса, дайте постоять.
 2. Сельдерей и сладкий перец нарежьте соломкой, огурцы полукольцами, помидоры дольками.
 3. Заправьте растительным маслом, перемешайте, поперчите.

125. Салат из сладкого перца

- 300 г сладкого перца
 - майонез
1. Перец промойте, очистите от плодоножки и семян, бланшируйте 3–5 минут в кипящей подсоленной воде.
 2. Охладите, нарежьте соломкой и заправьте майонезом.

126. Салат из капустных кочерыжек

- 400 г кочерыжек
 - 400 г яблок
 - сметана
 - 2 ст. ложки сахара
 - соль по вкусу
- Кочерыжки и яблоки нашинкуйте тонкой соломкой, посолите, добавьте сахар и заправьте сметаной.

127. Салат из шпината с овощами

- 200 г молодого шпината
 - 200 г огурцов
 - 150 г помидоров
 - 1 пучок зеленого лука
 - 2 яйца
 - майонез
 - сметана
1. Вымойте и обсушите листья шпината, нарежьте соломкой, огурцы и помидоры тонкими ломтиками, мелко нашинкуйте зеленый лук, яйца нарубите.
 2. Соедините ингредиенты в салатнике, заправьте смесью майонеза и сметаны.

128. Салат из шпината с огурцами

- 200 г молодого шпината
 - 1 пучок зеленого салата
 - 200 г свежих огурцов
 - 1 пучок зеленого лука
 - 2 яйца
 - 200 г сметаны
 - 2 ч. ложки горчицы
 - 2 ч. ложки 3%-ного уксуса
 - 1 ст. ложка сахара
 - соль
1. Нарежьте шпинат и салат соломкой, огурцы кружочками, зеленый лук нашинкуйте.
 2. Отварите яйца, разделите на белки и желтки. Разотрите желтки с солью, сахаром и горчицей, влейте уксус, смешайте со сметаной.
 3. Заправьте салат полученным соусом, при подаче посыпьте мелко нарубленным яичным белком.

129. Закуска из помидоров с сыром

- 4 помидора
 - 2 зубчика чеснока
 - 100 г сыра
 - 5 веточек укропа
 - 3 ст. ложки майонеза
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Помидоры вымойте, нарежьте кружочками, выложите на плоское блюдо, посолите и поперчите.
 2. Очистите чеснок, измельчите, разложите на помидоры. Слегка смажьте каждый ломтик помидора майонезом.
 3. Укроп измельчите, сыр натрите на терке, посыпьте ими помидоры.

130. Салат из печеных овощей

- 1 баклажан
 - 3 сладких перца
 - 2 помидора
 - 2 зубчика чеснока
 - оливковое масло
 - лимонный сок
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Овощи вымойте, запеките в духовке или на углях. Остудите, очистите, нарежьте произвольными кусочками.
 2. Соедините в салатнике, посолите, посыпьте измельченным чесноком.
 3. Смешайте лимонный сок с оливковым маслом, заправьте салат, дайте настояться 15 минут.

131. Пикантный летний салат

- 10 небольших помидоров разных цветов
 - 3 сладких перца разных цветов
 - 1 луковица
 - 3 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка горчицы
 - красный острый перец и соль по вкусу
1. Помидоры нарежьте крупными ломтиками, лук полукольцами, сладкий перец полосками.
 2. Смешайте горчицу с растительным маслом, добавьте соль и красный перец, перемешайте до однородного состояния. Заправьте салат полученным соусом.

132. Салат из огурца и редиса со сметаной

- 2 огурца
 - 10 редисок
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 1 пучок укропа
 - соль по вкусу
1. Огурцы и редис нарежьте полукружками. Укроп измельчите, соедините с овощами.
 2. Посолите, заправьте сметаной, перемешайте и дайте настояться 15 минут.

133. Салат из лука-порей с изюмом и яблоками

- 1 стебель лука-порей
 - 2 кислых яблока
 - 50 г изюма
 - лимонный сок
 - майонез
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Изюм замочите на 30 минут в воде, полусухом белом вине или коньяке, затем отожмите.
 2. Лук-порей нарежьте тонкими кольцами. Очистите яблоки, натрите на крупной терке.
 3. Смешайте лук-порей, яблоки и изюм в салатнике, заправьте майонезом и лимонным соком, посолите и поперчите, перед подачей охладите 30 минут.

В отличие от обычного репчатого лука, лук-порей имеет более нежный, сладковатый вкус с легким чесночным оттенком, что делает его отличным дополнением к различным блюдам.

134. Репа со сгущенным молоком

- 800 г репы
 - 200 мл сгущенного молока
1. Репу очистите, тщательно промойте, натрите на терке или нарежьте тонкой соломкой.
 2. Соедините со сгущенным молоком и хорошо перемешайте.

135. Салат из помидоров с томатным соком

- 500 г свежих помидоров
 - 2 пучка зеленого лука
 - 50 мл томатного сока
 - 2 ст. ложки 3%-ного уксуса
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка сахара
 - 2 зубчика чеснока
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - зелень для украшения
1. Помидоры нарежьте кружочками, зеленый лук измельчите, выложите в салатнике слоями, посолите.
 2. Смешайте томатный сок, уксус, растительное масло, добавьте сахар, измельченный чеснок и молотый перец, взбейте венчиком.
 3. Заправьте салат приготовленным соусом, украсьте зеленью.

МОРКОВНЫЕ САЛАТЫ

136. Морковный салат с зеленым горошком

- 400 г вареной моркови
 - 250 г яблок
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - майонез или сметана
 - сахар и соль по вкусу
1. Морковь натрите на крупной терке или нарежьте соломкой.
 2. Яблоки нарежьте кубиками, смешайте в салатнике с морковью, добавьте зеленый горошек.
 3. Заправьте майонезом или сметаной, добавьте по вкусу сахар и соль.

137. Морковь со сметаной

- 800 г моркови
 - 150 г сметаны
 - 2 ст. ложки сахара
 - соль по вкусу
 - зелень для украшения
1. Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой терке.
 2. Добавьте сметану, сахар, посолите по вкусу и перемешайте до однородной массы. При подаче украсьте мелко нарезанной зеленью.

138. Морковный салат с чесноком

- 2 крупные моркови
 - 3 зубчика чеснока
 - майонез
 - соль
1. Морковь очистите, натрите на крупной терке, чеснок измельчите или раздавите чесночным прессом.
 2. Соедините в салатнике, посолите, заправьте майонезом.

139. Морковный салат с яблоками и изюмом

- 500 г моркови
 - 250 г яблок
 - 50 г изюма
 - 2 ст. ложки сахара
 - 0,5 ч. ложки лимонной кислоты
 - сметана
1. Изюм промойте и замочите в кипяченой воде на 25–30 минут, морковь и яблоки нарежьте тонкой соломкой.
 2. Смешайте морковь и яблоки с изюмом, добавьте сахар, соль, лимонную кислоту, заправьте сметаной и тщательно перемешайте.

140. Морковный салат с медом

- 500 г моркови
- 100 г сметаны
- 2 ст. ложки меда
- 0,5 ч. ложки лимонной кислоты

Морковь нарежьте соломкой, смешайте со сметаной и медом, добавьте лимонную кислоту, хорошо перемешайте.

141. Морковный салат с изюмом и медом

- 1 морковь
- 1 ч. ложка меда
- 1 ст. ложка изюма
- йогурт
- грецкие орехи для украшения

1. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Изюм залейте кипятком и оставьте на 5 минут, затем слейте воду. Орехи очистите, мелко растолките в ступке.
2. Соедините в салатнике морковь и изюм, заправьте смесью меда и йогурта, при подаче украсьте измельченными орехами.

142. Салат из моркови и помидоров

- 250 г моркови
- 250 г помидоров
- 100 г огурцов
- 2 пучка зеленого лука
- 3 листа салата
- сметана или майонез для заправки
- соль по вкусу

1. Морковь натрите на крупной терке, помидоры нарежьте кружочками, огурцы ломтиками. Зеленый лук и листья салата мелко нашинкуйте.
2. Смешайте подготовленные овощи, заправьте сметаной или майонезом, посолите по вкусу и тщательно перемешайте.

143. Огуречно-морковный салат

- 3 моркови
- 3 огурца
- 2 зубчика чеснока
- 20 г корня имбиря
- соль по вкусу

1. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Огурец нарежьте кружками, смешайте с морковью.
2. Корень имбиря и чеснок очистите, натрите на мелкой терке, разомните с солью в ступке и добавьте растительное масло, перемешайте.
3. Заправьте овощи полученным соусом, перемешайте, поставьте в холодильник на 20 минут.

САЛАТЫ С ЯЙЦОМ

144. Салат яичный с зеленым луком

- 3 яйца
 - 2 зубчика чеснока
 - зеленый лук
 - сметана или майонез для заправки
 - соль по вкусу
1. Яйца отварите, очистите и нарежьте кубиками, лук измельчите, чеснок выдавите через пресс.
 2. Соедините подготовленные продукты, посолите, заправьте сметаной или майонезом.

145. Овощной салат с яблоком и яйцом

- 150 г капусты
 - 100 г моркови
 - 50 г репы
 - 50 г патиссонов
 - 2 пучка зеленого лука
 - 150 г яблок
 - 50 г корня пастернака
 - 50 г корня сельдерея
 - 2 яйца
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Мелко нашинкуйте капусту. Корнеплоды, патиссоны и яблоки нарежьте тонкой соломкой, яйца мелко на рубите.
 2. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, посолите, заправьте майонезом, перемешайте.
 3. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

146. Овощной салат с яйцом и стручковой фасолью

- 200 г молодого картофеля
 - 100 г огурцов
 - 100 г редиса
 - 100 г помидоров
 - 1 пучок салата
 - 1 красный сладкий перец
 - 100 г стручковой фасоли
 - 1 пучок зеленого лука
 - 1 яйцо
 - 200 г сметаны
 - соль по вкусу
1. Картофель, яйцо и стручковую фасоль отварите до готовности, остудите и нарежьте кубиками.
 2. Огурцы, редис и помидоры нарежьте кружочками, листья салата порвите. Перец нарежьте соломкой, зеленый лук мелко нашинкуйте.
 3. Соедините в салатнике подготовленные продукты, посолите, заправьте сметаной и аккуратно перемешайте.

147. Салат яичный с хреном и зеленью

- 100 г хрена
 - 3 яйца
 - 1 небольшой пучок петрушки
 - 1 небольшой пучок укропа
 - 1 небольшой пучок зеленого лука
 - 1 ч. ложка сахара
 - сметана
 - соль по вкусу
1. Натрите хрен на мелкой терке, перемешайте с сахаром и оставьте открытым на 1 час, затем смешайте с вареными рублеными яйцами и нарезанной зеленью.
 2. Заправьте сметаной, посолите по вкусу и тщательно перемешайте.

148. Салат из капусты с яйцом

- 3 яйца
 - 300 г капусты
 - 3 огурца
 - 1 пучок зеленого лука
 - 1 пучок укропа
 - 1 пучок петрушки
 - 50 мл йогурта
 - соль по вкусу
1. Сварите яйца, остудите и нарежьте кубиками, огурцы нарежьте соломкой. Мелко нарубите зеленый лук, петрушку, укроп, капусту нашинкуйте.
 2. Смешайте капусту с зеленью, посолите и немного помните руками.
 3. Соедините все ингредиенты, посолите, заправьте салат йогуртом и перемешайте.

149. Яичный салат с медом

- 4 яйца
 - 1 луковица
 - 1 зубчик чеснока
 - 2 ст. ложки майонеза
 - 1 ч. ложка горчицы
 - ½ ч. ложки молотой паприки
 - 1 ст. ложка меда
 - 50 г сыра
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Яйца отварите, охладите, очистите, разомните вилкой. Лук мелко нарежьте, сыр натрите на самой мелкой терке.
 2. Соедините ингредиенты в салатнике, перемешайте.
 3. Чеснок раздавите прессом, смешайте с горчицей, медом, паприкой и майонезом. Посолите, поперчите, перемешайте. Заправьте полученным соусом салат, еще раз перемешайте.

150. Яичный салат с цветной капустой

- 500 г цветной капусты
 - 2 веточки тимьяна
 - 3 веточки розмарина
 - 4 яйца
 - 200 г сметаны
 - 1 ч. ложка дижонской горчицы
 - сок половины лимона
 - 1 ст. ложка меда
 - 1 пучок зеленого лука
 - 4 ст. ложки оливкового масла
 - красный острый молотый перец, смесь перцев, соль по вкусу
1. Разделите цветную капусту на небольшие соцветия, вымойте, разложите на противень на бумагу для выпечки.
 2. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте тимьяном и розмарином, посолите, приправьте по вкусу. Запеките в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут, пока капуста слегка не подрумянится, затем остудите, нарежьте и переложите в салатник.
 3. Сварите яйца, охладите, очистите, нарежьте ломтиками и выложите на цветную капусту.
 4. Смешайте сметану с горчицей, медом, лимонным соком, солью и перцем. Заправьте полученным соусом салат, хорошо перемешайте и украсьте ломтиками яиц, соцветиями цветной капусты и нарезанным зеленым луком.

151. Салат яичный с луком

- 3 яйца
 - 2 соленых огурца
 - 1 луковица
 - 0,5 ч. ложки горчицы
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Сварите вкрутую яйца, остудите. Очистите огурцы от кожицы.
 2. Мелко нарежьте яйца, лук и огурцы, соедините, посолите, заправьте майонезом и горчицей. Перемешайте, при подаче украсьте зеленью.

152. Салат из помидоров с яйцом

- 400 г помидоров
 - 100 г свежих огурцов
 - 50 г соленых огурцов
 - 5 яиц
 - 1 пучок зеленого лука
 - 3 листа зеленого салата
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка сахара
 - 150 г сметаны
 - соль по вкусу
1. Нарежьте помидоры, свежие огурцы и вареные яйца кружочками, мелко нашинкуйте зеленый лук и салат, измельчите соленые огурцы и смешайте все ингредиенты.
 2. Разотрите чеснок с солью, добавьте сахар, смешайте со сметаной. Заправьте салат полученным соусом, осторожно перемешайте.

153. Грибной салат с яйцом

- 500 г шампиньонов
 - 2 яйца
 - растительное масло
 - 3%-ный уксус
 - сахар, соль, черный молотый перец по вкусу
1. Очистите и отварите шампиньоны в подсоленной воде, остудите, нарежьте небольшими ломтиками.
 2. Сварите яйца, остудите, очистите, нарежьте мелкими кубиками.
 3. Соедините яйцо с грибами, посолите, добавьте по вкусу сахар и черный молотый перец, заправьте растительным маслом и уксусом и перемешайте.

154. Яичный салат со стручковой фасолью

- 200 г стручковой фасоли (можно замороженной)
 - 3 яйца
 - 1 пучок петрушки
 - 100 г творожного сыра
 - 1 ст. ложка горчицы
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Отварите фасоль до готовности в подсоленной воде, остудите и нарежьте небольшими кусочками.
 2. Сварите яйца, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Измельчите зелень петрушки.
 3. Смешайте творожный сыр с горчицей, посолите и перчите по вкусу.
 4. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, заправьте салат творожно-горчичным соусом.

155. Яичный салат с помидорами

- 3 яйца
 - 100 г твердого сыра
 - 200 г консервированной кукурузы
 - 5 помидоров черри
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Яйца отварите, остудите, очистите. Нарежьте крупными кубиками яйца и сыр. Слейте жидкость из консервированной кукурузы.
 2. Соедините в салатнике все ингредиенты, заправьте майонезом, посолите по вкусу.
 3. При подаче украсьте половинками помидоров черри.

Яичные салаты — отличное дополнение для завтрака, обеда или ужина. Яйца богаты белком и полезными жирами, хорошо сочетаются со множеством продуктов и легко адаптируются под различные вкусовые предпочтения.

156. Яичный салат с солеными огурцами

- 4 яйца
- 100 г зеленых оливок
- 2 соленых огурца
- 1 красная луковица
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 ч. ложка неострой горчицы
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль по вкусу

1. Сварите яйца, остудите, почистите, разомните вилкой. Лук нашинкуйте, оливки нарежьте небольшими дольками, огурцы кубиками.
2. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите.
3. Отдельно смешайте майонез с горчицей и соком лимона, заправьте салат полученным соусом.

157. Яичный салат с авокадо

- 6 яиц
- 1 авокадо
- 5 веточек петрушки
- 1 ст. ложка лимонного сока
- ½ ч. ложки горчицы
- майонез
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Яйца сварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Очистите авокадо, также нарежьте кубиками, петрушку измельчите, соедините в салатнике с яйцами.
2. Смешайте майонез с лимонным соком, добавьте горчицу, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте, заправьте салат полученным соусом.

158. Яичный салат с редиской

- 5 яиц
- 2 огурца
- 10 редисок
- 1 пучок зеленого лука
- 3 ст. ложки йогурта
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль

1. Яйца сварите, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Огурцы и редиску нарежьте кружками, зеленый лук измельчите.
2. Смешайте йогурт с горчицей и лимонным соком, посолите.
3. Соедините в салатнике яйца с овощами, заправьте полученным соусом, оставьте настояться 15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА И ОВОЩИ

159. Фаршированные яйца

- 4 яйца
- 2 луковицы
- 30 г сливочного масла
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка горчицы
- листья салата
- соль по вкусу

1. Сварите яйца, очистите, разрежьте вдоль на две части и аккуратно извлеките желтки.
2. Мелко нарубите половину лука и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.
3. Соедините лук, яичные желтки, половину сметаны, оставшееся сливочное масло и горчицу, посолите по вкусу, хорошо перемешайте.
4. Наполните белки приготовленной начинкой, украсьте нарезанным кольцами оставшимся луком и листьями салата, полейте оставшейся сметаной.

160. Фаршированные яйца с грибами

- 10 яиц
- 250 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 10 помидоров черри
- 50 г сыра
- майонез
- соль и черный молотый перец по вкусу
- зелень укропа для подачи

1. Отварите яйца в подсоленной воде, остудите, очистите, разрежьте вдоль пополам, осторожно извлеките желтки.
2. Очистите лук и грибы, нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте лук на сливочном масле до мягкости, затем добавьте грибы, посолите, поперчите, тушите на среднем огне до полного испарения жидкости из грибов.
3. Натрите сыр на крупной терке, смешайте с измельченными желтками, добавьте тушеные грибы, немного майонеза и нарезанный укроп, тщательно перемешайте.
4. Аккуратно начините яичные белки получившейся смесью, стараясь не повредить их, выложите на блюдо.
5. На каждое яйцо поместите половинку помидора черри, каплю майонеза и небольшую веточку свежего укропа.

161. Яйца, фаршированные печенью

- 200 г куриной печени
 - 5 яиц
 - 2 луковицы
 - 30 г сливочного масла
 - майонез
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Печень промойте, сварите в подсоленной воде.
 2. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, разрежьте вдоль пополам, выньте желтки. Лук обжарьте на сливочном масле.
 3. В мясорубке измельчите печень и желтки, добавьте жареный лук, посолите и поперчите по вкусу.
 4. Наполните половинки яиц полученной начинкой, смажьте майонезом.

162. Яичная закуска с ветчиной и плавленым сыром

Из расчета на 1 порцию:

- 1 яйцо
 - 25 г ветчины
 - 20 г плавленого сыра
 - 1 ст. ложка сметаны
 - 1 ст. ложка майонеза
 - ½ ч. ложки горчицы
 - 30 г консервированного красного сладкого перца
 - листья салата
 - черный молотый перец, соль по вкусу
 - зелень лука для украшения
1. Яйца сварите вкрутую, разрежьте на половинки. Половину подготовленных яиц, ветчину и плавленый сыр пропустите через мясорубку. Добавьте сметану, немного майонеза, горчицу, соль, черный молотый перец, хорошо перемешайте.
 2. На тарелку выложите половинки маринованного перца, на них листики зеленого салата, затем подготовленную массу.
 3. На массу выложите половинки яиц желтками вниз, полейте оставшимся майонезом и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

163. Помидоры, фаршированные мясным салатом

- 500 г помидоров
 - 100 г вареного мяса
 - 2 свежих или соленых огурца
 - 1 вареная картофелина
 - 1 яйцо
 - майонез
 - соль и черный молотый перец по вкусу
 - зелень для украшения
1. Нарежьте мелкими кубиками мясо, огурцы, вареный картофель и яйцо, смешайте, заправьте майонезом.
 2. У помидоров срежьте верхушки и вырежьте часть мякоти, посолите и поперчите внутри.
 3. Наполните помидоры салатом, украсьте мелко нарезанной зеленью.

164. Помидоры, фаршированные селедкой

- 300 г помидоров
 - 100 г рубленой сельди
 - зеленый салат и зеленый лук для украшения
1. У помидоров обрежьте верхушки и вырежьте часть мякоти.
 2. Нафаршируйте помидоры рубленой сельдью, равномерно распределяя ее внутри каждого помидора.
 3. Украсьте каждый помидор листиками зеленого салата и зеленым луком.

165. Помидоры, фаршированные яйцом и луком

- 400 г помидоров
 - 1 яйцо
 - 1 пучок зеленого лука
 - майонез
 - листья салата и зелень для украшения
 - соль по вкусу
1. Сварите вкрутую яйцо, разомните вилкой. Мелко нарежьте лук, смешайте с яйцом, посолите, добавьте майонез и перемешайте.
 2. У помидоров обрежьте верхушки и вырежьте часть мякоти.
 3. Нафаршируйте помидоры приготовленной смесью, украсьте каждый помидор листиком салата и зеленью.

166. Помидоры, фаршированные кремом из цветной капусты и тыквы

- 10 средних помидоров
 - 300 г цветной капусты
 - 200 г тыквы
 - 3 зубчика чеснока
 - растительное масло
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Помидоры вымойте, срежьте верхушку, удалите ложкой сердцевину и положите их срезом вниз, чтобы вытекал сок.
 2. Отварите до готовности цветную капусту и тыкву, остудите и пюрируйте блендером с добавлением растительного масла и чеснока. Посолите по вкусу, приправьте перцем.
 3. Наполните полученным кремом помидоры, украсьте зеленью.

167. Перцы с мягким сыром

- 1 кг сладкого перца
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 головка чеснока
- 250 г мягкого сыра

1. Перцы запекайте до мягкости на мангале или на решетке в духовке. Остудите, разрежьте вдоль на 2 части, удалите семена.
2. Чеснок выдавите прессом и смешайте с растительным маслом.
3. Полейте половинки перцев полученной смесью, сверху положите немного сыра, запекайте 5 минут в духовке.

168. Фаршированные яйца со сливочным маслом

- 2 яйца
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки измельченного укропа
- ½ ч. ложки горчицы
- сыр

1. Сварите вкрутую яйца, охладите и очистите, разрежьте вдоль и извлеките желтки.
2. Разотрите сливочное масло с солью и желтками, добавьте укроп и горчицу, перемешайте.
3. Наполните полученной массой половинки яиц, при подаче посыпьте натертым сыром.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

169. Рыбный салат с кукурузой

- 250 г вареного филе рыбы
 - 200 г консервированной кукурузы
 - 250 г вареного картофеля
 - 100 г соленых огурцов
 - 50 г зеленого лука
 - 50 г зеленого салата
 - 1 яйцо
 - майонез
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Нарежьте рыбу одинаковыми кусочками, картофель, огурцы и вареное яйцо ломтиками, зеленый лук и салат нашинкуйте.
 2. Смешайте все подготовленные продукты, добавьте консервированную кукурузу.
 3. Заправьте салат майонезом, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

170. Салат из запеченного лосося с черникой

- 250 г филе лосося
 - 100 г брокколи
 - 2 горсти листьев шпината
 - 1 авокадо
 - 2 красные луковицы
 - 50 г черники
 - 1 ст. ложка семян кунжута
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - 1 ст. ложка оливкового масла
- Для заправки:**
- 2 ст. ложки соевого соуса
 - 1 ч. ложка меда
 - сок половины лайма
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Филе лосося выложите на противень на бумагу для выпечки. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом. Запеките в духовке 15 минут при температуре 220 °С. Остудите, мелко нарежьте.
 2. Промойте брокколи, бланшируйте в кипятке 2–3 минуты, разберите на мелкие соцветия. Очистите авокадо и лук, нарежьте кубиками.
 3. Поместите подготовленные ингредиенты в салатник, добавьте листья шпината, чернику и кунжут, тщательно перемешайте.
 4. Отдельно смешайте соевый соус, мед и сок лайма, заправьте салат приготовленным соусом.

171. Рыбный салат с сыром и яйцом

- 1 банка рыбных консервов
- 2 луковицы
- 5 яиц
- 50 г охлажденного сливочного масла
- 150 г твердого сыра
- майонез

Для маринада:

- 1 стакан воды
- ½ ч. ложки соли
- 2 ч. ложки сахара
- 2 ст. ложки 6%-ного уксуса

1. Вскипятите воду с солью, сахаром и уксусом, охладите.
2. Нарежьте лук полукольцами, залейте на 20 минут полученным маринадом.
3. Сварите яйца, очистите, отдельно натрите на крупной терке белки и желтки, сыр и сливочное масло.
4. Выложите слоями: белки, лук, рыбу, масло, сыр. Полейте салат майонезом и посыпьте измельченными яичными желтками.

172. Салат с красной рыбой

- 100 г филе слабосоленой красной рыбы (кета, семга, горбуша, чавыча)
- 150 г вареного картофеля
- 50 г консервированного зеленого горошка
- 50 г вареной моркови
- 100 г огурцов
- 1 яйцо
- 3 листа зеленого салата
- 1 помидор
- 5 перьев зеленого лука
- майонез

1. Нарежьте рыбу, вареные овощи, зеленый салат и лук, соедините в салатнике, добавьте зеленый горошек.
2. Заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

173. Салат из трески

- 200 г филе трески
- 1 свежий огурец
- 1 соленый огурец
- 1 помидор
- зеленый салат
- 3 картофеля
- 1 ст. ложка уксуса
- майонез, соль

1. Сварите рыбу, охладите и нарежьте небольшими кусочками.
2. Сварите картофель в кожуре, остудите и очистите. Нарежьте кубиками картофель, соленые и свежие огурцы, помидоры, нашинкуйте листья салата.
3. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите, заправьте уксусом и майонезом, перемешайте.

174. Салат из раков

- 100 г мякоти раковых шеек и клешней (вареных)
 - 100 г вареного картофеля
 - 50 г вареной моркови
 - 50 г зеленого горошка
 - 1 огурец
 - 1 яйцо
 - 1 помидор
 - 2 листа зеленого салата
 - майонез или смесь майонеза со сметаной
 - соль по вкусу
1. Нарежьте вареный картофель, яйцо, помидоры и огурцы тонкими ломтиками, салат измельчите соломкой.
 2. В салатнике соедините подготовленные ингредиенты, добавьте зеленый горошек и нарезанную мякоть мяса раков. Посолите по вкусу, заправьте майонезом или смесью майонеза со сметаной и перемешайте.
 3. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

175. Салат из кальмаров с плавленым сыром

- 300 г вареных кальмаров
 - 1 свежий огурец
 - 2 вареных яйца
 - 2 плавленых сырка
 - 100 г консервированной кукурузы
 - 100 г готовой моркови по-корейски
 - майонез
1. Нарежьте кальмары тонкими полосками, огурец и яйца кубиками. Плавленые сырки заранее охладите, натрите на крупной терке.
 2. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, добавьте морковь по-корейски, консервированную кукурузу (без жидкости), заправьте майонезом.

176. Салат из квашеной капусты с кальмарами

- 250 г вареных кальмаров
 - 500 г квашеной капусты
 - 1 пучок зеленого лука
 - растительное масло
 - сахар и соль по вкусу
1. Отожмите квашеную капусту, измельчите, если при засолке она была нарублена крупно. Нашинкуйте лук, кальмары нарежьте соломкой.
 2. Соедините, посолите по вкусу, если капуста кислая – добавьте по вкусу сахар. Заправьте растительным маслом, перемешайте.

177. Салат картофельный с кальмарами

- 150 г филе вареных кальмаров
 - 500 г вареного картофеля
 - 100 г лука (зеленого или репчатого)
 - 150 г майонеза
1. Нарежьте филе кальмаров соломкой, картофель тонкими ломтиками, лук мелко нашинкуйте.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты в салатнике, заправьте майонезом и перемешайте.
 3. При подаче оформите ломтиками кальмаров, листьями салата, зеленым луком.

178. Салат из мидий и соленых огурцов

- 100 г вареных мидий
 - 1 маленький соленый огурец
 - 2 луковицы
 - растительное масло
 - сахар и соль по вкусу
1. Нарежьте мидии и соленые огурцы тонкими ломтиками, лук мелко нашинкуйте.
 2. Заправьте растительным маслом, добавьте по вкусу сахар и соль, перемешайте.

179. Печень трески с яйцом

- 250 г консервированной печени трески
 - 3 яйца
 - пучок зеленого лука
1. Сварите яйца, остудите, очистите. Слейте жидкость из банки с печенью трески.
 2. Измельчите и соедините яйца и печень трески, поперчите, тщательно перемешайте. Подавайте с рубленым зеленым луком.

180. Паштет из печени трески с плавленым сыром

- 1 банка печени трески в масле
 - 3 яйца
 - 1 красная луковица
 - 100 г плавленого сыра
 - майонез
 - петрушка
 - зеленый лук
 - кресс-салат
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Яйца сварите вкрутую, натрите на мелкой терке. Лук и зелень измельчите. Слейте масло из банки с печенью трески, печень разомните вилкой.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите и поперчите, заправьте майонезом, перемешайте.
 3. При подаче украсьте зеленым луком.

181. Творог с печенью трески

- 500 г творога
- 1 банка консервов печени трески
- 1 пучок зеленого лука

Мелко нарежьте печень трески, соедините с творогом и нашинкованным зеленым луком. Посолите, поперчите и перемешайте.

182. Рыбный «сыр»

- 500 г филе рыбы (треска, ледяная, хек, пикша и т.п.)
- 50 г сливочного масла
- 200 г сыра
- 1 ст. ложка горчицы
- зелень

1. Сварите филе, пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, смешайте с натертым сыром, добавьте размягченное сливочное масло и горчицу. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте до однородной массы.
2. Охладите, подавайте к столу, украсив зеленью.

ОЛИВЬЕ

183. Оливье традиционный

- 250 г ветчины
- 300 г картофеля
- 2 моркови
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1 соленый огурец
- 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки сметаны
- соль по вкусу

1. Картофель, морковь и яйца отварите, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Такими же по размеру кубиками нарежьте огурцы, лук и ветчину.
2. Соедините ингредиенты, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте смесью майонеза со сметаной.

184. Оливье с перепелиными яйцами

- 250 г куриного филе
- 250 г картофеля
- 1 морковь
- 1 свежий огурец
- 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 5 перепелиных яиц
- 2 куриных яйца
- 5 маслин
- майонез
- соль

1. Курицу отварите в подсоленной воде до готовности, остудите, мелко нарежьте. Яйца сварите вкрутую. Картофель и морковь сварите не очищая. Очистите картофель, морковь, огурец и куриные яйца, нарежьте кубиками.
2. Добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте майонезом и перемешайте.
3. Выложите салат в формы, поставьте в холодильник на 30–40 минут.
4. При подаче переверните на тарелки, украсьте половинками перепелиных яиц и маслинами.

Салат оливье — одно из самых популярных и узнаваемых блюд русской кухни. Он имеет богатую историю и традиционно готовится на праздники, такие как Новый год, и другие торжества.

185. Оливье московский

- 2 яйца
 - 200 г картофеля
 - 200 г копченого мяса
 - 100 г свежих огурцов
 - 3 листа зеленого салата
 - 50 г пикулей (смеси маринованных лука, чеснока, красного перца, моркови, цветной капусты)
 - 10 маслин для украшения
 - майонез по вкусу
1. Яйца и неочищенный картофель сварите, охладите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Так же нарежьте огурцы и мясо. Мелко нашинкуйте листья салата.
 2. Смешайте все ингредиенты, заправьте майонезом. Украсьте кусочками пикулей и маслинами.

186. Оливье с языком и яблоком

- 1 свиной язык (400 г)
 - 250 г картофеля
 - 2 моркови
 - 4 яйца
 - 1 луковица
 - 1 яблоко
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - майонез
 - соль
1. Язык вымойте, варите в кипящей соленой воде 1,5 часа, затем опустите на 2 минуты в холодную воду, очистите от кожи. Картофель, морковь и яйца сварите не очищая. Остудите, очистите. Яблоко очистите, удалите сердцевину.
 2. Нарежьте ингредиенты кубиками одного размера, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом и перемешайте.

187. Оливье с беконом

- 3 картофелины
 - 150 г копченого бекона
 - 1 сладкий перец
 - 1 яйцо
 - 1 малосольный огурец
 - 3 ст. ложки консервированной кукурузы
 - майонез и соль по вкусу
1. Сварите яйцо и картофель в кожуре, остудите, очистите. Из перца удалите семена.
 2. Нарежьте картофель, перец, малосольный огурец, яйцо и бекон кубиками одинакового размера.
 3. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, добавьте кукурузу, посолите, заправьте майонезом, перемешайте.
 4. Выложите в формы, поставьте на 1–1,5 часа в холодильник. Перед подачей на стол переверните охлажденный салат на блюдо.

188. Оливье с креветками

- 200 г вареных очищенных креветок
- 2 авокадо
- 2 огурца
- 2 моркови
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 2 яйца
- 1 луковица
- майонез для заправки
- ½ апельсина
- соль по вкусу

1. Морковь и яйца отварите до готовности, остудите, очистите. Авокадо очистите, удалите косточку.
2. Нарежьте одинаковыми кубиками все ингредиенты, соедините с горошком. Посолите, заправьте майонезом, при подаче украсьте дольками апельсина.

189. Оливье постный

- 200 г филе слабосоленой семги
- 200 г картофеля
- 100 г моркови
- 2 маринованных огурца
- 1 луковица
- 50 г консервированного зеленого горошка
- 1 пучок укропа
- 2–3 ст. ложки растительного масла

1. Картофель и морковь отварите, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Так же нарежьте огурцы и лук. Рыбу очистите от мелких костей и кожи, измельчите.
2. Соедините ингредиенты, добавьте зеленый горошек, хорошо перемешайте, заправьте растительным маслом, украсьте зеленью.
3. Перед подачей дайте салату настояться 15 минут.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ САЛАТЫ

190. Картофельный салат с луком

- 300 г картофеля
 - 1 красная луковица
 - 1 пучок зеленого лука
 - 2 ст. ложки майонеза
 - 1 ч. ложка горчицы
 - соль по вкусу
1. Картофель сварите не очищая, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Луковицу нарежьте колечками, зеленый лук измельчите.
 2. Соедините оба вида лука с картофелем, посолите, заправьте смесью горчицы с майонезом перемешайте.

191. Картофельный салат с квашеной капустой и грибами

- 250 г картофеля
 - 100 г квашеной капусты
 - 50 г маринованных грибов
 - 1 луковица
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль по вкусу
1. Сварите картофель в мундире, охладите, очистите, нарежьте полукружками. Лук нарежьте кольцами, грибы измельчите.
 2. Соедините ингредиенты, добавьте квашеную капусту. Посолите, заправьте растительным маслом, перемешайте.

192. Салат «Тусар»

- 150 г вареной баранины
 - 1 яйцо
 - 2 вареные картофелины
 - 1 вареная морковь
 - 1 огурец
 - 1 помидор
 - 1 луковица
 - 100 мл катыка (кислого молока)
 - зелень для подачи
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Нарежьте баранину и овощи кубиками. Яйцо разрежьте на четвертинки, лук мелко нарубите.
 2. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, посолите и поперчите по вкусу, тщательно перемешайте. Выложите в салатник, заправьте катыком, украсьте четвертинками яйца и зеленью.

193. Салат из картофеля и свеклы с фасолью

- 400 г картофеля
- 200 г свеклы
- 100 г консервированной фасоли
- 2 ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 пучок петрушки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Картофель и свеклу сварите не очищая, остудите, очистите, нарежьте ломтиками.
2. Соедините в салатнике, добавьте фасоль, посолите, поперчите. Заправьте уксусом и оливковым маслом, перемешайте, украсьте зеленью.

194. Салат «Рассолс»

- 150 г вареной свинины или говядины
- 250 г вареного картофеля
- 150 г соленых огурцов
- 1 яблоко
- 2 яйца
- 100 г филе сельди
- сметана
- хрен
- 3%-ный уксус
- горчица

1. Мясо, овощи, сельдь, яйца и яблоки нарежьте одинаковыми кубиками.
2. Заправьте сметаной, добавьте по вкусу уксус, горчицу и хрен.
3. При подаче украсьте кружочками огурца, яблока, листьями салата.

195. Салат с говядиной и яблоками

- 400 г отварной говядины
- 2 картофелины
- 3 соленых огурца
- 1 морковь
- 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 1 яблоко
- 1 стакан сметаны
- пучок зелени
- черный молотый перец, соль по вкусу

1. Картофель и морковь сварите в кожуре, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Яблоки нарежьте кубиками, соленые огурцы полукружками, мясо тонкими полосками.
2. Смешайте подготовленные продукты, добавьте зеленый горошек. Посолите, поперчите, заправьте сметаной.
3. При подаче посыпьте измельченной зеленью.

196. Салат картофельный с сельдереем

- 500 г картофеля
 - 5 стеблей сельдерея
 - 1 ст. ложка горчицы
 - 5 перьев зеленого лука
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 1 ст. ложка винного уксуса
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками, варите до готовности. Слейте воду, дайте остыть. Стебли сельдерея измельчите. Нарежьте зеленый лук.
 2. Смешайте оливковое масло, уксус и горчицу, тщательно перемешайте. Посолите и поперчите.
 3. Соедините картофель, сельдерей и лук, заправьте салат полученным соусом. Хорошо перемешайте, подавайте к столу теплым.

197. Овощной салат с сельдереем и яйцами

- 200 г корня сельдерея
 - 300 г вареного картофеля
 - 200 г свежих огурцов
 - 2 вареных яйца
 - майонез
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Сельдерей нарежьте тонкой соломкой, огурцы и вареный картофель тонкими ломтиками, яйца нашинкуйте.
 2. Соедините подготовленные продукты, заправьте майонезом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
 3. При подаче украсьте кружочками вареных яиц и огурца.

198. Салат «Бульба»

- 500 г вареного картофеля
 - 200 г вареных шампиньонов
 - 100 г репчатого лука
 - 100 г квашеной капусты
 - 1 ст. ложка 3%-ного уксуса
 - 1 ст. ложка сахара
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Картофель и грибы нарежьте тонкими ломтиками, лук мелко нашинкуйте, соедините в салатнике с квашеной капустой и нашинкованным луком.
 2. Отдельно смешайте растительное масло с уксусом, добавьте сахар и соль. Заправьте салат полученным соусом, перемешайте.

199. Картофельный салат с грибами

- 200 г шампиньонов
- 200 г картофеля
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Картофель сварите в кожуре, охладите, очистите, нарежьте дольками. Грибы нарежьте небольшими кусочками, обжарьте в сковороде на сливочном масле до готовности.
2. Добавьте картофель к грибам, обжарьте 2–3 минуты. Лук нарежьте кубиками, потушите на растительном масле. Добавьте мелко нарезанный чеснок, лимонный сок, соль и перец, измельчите полученную массу блендером. Выложите в салатник готовые картофель и грибы, заправьте луковым соусом, подавайте теплым.

200. Картофельный салат с огурцами

- 500 г картофеля
- 3 яйца
- 1 луковица
- 2 огурца
- 50 мл майонеза
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Картофель вымойте, сварите в кожуре. Охладите, очистите, нарежьте кружками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите. Нарежьте одинаковыми кубиками яйца, лук и огурцы.
2. Соедините ингредиенты, посолите, поперчите, заправьте майонезом, поставьте в холодильник на 30 минут.

201. Картофельный салат со сладким перцем

- 400 г картофеля
- 1 сладкий перец
- 1 красная луковица
- 2 огурца
- 1 помидор
- 5 веточек петрушки
- 3 листа салата
- 2 ст. ложки оливкового масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Картофель сварите в мундире, остудите, очистите. С огурцов снимите кожуру, из сладкого перца удалите семена. Нарежьте небольшими кубиками помидор, перец, картофель и огурцы, лук и петрушку измельчите.
2. Соедините подготовленные ингредиенты, заправьте оливковым маслом, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Поставьте в холодильник на 1 час.

202. Картофельный салат с ветчиной

- 300 г картофеля
- 150 г ветчины
- 1 луковица
- 100 г соленых огурцов
- 1 пучок укропа
- 2 ст. ложки майонеза
- ½ ч. ложки горчицы

1. Картофель сварите не очищая, затем остудите, очистите. Нарежьте кубиками картофель и ветчину, лук нарежьте кольцами, огурцы кружочками, зелень укропа измельчите.
2. Соедините ингредиенты, перемешайте. В майонез добавьте горчицу, тщательно перемешайте, заправьте салат полученным соусом.

203. Теплый картофельный салат

- 800 г картофеля
- 2 яйца
- 100 г тертого корня сельдерея
- 1 луковица

Для заправки:

- 100 г майонеза
- 200 г сметаны
- 3 ч. ложки дижонской горчицы (с зернами)
- 50 мл молока
- соль, черный молотый перец, укроп по вкусу

1. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на терке. Очистите картофель, сварите до готовности, остудите и нарежьте кубиками. Мелко нарежьте лук, смешайте с горячим картофелем и яйцами.
2. Отдельно смешайте майонез, сметану и горчицу, влейте молоко, добавьте соль, черный перец, измельченный укроп и натертый на мелкой терке сельдерей, тщательно перемешайте и заправьте этим соусом салат.
3. Хорошо перемешайте и подавайте теплым.

204. Картофельный салат с соусом из авокадо

- 500 г картофеля
- 3 яйца
- 1 небольшая красная луковица
- 50 г зеленых оливок без косточек
- 2 авокадо
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка сока лимона
- зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Сварите вкрутую яйца, картофель отварите в кожуре, остудите, очистите. Нарежьте кружочками яйца, картофель, оливки и лук, соедините в салатнике.
2. Авокадо измельчите блендером, добавьте лимонный сок, посолите и поперчите. Заправьте полученным соусом салат, при подаче украсьте зеленью.

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

205. Салат «Крымская богема»

- 100 г ветчины
 - 2 яйца
 - 100 г твердого сыра
 - 100 г помидоров
 - горсть ржанных сухариков
 - майонез
1. Ветчину, вареные яйца, сыр и помидоры нарежьте небольшими кубиками одинакового размера.
 2. Соедините в салатнике, добавьте сухарики, заправьте майонезом, перемешайте. Перед подачей дайте постоять 10–15 минут для пропитки.

206. Рисовый салат с ветчиной и зеленым горошком

- 250 г ветчины
 - 300 г вареного рассыпчатого риса
 - 50 г зеленого горошка
 - 1 помидор
 - 3 листа зеленого салата
 - 2 яйца
 - майонез
 - соль и черный молотый перец по вкусу
 - зелень укропа и петрушки для украшения
1. Нарежьте ветчину кубиками, помидоры и яйца тонкими ломтиками, листья салата соломкой.
 2. Соедините нарезанные продукты с зеленым горошком и вареным рисом. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, перемешайте.
 3. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

207. Рисовый салат с ветчиной и сладким перцем

- 100 г вареной ветчины
 - 50 г консервированного сладкого перца
 - 1 помидор
 - 50 г вареного риса
 - 50 г консервированного зеленого горошка
 - 5 перьев зеленого лука
 - 3 листа зеленого салата
 - 1 яйцо
 - майонез
1. Нарежьте ветчину, перец и салат соломкой, помидоры тонкими ломтиками, мелко порубите зеленый лук и яйцо.
 2. Соедините подготовленные продукты с рисом, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

208. Салат с брокколи и ветчиной

- 300 г брокколи
 - 100 г ветчины
 - 100 г мягкого сыра
 - 100 г помидоров
 - майонез
1. Брокколи разберите на соцветия, опустите в кипящую воду на 2–3 минуты. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и остудите.
 2. Нарежьте ветчину, сыр и помидоры небольшими кубиками.
 3. Соедините с брокколи, заправьте майонезом, перемешайте.

209. Сытный салат с телятиной

- 150 г жареной телятины
 - 300 г вареной ветчины
 - 100 г яблок
 - 50 г консервированного зеленого горошка
 - 100 г соленых огурцов
 - 100 г вареного картофеля
 - майонез
 - зелень укропа и петрушки для украшения
1. Нарежьте ветчину, телятину, яблоки, огурцы и картофель соломкой, соедините с зеленым горошком.
 2. Заправьте майонезом и тщательно перемешайте.
 3. Уложите салат горкой в салатник, украсьте половинками яблок, ломтиками огурцов, листьями салата и мелко нарезанной зеленью.

210. Яблочный салат с говядиной

- 200 г говядины
 - 200 г яблок
 - 1 луковица
 - майонез
 - сметана
 - соль, сахар по вкусу
1. Отварите до готовности говядину. Яблоки и мясо нарежьте кубиками, лук тонкими полукольцами.
 2. Смешайте подготовленные ингредиенты, посолите, добавьте по вкусу немного сахара.
 3. Заправьте смесью майонеза со сметаной, оставьте на 15 минут для пропитки.

211. Салат «Генеральский»

- 300 г телятины
- 4 яйца
- 2 моркови
- 2 свеклы
- 100 г сыра
- 3 зубчика чеснока
- майонез по вкусу

1. Отварите мясо, яйца, морковь и свеклу, остудите. Мясо мелко нарежьте. Выдавите через пресс чеснок, смешайте с мясом, равномерно выложите в салатник и нанесите сетку из майонеза.
2. Сыр натрите на крупной терке, распределите на мясо вторым слоем.
3. Яйца очистите, разомните вилкой, смешайте с майонезом, выложите третьим слоем.
4. Вареную морковь натрите на крупной терке, выложите очередным слоем.
5. Свеклу также натрите на крупной терке, выложите слоем, нанесите на нее сетку из майонеза.
6. Поставьте салат в холодильник для пропитки на 1 час.

212. Салат «Боярский»

- 300 г буженины
- 300 г зеленого горошка
- 3 яйца
- 2 помидора
- 3 зубчика чеснока
- 150 г твердого сыра
- 1 пучок укропа
- майонез
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Буженину нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и разомните вилкой. Сыр натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте небольшими кусочками.
2. Выложите буженину в салатник с плоским дном, сделайте сетку из майонеза. Вторым слоем распределите зеленый горошек. Яйца смешайте с майонезом, выложите третьим слоем. Следующим слоем выложите нарезанные помидоры.
3. Посолите, поперчите, посыпьте тертым сыром, измельченными чесноком и укропом. Дайте постоять 30 минут перед подачей.

Мясные салаты можно приготовить из различных видов мяса и комбинировать с разными овощами для создания уникальных вкусовых сочетаний.

213. Салат из телятины с грибами

- 200 г отварной телятины
 - 200 г шампиньонов
 - 1 морковь
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - майонез
 - соль по вкусу
 - 1 ст. ложка зеленого горошка
 - зелень для украшения
1. Морковь отварите, очистите, натрите на терке. Шампиньоны измельчите, обжарьте на растительном масле. Телятину мелко нарежьте.
 2. Соедините мясо и морковь, посолите, заправьте майонезом, перемешайте. Выложите в салатник, сверху поместите слой шампиньонов, промажьте майонезом.
 3. Украсьте горошком и измельченной зеленью.

214. Мясная закуска с сыром

- 150 г вареной говядины
 - 2 луковицы
 - 20 г сливочного масла
 - 50 г сыра
 - 1 яйцо
 - майонез
1. Лук измельчите и обжарьте на сливочном масле. Холодное вареное мясо проверните через мясорубку, соедините с луком, натертым сыром, размягченным сливочным маслом и рубленым вареным яйцом.
 2. Заправьте майонезом, посолите и перемешайте. Подавайте с мелко нарезанной зеленью.

215. Мясной салат с грушей

- 300 г копченого мяса
 - 3 зубчика чеснока
 - 2 яйца
 - 1 морковь
 - 1 груша
 - 1 яблоко
 - майонез
1. Яйца и морковь отварите, очистите. Копченое мясо нарежьте маленькими кубиками, смешайте с раздавленным прессом чесноком и 2 ст. ложками майонеза, распределите ровным слоем в салатнике.
 2. Грушу очистите, натрите на крупной терке, выложите на мясо. Отделите белки от желтков, белки разомните вилкой и распределите очередным слоем, промажьте майонезом. Следующими слоями выложите натертые на крупной терке вареную морковь, затем яблоко.
 3. Промажьте майонезом, украсьте измельченным желтком, поставьте на 2 часа в холодильник для пропитки.

216. Мясная «буханка»

- 400 г фарша
- 150 г черствого пшеничного хлеба
- 100 мл молока
- 2 сырых яйца
- 1 пучок петрушки
- растительное масло
- соль, черный молотый перец по вкусу
- 5 вареных яиц
- 10 полосок бекона

1. Хлеб нарежьте кубиками, залейте молоком. Важно, чтобы хлеб впитал все молоко, его не нужно отжимать. Добавьте фарш, яйца, измельченную петрушку, посолите и поперчите по вкусу, тщательно перемешайте.
2. Немного смажьте форму растительным маслом, поместите на дно половину полосок бекона и выложите на него половину полученной смеси.
3. Яйца очистите, равномерно уложите в форму и накройте их оставшейся смесью.
4. Сверху поместите оставшийся бекон и запекайте 30–40 минут при 180–200 °С.

217. Мясной «сыр»

- 400 г вареной говядины
- 100 г сливочного масла
- 100 г сыра
- 300 г рисовой каши

1. Мясо пропустите через мясорубку 2–3 раза, соедините с вязкой рисовой кашей и размягченным сливочным маслом.
2. С помощью блендера смешайте в однородную массу.
3. Добавьте натертый сыр, перемешайте и заверните в пищевую пленку, придав форму колбаски, охладите.

218. Печеночный салат

- 500 г телячьей печени
- 2 луковицы
- 2 соленых огурца
- 1 ст. ложка растительного масла
- майонез

1. Печень отварите до готовности, остудите, нарежьте соломкой. Лук очистите, нарежьте полукольцами, обжарьте до золотистого цвета на растительном масле. Огурцы нарежьте соломкой.
2. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите, перемешайте, заправьте майонезом.

САЛАТЫ С КУРИЦЕЙ

219. Слоеный салат

- 300 г картофеля
- 3 яйца
- 200 г куриного филе
- 200 г копченого мяса
- 3 соленых огурца
- 150 г маринованных грибов
- 100 г вареных креветок
- зеленый салат
- зеленый лук для украшения
- майонез
- соль по вкусу

1. Сварите по отдельности куриное филе, картофель в мундире и яйца. Остудите, очистите. Нарежьте кубиками огурцы, картофель, куриное филе и копченое мясо, яйца натрите на терке.
2. В порционные формы уложите слоями яйца, грибы, копченое мясо, куриное филе, огурцы, картофель. Каждый слой промажьте майонезом, посолите по вкусу.
3. Поставьте на 1 час в холодильник для пропитки. При подаче переверните формы на плоские тарелки, украсьте креветками, листом салата и перьями зеленого лука.

220. Куриный салат с цветной капустой

- 400 г куриного филе
- 1 кочан цветной капусты
- 1 яйцо
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. ложки соевого соуса
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 1 свежий огурец
- 1 ч. ложка кукурузного крахмала
- растительное масло
- зеленый лук, соль, черный молотый перец, кориандр по вкусу

1. Промойте куриное филе и нарежьте тонкими полосками. Поместите в миску, добавьте кукурузный крахмал, немного черного перца и соли, влейте соевый соус и яйцо. Тщательно перемешайте и оставьте на 30 минут мариноваться под пищевой пленкой.
2. Обжарьте маринованное куриное филе на растительном масле с обеих сторон до готовности, периодически перемешивая.
3. Бланшируйте 5 минут цветную капусту в подсоленной кипятке, затем разделите на мелкие соцветия.
4. Вымойте помидоры, перец и огурец, нарежьте крупными кубиками, зеленый лук измельчите.
5. В салатнике соедините обжаренное мясо с овощами.
6. Смешайте измельченный чеснок, кориандр и черный молотый перец, доведите до кипения 2 ст. ложки растительного масла и вылейте на подготовленные приправы, дайте 2–3 минуты, чтобы раскрылись ароматы, заправьте салат полученной смесью. Посолите по вкусу, перемешайте и подавайте к столу.

221. Куриный салат с грибами

- 2–3 куриные грудки
 - 100 г шампиньонов
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 50 г твердого сыра
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - майонез
 - зелень укропа, соль по вкусу
1. Куриные грудки сварите, остудите, нарежьте небольшими кусочками.
 2. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с майонезом. Половину чесночно-майонезного соуса перемешайте с мясом, выложите на дно салатника. Нарежьте шампиньоны пластинками, лук кубиками. Обжарьте шампиньоны с луком на растительном масле, выложите в салатник вторым слоем.
 3. Морковь натрите на крупной терке, обжарьте на растительном масле до мягкости, соедините с оставшимся соусом, выложите третьим слоем.
 4. Сыр натрите на крупной терке, посыпьте салат, украсьте мелко нарубленной зеленью укропа. Перед подачей поставьте салат в холодильник на 1 час.

222. Блинный салат с копченой курицей и сельдереем

- 250 г копченого куриного филе
 - 2 стебля сельдерея
 - 1 помидор
 - 2 яйца
 - 1 ст. ложка муки
 - 1 ч. ложка растительного масла
 - майонез
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. В глубокую емкость разбейте два яйца, посолите и поперчите по вкусу, взбейте венчиком. Добавьте в массу муку и еще раз взбейте.
 2. На сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте блинчики с обеих сторон до золотистой корочки.
 3. Остывшие блинчики нарежьте полосками, куриное филе брусочками, сельдерей и помидор кружками.
 4. В салатнике смешайте подготовленные ингредиенты, заправьте салат майонезом, досолите по вкусу, перемешайте. При подаче к столу украсьте кружками помидора.

223. Салат «Праздничный»

- 2 куриных окорочка
 - 500 г шампиньонов
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 4 средних помидора
 - 1 зеленый сладкий перец
 - 1 желтый сладкий перец
 - 3 зубчика чеснока
 - 100 г твердого сыра
 - 10 оливок без косточек
 - майонез
 - зелень, соль по вкусу
1. Окорочка отварите в подсоленной воде до готовности, остудите, отделите мясо от костей и мелко нарежьте.
 2. Шампиньоны очистите, нарежьте пластинками и обжарьте на растительном масле.
 3. Помидоры и перцы нарежьте кубиками, чеснок раздавите прессом, сыр натрите на крупной терке.
 4. Соедините подготовленные ингредиенты, заправьте майонезом, украсьте зеленью и половинками оливок.

224. Салат с морковью и курицей

- 300 г филе куриного бедра без кожи
 - 3 крупные моркови
 - 2 средние луковицы
 - 2 средних соленых огурца
 - 4 зубчика чеснока
 - растительное масло
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Отварите курицу в подсоленной воде, остудите и нарежьте кубиками.
 2. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле до готовности под крышкой.
 3. Соедините курицу и тушеные овощи, добавьте измельченный чеснок и нарезанные кубиками огурцы.
 4. Заправьте салат майонезом, хорошо перемешайте.

225. Салат с куриной грудкой и солеными огурцами

- 200 г куриной грудки
 - 2 луковицы
 - 2 моркови
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 соленых огурца
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Куриную грудку сварите в подсоленной воде до готовности, остудите, нарежьте небольшими кусочками.
 2. Лук очистите, нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Лук с морковью потушите на растительном масле. Измельчите чеснок, соленые огурцы натрите на крупной терке.
 3. Соедините все ингредиенты, заправьте майонезом, тщательно перемешайте.

226. Куриный салат с черносливом

- 3 яйца
- 250 г куриного филе
- 150 г чернослива без косточек
- 2 маринованных огурца
- 100 г твердого сыра
- 5 грецких орехов
- йогурт
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, разомните вилкой. Куриное филе запеките 45 минут в духовке при 180 °С. Остудите, нарежьте небольшими кусочками.
2. Чернослив замочите в воде на 15 минут, слейте воду, мелко нарежьте. Такими же кусочками нарежьте маринованные огурцы, орехи растолките в ступке, сыр натрите на терке.
3. Соедините все ингредиенты, посолите и поперчите по вкусу, заправьте йогуртом.

227. Салат из куриной печени с грушами и сыром

- 300 г куриной печени
- 200 г груш
- 1 ст. ложка муки
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка меда
- сок ½ лимона
- 100 г сыра
- горсть очищенных грецких орехов
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Печень вымойте, обсушите, разрежьте на 3–4 части, посолите, поперчите. Слегка обваляйте в муке, обжарьте до готовности на 2 ст. ложках растительного масла.
2. Груши очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте ломтиками. На второй сковороде растопите сливочное масло, обжарьте 3 минуты груши с добавлением меда.
3. Выложите в салатник на листья салата готовые печень и груши, посыпьте натертым на терке сыром.
4. Лимонный сок вылейте в сковороду, где жарилась печень, добавьте оставшееся растительное масло. Доведите до кипения, процедите, полейте салат получившимся соусом, украсьте дроблеными орехами.

228. Салат с куриными сердечками и грибами

- 300 г куриных сердечек
- 150 г маринованных шампиньонов
- 1 луковица
- 100 г сыра
- 3 ст. ложки майонеза
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Сердечки вымойте, сварите до готовности, разрежьте на 3–4 части.
2. Грибы нарежьте на кусочки такого же размера. Лук нарежьте кольцами.
3. Соедините ингредиенты, посолите, поперчите, заправьте майонезом, посыпьте тертым сыром.

ВИНЕГРЕТЫ, СВЕКОЛЬНЫЕ САЛАТЫ

229. Винегрет с зеленым горошком

- 300 г свеклы
 - 300 г картофеля
 - 200 г моркови
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - 1 ст. ложка сока лимона
 - 1 пучок зеленого лука и укропа
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Свеклу, картофель и морковь сварите до готовности не очищая. Остудите, очистите, нарежьте кубиками. Свеклу полейте лимонным соком.
 2. Соедините ингредиенты, добавьте зеленый горошек, посолите. Заправьте растительным маслом, посыпьте измельченной зеленью.

230. Винегрет с яйцом и майонезом

- 150 г вареной свеклы
 - 100 г вареной моркови
 - 200 г вареного картофеля
 - 100 г лука (репчатого или зеленого)
 - 2 соленых огурца
 - 1 свежий помидор
 - 1 яйцо
 - 100 г зеленого горошка
 - майонез
1. Нарежьте вареную свеклу, морковь, картофель, лук, яйцо, помидоры и соленые огурцы одинаковыми по размеру кубиками, выложите в салатник, добавьте зеленый горошек.
 2. Заправьте винегрет майонезом и хорошо перемешайте.

231. Винегрет с маринованными огурцами

- 300 г свеклы
 - 300 г картофеля
 - 200 г моркови
 - 100 г маринованных огурцов
 - 1 луковица
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Свеклу, картофель и морковь сварите до готовности не очищая. Остудите, очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, измельчите. Огурцы мелко нарежьте.
 2. Соедините ингредиенты, посолите, заправьте растительным маслом.

232. Винегрет «Петровский»

- 200 г квашеной капусты
 - 1 яблоко
 - 100 г чернослива
 - 200 г картофеля
 - 150 г свеклы
 - 2 зубчика чеснока
 - 100 г маринованных грибов
 - 2 ст. ложки майонеза
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка яблочного уксуса
 - соль, черный молотый перец и соль по вкусу
1. Свеклу и картофель сварите в кожуре, охладите, очистите. Свеклу нарежьте соломкой, полейте растительным маслом, перемешайте.
 2. Квашеную капусту промойте водой, отожмите и нашинкуйте. Картофель нарежьте кубиками.
 3. Грибы промойте, нарежьте ломтиками, добавьте к капусте с картофелем.
 4. Чернослив залейте кипятком на 10 минут, слейте воду, нарежьте кусочками.
 5. Чеснок измельчите. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками.
 6. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, заправьте майонезом, хорошо перемешайте.

233. Винегрет мясной

- 150 г вареной нежирной свинины или говядины
 - 200 г вареного картофеля
 - 150 г вареной свеклы
 - 100 г вареной моркови
 - 150 г соленых огурцов
 - 2 яйца
 - 150 г смеси майонеза со сметаной
1. Нарежьте мясо и вареные овощи, соленые огурцы и яйца.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты в салатнике, заправьте смесью майонеза и сметаны, перемешайте.
 3. При подаче оформите винегрет кусочками яйца, овощами и зеленью.

234. Винегрет с клюквенным соком

- 2 картофелины
 - 2 моркови
 - 1 свекла
 - 1 соленый огурец
 - 100 г квашеной капусты
 - 3 ст. ложки клюквенного сока
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль по вкусу
1. Картофель, свеклу и морковь не очищая отварите или запеките. Остудите, очистите.
 2. Нарежьте кубиками одинакового размера огурец и вареные овощи.
 3. Соедините в салатнике, добавьте квашеную капусту и заправьте винегрет смесью растительного масла и клюквенного сока, посолите по вкусу.

235. Винегрет с кальмарами

- 150 г вареного картофеля
 - 100 г вареной свеклы
 - 50 г вареной моркови
 - 100 г соленых огурцов
 - 50 г квашеной капусты
 - 50 г консервированного зеленого горошка
 - 100 г зеленого или репчатого лука
 - 200 г кальмаров
 - 3 ст. ложки растительного масла
1. Сварите и охладите кальмары, нарежьте соломкой. Картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарежьте кубиками, квашеную капусту, зеленый лук измельчите.
 2. Соедините кальмары с овощами, заправьте растительным маслом, тщательно перемешайте.

236. Винегрет фруктово-овощной

- 3 картофелины
 - 1 морковь
 - 1 груша
 - 1 яблоко
 - 50 г стеблей сельдерея
 - 3 ст. ложки зеленого горошка
 - 1 огурец
 - 2 ст. ложки лимонного сока
 - сметана
 - петрушка, соль, сахар по вкусу
 - листья салата, апельсин для подачи
1. Картофель и морковь вымойте, отварите в кожуре, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Вымойте и очистите грушу, яблоко и огурец, нарежьте тонкими ломтиками, сельдерей пластинками.
 2. Уложите в салатник подготовленные продукты, добавьте зеленый горошек и измельченную петрушку. Посолите, посыпьте сахаром, заправьте сметаной и лимонным соком, перемешайте.
 3. При подаче украсьте дольками апельсина и зеленым салатом.

237. Винегрет с сельдью

- 200 г картофеля
 - 100 г свеклы
 - 100 г моркови
 - 1 луковица
 - 100 г филе сельди
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Сварите картофель, морковь и свеклу, остудите и очистите, нарежьте кубиками. Измельчите лук, из сельди удалите косточки и нарежьте тонкими ломтиками.
 2. Соедините овощи и сельдь, заправьте растительным маслом, при необходимости досолите и тщательно перемешайте.

238. Салат из свеклы с хреном и корицей

- 1 свекла
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка тертого хрена
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка 6%-ного уксуса
- щепотка корицы

1. Свеклу вымойте, обсушите, испеките в духовке до готовности. Остудите, очистите, нарежьте кусочками. Сбрызните уксусом, приправьте корицей, перемешайте.
2. Сметану смешайте с тертым хреном и сахаром, заправьте салат полученным соусом.

239. Свекольный салат с яйцами и фетой

- 1 пучок зеленого салата
- 200 г листьев валерианы
- 2 вареные свеклы
- 4 вареных яйца
- 150 г сыра фета
- 1 сладкий перец

Для заправки:

- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка горчицы
- черный молотый перец, соль по вкусу

1. Перец и свеклу нарежьте кубиками, листья салата и валериану полосками, яйца разрежьте на четвертинки.
2. Смешайте лимонный сок с оливковым маслом и горчицей, добавьте измельченный прессом чеснок, посолите и поперчите, перемешайте до однородной массы.
3. Заправьте салат полученным соусом, перемешайте, сверху выложите четвертинки яиц, посыпьте раскрошенным сыром фета.

240. Свекла с орехами

- 700 г свеклы
- 150 г ядер грецких орехов
- 1 небольшой сладкий перец
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки винного уксуса
- кинза, петрушка, соль по вкусу

1. Свеклу нарежьте соломкой или кубиками. В мясорубке дважды пропустите грецкие орехи с кинзой, петрушкой и сладким перцем.
2. Добавьте винный уксус, растертый с солью чеснок и тщательно перемешайте. Заправьте полученным соусом свеклу.

241. Салат из моркови и свеклы с сельдереем

- 250 г моркови
 - 150 г вареной свеклы
 - 150 г свежих огурцов
 - 100 г корня сельдерея
 - 1 пучок салата
 - сметана
 - соль по вкусу
1. Натрите морковь и сельдерей на крупной терке. Свеклу и огурцы нарежьте соломкой, салат нашинкуйте.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты, заправьте салат сметаной, посолите по вкусу.

242. Салат из свеклы с луком

- 1 луковица
 - 300 г консервированной маринованной свеклы
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - зеленый лук для подачи
1. Лук нарежьте кольцами, маринованную свеклу тонкими полосками.
 2. Соедините в салатнике, заправьте растительным маслом и перемешайте. При подаче посыпьте измельченным зеленым луком.

243. Свекольный салат с горошком

- 1 свекла
 - 100 г зеленого горошка
 - 2 маринованных огурца
 - 1 зубчик чеснока
 - сметана, майонез
 - соль по вкусу
1. Сварите до готовности свеклу и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте соломкой, чеснок раздавите чесночным прессом.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты в салатнике, добавьте горошек, посолите, заправьте смесью майонеза и сметаны.

244. Свекольный салат с сельдереем и ананасами

- 100 г ананаса
 - 100 г корня сельдерея
 - 50 г зелени сельдерея
 - 1 пучок зеленого салата
 - 150 г вареной свеклы
 - 1 ст. ложка сахара
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 ст. ложка 3%-ного уксуса
 - соль по вкусу
1. Очистите и нарежьте кубиками мякоть ананаса, измельчите листья салата и зелень сельдерея. Свеклу и корень сельдерея нарежьте соломкой.
 2. Соедините ингредиенты, добавьте сахар, посолите, заправьте уксусом и растительным маслом, перемешайте.

245. Салат из овощей и фруктов

- 150 г белокочанной капусты
 - 100 г маринованной свеклы
 - 200 г дыни
 - 100 г винограда без косточек
 - 1 апельсин
 - 1 пучок зеленого салата
 - по 50 мл майонеза, сметаны и фруктового сока
1. Нарежьте дыню соломкой, выложите на середину блюда. Мелко нашинкуйте белокочанную капусту, выложите вокруг дыни в виде букетиков.
 2. Маринованную свеклу натрите на терке, уложите вокруг капусты. Следующий круг сделайте из винограда, сверху разложите нарезанные кружочками апельсины.
 3. Смешайте до однородного состояния майонез, сметану и фруктовый сок, заправьте салат полученным соусом, при подаче украсьте листьями салата.

246. Свекольный салат с яблоками

- 300 г консервированной маринованной свеклы
 - 150 г свежих яблок
 - сметана
 - сахар, соль по вкусу
1. Яблоки вымойте, нарежьте соломкой, свеклу тонкими ломтиками.
 2. Соедините, заправьте сметаной, добавьте сахар, посолите и перемешайте.

247. Салат из свеклы с яблоком

- 500 г свеклы
 - 1 луковица
 - 2 кислых яблока
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Свеклу вымойте, запеките в духовке. Остудите, очистите, нарежьте кубиками. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте кубиками такой же величины. Лук нарежьте кольцами.
 2. Смешайте ингредиенты, посолите, заправьте растительным маслом.

248. Салат из свеклы с чесноком

- 1 свекла
 - 1 зубчик чеснока
 - майонез
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Свеклу вымойте, отварите до готовности, остудите, очистите и натрите на терке. Чеснок раздавите прессом.
 2. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, тщательно перемешайте. Оставьте в холодильнике на 1 час перед подачей.

249. Салат из свеклы и яблок с орехами

- 1 свекла
 - 2 яблока
 - 5 ст. ложек ядер грецких орехов
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - 2 ст. ложки майонеза
 - соль по вкусу
1. Свеклу вымойте, запеките в духовке при 200 °С до готовности. Охладите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками, полейте лимонным соком.
 2. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте такими же ломтиками. Орехи измельчите в ступке.
 3. Посолите, заправьте майонезом, перемешайте и поставьте на 30 минут в холодильник.

250. Салат из свеклы с фасолью

- 1 средняя свекла
 - 300 г консервированной фасоли
 - 1 зеленое яблоко
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Свеклу вымойте, запеките до готовности в духовке. Охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Яблоко вымойте, очистите, нарежьте такими же кубиками. Из банки консервированной фасоли слейте жидкость.
 2. Соедините ингредиенты в салатнике, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, тщательно перемешайте.

ЗАКУСКИ ИЗ СЕЛЬДИ

251. Селедка домашняя

- 4 замороженные сельди
- 5 горошин душистого перца
- 3 лавровых листа
- 2 бутона гвоздики
- 1,5 л воды
- 3 ст. ложки соли

1. Сельдь разморозьте, очистите, выпотрошите, тщательно промойте.
2. Вскипятите воду, добавьте соль, горошины душистого перца, лавровый лист и гвоздику, проварите несколько минут. Остудите рассол, залейте им рыбу, поставьте на 3 дня в холодильник.
3. Разделайте на филе, нарежьте небольшими кусочками. При подаче заправьте растительным маслом, подавайте с луком и вареным картофелем.

252. «Селедка» из карася пряного посола

- 2 кг карасей
- 3 крупные луковицы
- 1,5 ст. ложки соли

**Для маринада
(на 1 литр воды):**

- 0,5 ч. ложки черного молотого перца
- 0,5 ч. ложки зерен кориандра
- 5 бутонов гвоздики
- 10 горошин черного перца
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 5 ст. ложек растительного масла
- 6 ст. ложек яблочного 6%-ного уксуса

1. Очистите и выпотрошите карасей, промойте, пересыпьте солью и оставьте на 6 часов, после чего хорошо промойте.
2. В кипящую воду поместите все перечисленные приправы для маринада, кроме уксуса. Прокипятите несколько минут, остудите и смешайте с уксусом.
3. Залейте подготовленную рыбу маринадом, проложите слои нарезанным тонкими кольцами луком, придавите гнетом, накройте крышкой и на сутки поставьте в холодильник.

Сельдь обладает насыщенным вкусом, содержит витамины и жирные кислоты, которые помогают снизить уровень артериального давления и воспалительные процессы.

253. Сельдь под шубой

- 200 г филе соленой сельди
 - 200 г картофеля
 - 150 г моркови
 - 200 г свеклы
 - 3 яйца
 - 1 луковица
 - майонез
1. Яйца, картофель, морковь и свеклу сварите до готовности. Остудите, очистите, натрите на крупной терке.
 2. Луковицу очистите, нарежьте маленькими кубиками. Сельдь мелко нарежьте, смешайте с луком, выложите на дно салатника.
 3. На сельдь уложите слой картофеля, затем равномерными слоями яйца и морковь, последним слоем свеклу. Каждый слой смазывайте майонезом.
 4. Поставьте на 2 часа в холодильник для пропитки.

254. Селедка под шубой с сыром

- 200 г филе соленой сельди
 - 200 г картофеля
 - 100 г моркови
 - 200 г свеклы
 - 1 луковица
 - 50 г сыра
 - майонез
1. Вымойте свеклу, картофель и морковь, не очищая сварите до готовности. Остудите, очистите и натрите по отдельности на крупной терке. Лук очистите и измельчите.
 2. Филе сельди мелко нарежьте, смешайте с луком. Выложите на дно салатника слой смеси сельди и лука.
 3. Далее выкладывайте слоями картофель, морковь и свеклу, смазывая каждый слой майонезом. Сыр натрите на мелкой терке, посыпьте сверху.

255. Селедочный салат с яблоками

- 200 г филе сельди
 - 150 г вареного картофеля
 - 100 г вареной свеклы
 - 100 г яблок
 - 100 г соленых огурцов
 - 1 пучок зеленого лука
 - 2 яйца
 - 3 листа зеленого салата
 - майонез
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Нарежьте картофель, свеклу, яблоки, огурцы и яйца ломтиками, лук и салат нашинкуйте.
 2. Соедините нарезанные овощи и яйца в салатнике, добавьте нарезанное филе сельди. Заправьте салат майонезом, при необходимости досолите, поперчите по вкусу, тщательно перемешайте.

256. Селедочный салат со свеклой

- 1 луковица
 - 1 большая запеченная свекла
 - 300 г филе сельди
 - 200 г консервированного зеленого горошка
 - 1 пучок укропа
 - 1 ч. ложка горчицы
 - 1 ст. ложка уксуса
 - 1 ч. ложка сахара
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Нашинкуйте кольцами лук, залейте кипятком, добавьте соль, сахар и уксус, оставьте мариноваться 5–7 минут.
 2. Нарежьте запеченную свеклу соломкой, филе сельди полосками, укроп измельчите. Извлеките лук из маринада, отожмите.
 3. Соедините в салатнике подготовленные ингредиенты, добавьте консервированный горошек.
 4. Смешайте растительное масло, соль и горчицу, перемешайте и заправьте полученной смесью салат.

257. Сельдь в горчичной заправке

- 500 г филе сельди
- 100 г репчатого лука
- 100 г зеленого лука

Для заправки:

- 50 г горчицы
- 50 г сахара
- 50 мл 9%-ного уксуса
- 100 мл растительного масла

1. Лук нарежьте тонкими кольцами, бланшируйте несколько секунд в кипятке и быстро охладите.
2. Выложите ровным слоем на филе сельди, сверните филе рулетиками и плотно уложите в стеклянную посуду.
3. Взбейте венчиком в глубокой миске горчицу, уксус и сахар, продолжая взбивать, влейте растительное масло.
4. Дайте смеси постоять 15 минут, залейте сельдь полученной горчичной заправкой и поставьте в холодильник на 8–10 часов.

258. Селедочные рулеты

- 200 г филе сельди
 - 1 луковица
 - 2 соленых огурца
 - сок 1 лимона
 - майонез
 - зеленый лук
1. Лук нарежьте кольцами, соленые огурцы соломкой. Филе сельди смажьте майонезом.
 2. Распределите на филе кусочки огурца и лука, сверните рулетики, закрепите зубочистками.
 3. При подаче полейте соком лимона, посыпьте измельченной зеленью.

259. Сельдь с орехами

- 300 г филе сельди
 - 1 свежее яблоко
 - 100 г репчатого лука
 - 4 яйца
 - 50 г ядер грецких орехов
 - майонез
 - зеленый лук
1. Сельдь, 3 яйца, лук и грецкие орехи измельчите в мясорубке и заправьте майонезом, хорошо перемешайте.
 2. Порубите зеленый лук и оставшееся яйцо, при подаче посыпьте ими блюдо.

260. Закуска из сельди

- бородинский хлеб
 - филе сельди
 - лимон
 - майонез
 - зеленый лук
 - черный молотый перец
1. Бородинский хлеб нарежьте тонкими ломтиками, филе сельди такими же по размеру кусочками. Лимон нарежьте кружочками, разделите их на четыре части.
 2. Кусочки хлеба смажьте майонезом, положите на них сельдь, лимон, перья зеленого лука, посыпьте черным перцем.

261. Сельдь в картофельных корзиночках

- 5 картофелин
 - 1 яйцо
 - 200 г филе сельди
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка растительного масла
1. Картофель отварите, разомните в пюре с добавлением яйца. Выложите пюре в формы для кексов, прижимая к стенкам формы и оставив пустую середину, чтобы получились корзиночки. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.
 2. Филе сельди мелко порубите, лук нарежьте тонкими кольцами или полукольцами.
 3. Смешайте лук с сельдью и растительным маслом. Наполните остывшие картофельные корзиночки начинкой, украсьте при подаче зеленью.

262. Сельдь с яблоками и сметаной

- 100 г филе сельди
 - 1 свежее яблоко
 - 1 луковица
 - 50 г сметаны
 - ½ ч. ложки сахара
1. Филе сельди и очищенные яблоки нарежьте соломкой, добавьте тонко нашинкованный лук.
 2. Смешайте сметану с сахаром, заправьте сельдь и осторожно перемешайте.

263. Сельдь с жареным луком

- 100 г филе сельди
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - ½ ч. ложки сахара
1. Мелко нашинкуйте лук, обжарьте на растительном масле. Добавьте томатную пасту и тушите, пока масло не станет оранжевым. Введите сахар, поперчите.
 2. Охладите соус, выложите на филе сельди.

264. Сельдь в желатиновой шубе

- 350 г филе сельди
 - 1 свекла
 - 2 моркови
 - 3 картофелины
 - 1 луковица
 - 100 г майонеза
 - 1 стакан воды
 - 25 г желатина
 - 1 ст. ложка 9%-ного уксуса
 - 1 ч. ложка сахара
1. Свеклу, морковь и картофель вымойте, не очищая от кожуры сварите до готовности, остудите, очистите, нарежьте мелкими кубиками и разложите в разные миски. Мелко нарежьте лук, замаринуйте в уксусе с сахаром на 30 минут. Филе сельди нарежьте маленькими кусочками.
 2. Залейте желатин холодной водой на 30 минут, доведите до кипения, процедите, остудите, смешайте с майонезом. Полученную смесь разделите на 5 частей и смешайте в отдельных мисках с картофелем, свеклой и остальными заготовленными ингредиентами, и очень быстро выложите их слоями в порционные формочки.
 3. Поставьте в холодильник на 3–4 часа, перед подачей переверните формочки на тарелки.

265. Сельдь в маринаде

- 500 г филе сельди
- 50 мл растительного масла

Для маринада:

- 100 г репчатого лука
- 100 г моркови
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 100 мл воды
- 2 ст. ложки сахара
- 2 лавровых листа
- щепотка гвоздики
- щепотка корицы
- 5 горошин душистого перца

1. Нашинкованный лук и морковь залейте водой. Добавьте уксус, приправы, соль и сахар. Доведите маринад до кипения, проварите несколько минут и охладите.
2. Филе сельди уложите в стеклянную посуду, залейте растительным маслом и холодным маринадом. Выдерживайте в холодильнике не менее суток, при подаче полейте маринадом.

266. Шведская закуска из сельди с мясопродуктами

- 50 г филе сельди
- 50 г вареного языка
- 50 г жареной телятины
- 50 г консервированной маринованной свеклы
- 2 маринованных огурца
- 1 вареная картофелина
- 1 свежее яблоко
- 1 луковица
- 1 яйцо

Для соуса:

- 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки жирных сливок
- ½ ч. ложки сахара
- ½ ч. ложки горчицы

1. Филе сельди, мясопродукты, овощи и яблоки нарежьте мелкими кубиками, лук измельчите.
2. Охладите сливки, взбейте с сахаром, добавьте майонез, горчицу, заправьте закуску полученным соусом.

Сельдь является популярной рыбой в рационе многих народов, особенно в странах Северной Европы и России.

267. Сельдь с творогом

- 500 г филе сельди
- 100 г пшеничного хлеба
- 50 мл молока
- 200 г творога
- 100 г репчатого лука
- 100 г сливочного масла

1. Замочите хлеб в молоке. Отожмите, измельчите в мясорубке вместе с филе сельди и луком.
2. Соедините с размягченным маслом и творогом и перемешайте.

268. Форшмак с творогом

- 500 г творога
- 250 г филе сельди
- 200 г сметаны
- пучок зеленого лука
- 1 ст. ложка сахара

Дважды пропустите филе сельди через мясорубку. Добавьте творог, сметану, сахар и мелко нашинкованный лук. Тщательно перемешайте, по необходимости досолите.

269. Форшмак, запеченный с мясом

- 300 г мяса (говядина, птица)
- 300 г сельди филе
- 2 картофелины
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 3 ст. ложки сметаны
- 20 г твердого сыра
- 2 яйца
- 1 луковица
- 100 г сливочного масла
- растительное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Нарезьте мясо небольшими кусочками, обжарьте на растительном масле. Пропустите в мясорубке мясо с филе сельди. Очистите и отварите картофель, разомните в пюре. Обжарьте на растительном масле лук.
2. Смешайте картофельное пюре с фаршем из мяса и рыбы, жареным луком, добавьте муку, размягченное сливочное масло и сметану. Перемешайте и снова прокрутите в мясорубке.
3. Добавьте сырые яичные желтки, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Влейте взбитые яичные белки, снова перемешайте и переложите в смазанную форму для запекания.
5. Разровняйте массу, посыпьте тертым сыром и запекайте 30–40 минут.

270. Скумбрия с луком

- 2 кг замороженной скумбрии
 - 2 луковицы
 - 5 лавровых листов
 - 50 мл 9%-ного уксуса
 - 100 мл растительного масла
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Скумбрию разморозьте, промойте, очистите от плавников и внутренностей, выньте хребет, нарежьте на куски по 3–4 см. Сложите в глубокую посуду, каждый слой посолите, поперчите, проложите кружками лука и лавровым листом.
 2. Смешайте растительное масло с уксусом, залейте рыбу, придавите прессом. Оставьте на 8 часов при комнатной температуре, затем поместите на сутки в холодильник.

271. Икра из сельди с овощами

- 200 г моркови
 - 50 г репчатого лука
 - 100 г филе сельди
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 1 ст. ложка 3%-ного уксуса
 - ½ ч. ложки сахара
 - лавровый лист
 - зелень для подачи
1. Морковь слегка припустите и проверните через мясорубку.
 2. Мелко нашинкуйте лук, обжарьте на половине растительного масла, в процессе добавьте томатную пасту и лавровый лист, морковь, остальное масло и тушите 10–15 минут. Удалите лавровый лист, охладите.
 3. Филе сельди измельчите в мясорубке, соедините с тушеными морковью и луком, добавьте сахар и уксус. Перемешайте, при подаче посыпьте зеленью.

272. Хамса с петрушкой

- 1 кг свежей хамсы
 - пучок петрушки
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Хамсу очистите от головы и внутренностей, промойте.
 2. Разогрейте сковороду налейте на нее растительное масло, равномерно разложите рыбу. Посолите, поперчите, посыпьте измельченной петрушкой.
 3. Готовьте под крышкой на медленном огне 15–20 минут.

ЗАКУСКИ ИЗ ИКРЫ, С РАКАМИ

273. Яйца, фаршированные красной икрой и сыром

- 6 яиц
 - 50 г сыра
 - 50 г красной икры
 - 1 пучок петрушки
 - майонез
1. Яйца сварите вкрутую. Остудите, очистите, разрежьте вдоль на 2 части. Аккуратно извлеките желтки, разомните их вилкой до однородной массы.
 2. На мелкой терке натрите сыр, смешайте с желтками и майонезом. Тщательно перемешайте массу, наполните ею половинки яиц, украсьте икрой и зеленью.

274. Канапе из огурцов с красной икрой

- 2 длинных огурца
 - 100 г мягкого сыра
 - петрушка
 - красная икра
1. Огурцы вымойте, высушите и нарежьте кружками толщиной 1,5–2 см. Чайной ложкой с одной стороны каждого ломтика удалите часть мякоти, чтобы получилось углубление примерно до середины.
 2. Нарежьте петрушку, смешайте с мягким сыром, заполните полученной смесью углубления в огурцах, украсьте икрой.

275. Блинные роллы с икрой

- 10 блинчиков
 - 100 г сливочного сыра
 - 1 пучок укропа
 - 100 г красной икры
1. Испеките блинчики, остудите.
 2. Нарежьте зелень, смешайте со сливочным сыром, намажьте полученной массой блинчики, сверните рулеты. Если блинчики тонкие, используйте по 2 штуки.
 3. Разрежьте блинные рулеты поперек на роллы 1,5–2 см, положите их вертикально на тарелку для подачи. На верхний срез положите сыр с зеленью, затем икру.

276. Канапе с икрой

- 1 тонкий хлеб (багет)
- 100 г сливочного масла
- 1 пучок укропа
- 100 г черных маслин без косточек
- 100 г красной икры

Багет разрежьте на ломтики, слегка подсушите в духовке. Остудите, намажьте сливочным маслом. Посыпьте измельченной зеленью, сверху выложите икру. В центр каждого ломтика положите маслину, скрепите канапе зубочистками.

277. Сырные шарики с красной икрой

- 2 яйца
- 200 г твердого сыра
- 100 г творожного сыра
- 50 г сливочного масла
- 100 г красной икры
- 50 г измельченных грецких орехов
- зелень

1. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите. Зелень измельчите, твердый сыр и яйца натрите на мелкой терке.
2. Соедините подготовленные ингредиенты с творожным сыром и размягченным сливочным маслом, тщательно перемешайте.
3. Сформируйте из полученной массы шарики, обваляйте в грецких орехах, сделайте углубления и заполните их красной икрой.

278. Закуска из раков

- 10 раков
- 200 мл белого вина
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 лавровый лист
- 1 ст. ложка муки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Раков вымойте, высушите. Разогрейте сливочное масло, обжарьте раков со всех сторон в течение 5 минут.
2. Влейте вино, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Тушите 15 минут под крышкой на среднем огне.
3. Выньте раков, жидкость процедите. Добавьте в жидкость муку, смешайте до однородного состояния, непрерывно помешивая, доведите до кипения.
4. Подавайте раков с полученным соусом.

279. Раки ароматные

- 15 свежих раков
- 1 пучок укропа с зонтиками
- 3 лавровых листа
- 1 луковица
- 3 ст. ложки соли
- 2 л воды

Вскипятите воду, добавьте соль, укроп и лавровый лист и целую очищенную луковицу. Раков промойте, опустите в кипяток, варите 20 минут, снимая пену.

280. Закуска из раков с яблоками

- 10 раков
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- 1 зеленое яблоко
- пучок петрушки и укропа
- сметана
- соль

1. Раков сварите до готовности в соленой воде с луком и лавровым листом. Остудите, очистите, мясо нарежьте.
2. Яблоко очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте дольками.
3. Смешайте мясо рака с яблоком, заправьте сметаной, украсьте измельченной зеленью.

281. Маринованная печеная рыба

- 1 кг печеной речной рыбы
- 200 мл растительного масла
- 200 мл воды
- 100 мл оливкового масла
- 1 ч. ложка соли
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 лимон
- пучок петрушки

1. Очистите печеную рыбу от костей, нарежьте кружочками. Измельчите чеснок и петрушку. Нарежьте половину лимона кольцами, из второй выжмите сок.
2. В стерилизованные банки уложите слоями рыбу, затем чеснок, петрушку и кружки лимона, каждый слой посолите. Повторяйте слои до заполнения банок.
3. Смешайте растительное масло с водой, доведите до кипения, влейте оливковое масло и сок лимона. Залейте кипящим маринадом банки, герметично закройте крышками и встряхните. Остудите, поставьте в холодильник на несколько часов, чтобы рыба пропиталась соусом.
4. Подавайте как закуску или дополнение к основному блюду.

САЛАТЫ РЫБНЫЕ

282. Салат «Мимоза»

- 1 банка рыбных консервов в масле
- 3 картофелины
- 3 куриных яйца
- 2 моркови
- 1 луковица
- майонез
- зелень, соль по вкусу

1. Картофель, морковь и яйца сварите, охладите, очистите. Картофель и морковь натрите по отдельности на крупной терке.
2. Отделите желтки от белков, натрите по отдельности на мелкой терке. Рыбные консервы разомните вилкой, лук нарежьте мелкими кубиками.
3. Плоское блюдо слегка смочите водой, разложите равномерными слоями подготовленные продукты в следующем порядке: половину яичных белков, половину рыбы, лук, картофель, морковь, оставшуюся рыбу, на каждый слой нанося майонезную сетку.
4. Сверху посыпьте оставшимися белками, затем желтками, украсьте зеленью, оставьте в холодильнике на 2–3 часа для пропитки.

283. Салат со шпротами, черносливом и яблоками

- 2 зеленых яблока
- 1 банка шпротов (200 г)
- 2 яйца
- 1 луковица
- 2 картофелины
- 50 г чернослива без косточек
- 1 ст. ложка измельченных грецких орехов
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка растительного масла

1. Яйца и картофель сварите до готовности, остудите, очистите.
2. Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле. На крупной терке натрите картофель, яйца и яблоки. Шпроты и чернослив мелко нарежьте.
3. Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте орехи, заправьте майонезом.

284. Рыбный салат с творогом

- 1 банка рыбных консервов в масле
 - 250 г творога
 - 2 помидора
 - 1 пучок петрушки
 - соль и молотый черный перец по вкусу
1. Слейте масло из консервов, разомните вилкой. Смешайте с творогом, тщательно перемешайте.
 2. Помидоры нарежьте мелкими кубиками. Смешайте с творожно-рыбной массой, посолите и поперчите.
 3. При подаче посыпьте измельченной зеленью петрушки.

285. Слоеный салат с копченой горбушей

- 200 г горбуши горячего копчения
 - 2 луковицы
 - 2 моркови
 - 3 яйца
 - 100 г сыра
 - 50 г салата айсберг
 - 1 ст. ложка 9%-ного уксуса
 - 1 ч. ложка сахара
 - 2 ст. ложки воды
 - майонез
1. Морковь и яйца сварите, остудите, очистите, натрите на терке, горбушу и салат измельчите.
 2. Лук нарежьте мелкими кубиками и поставьте на 20 минут мариноваться в смеси уксуса, сахара и воды.
 3. Выложите слоями: горбуша, лук, яйца, морковь, салат айсберг. Каждый слой смажьте майонезом, сверху посыпьте натертым сыром.

286. Салат с тунцом и зеленой фасолью

- 50 г зеленой фасоли
 - 1 банка тунца в собственном соку
 - 1 красный сладкий перец
 - 10 помидоров черри
 - 5 листьев салата
 - 10 черных оливок
 - 1 луковица
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - ¼ ч. ложки сахара
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Фасоль опустите в кипящую подсоленную воду на 3–5 минут, откиньте на дуршлаг, остудите.
 2. Мясо тунца разделите на небольшие кусочки. Перцы нарежьте тонкими полукольцами, оливки кружочками, помидоры пополам.
 3. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник на листья салата слоями.
 4. Лук измельчите, залейте лимонным соком и растительным маслом, добавьте сахар, соль и черный молотый перец, тщательно перемешайте.
 5. Заправьте салат луковым соусом.

287. Салат из тунца с рисом и помидором

- 1 банка консервированного тунца
- 100 г риса
- 50 г твердого сыра
- 1 помидор
- майонез

Рис отварите до готовности в подсоленной воде, остудите. Из банки с тунцом слейте жидкость, рыбу измельчите вилкой. Сыр натрите на крупной терке, помидор нарежьте небольшими кубиками. Смешайте ингредиенты, заправьте майонезом.

288. Салат рыбный с огурцом

- 300 г филе белой рыбы
- 3 яйца
- 1 огурец
- 100 г твердого сыра
- 1 пучок зеленого лука
- 3 ст. ложки майонеза

1. Рыбное филе отварите, остудите, нарежьте кусочками. Яйца сварите вкрутую, остудите, разомните вилкой. Огурец нарежьте соломкой. Сыр натрите на крупной терке.
2. Соедините подготовленные продукты, заправьте майонезом, перемешайте. При подаче украсьте рубленым зеленым луком.

289. Овощной салат с треской

- 300 г филе трески
- 2 картофелины
- 2 моркови
- 3 ст. ложки зеленого горошка
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки сметаны
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Рыбу сварите до готовности в соленой воде, остудите, нарежьте небольшими кусочками, полейте половиной лимонного сока.
2. Овощи сварите не очищая, охладите, очистите, нарежьте такими же кусочками, как рыбу. В салатнике соедините рыбу и овощи, добавьте зеленый горошек.
3. Смешайте сметану с оставшимся лимонным соком, добавьте соль и перец, перемешайте, заправьте салат полученным соусом.

290. Салат из креветок

- 150 г вареных креветок
 - 250 г вареного картофеля
 - 100 г вареной моркови
 - 200 г свежих или соленых огурцов
 - майонез
1. Очистите креветки от панциря и нарежьте их мелкими кусочками, огурцы, картофель и морковь кубиками.
 2. Соедините подготовленные продукты, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

291. Креветочный салат с яблоками и орехами

- 2 яблока
 - 100 г замороженных креветок
 - 50 г ядер грецких орехов
 - 1 ч. ложка лимонного сока
 - 2 ст. ложки сметаны
 - соль по вкусу
1. Креветки сварите в подсоленной воде, остудите, очистите от панцирей, нарежьте небольшими кусочками. Яблоки очистите от кожуры, натрите на крупной терке. Грецкие орехи измельчите в ступке.
 2. Смешайте подготовленные ингредиенты, полейте лимонным соком, перемешайте. Посолите, заправьте сметаной, поставьте на 20–30 минут в холодильник.

292. Салат из мидий

- 250 г вареных мидий
 - 200 г вареного картофеля
 - 200 г соленых огурцов
 - 1 вареное яйцо
 - 1 пучок зеленого лука
 - майонез
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
- Нарежьте вареный картофель, соленые огурцы и яйца кубиками, мидии мелкими ломтиками. Добавьте нашинкованный зеленый лук, заправьте салат майонезом, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

Употребление морепродуктов помогает поддерживать здоровье сердца, мозга, костей и иммунной системы благодаря высокому содержанию белка, полезных жиров, витаминов и минералов.

293. Салат из кальмаров с морковью по-корейски

- 700 г кальмаров
 - 1 луковица
 - 100 г готовой моркови по-корейски
 - майонез
 - соль по вкусу
1. Тушки кальмаров обдайте кипятком, очистите, удалите внутренности и нарежьте соломкой. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем выложите на сковороду кальмары. Посолите, поперчите и тушите под крышкой 3 минуты.
 2. Переложите кальмары в салатник, добавьте морковь по-корейски, заправьте майонезом, перемешайте.

294. Салат с морской капустой

- 1 банка (400 г) морской капусты
 - 300 г отварной рыбы или банка рыбных консервов
 - 1 луковица
 - 4 яйца
 - майонез
 - соль по вкусу
- Мелко нарежьте рыбу, лук и вареные яйца. Соедините с морской капустой, заправьте майонезом, хорошо перемешайте.

СЫРНЫЕ САЛАТЫ

295. Сырный салат с сельдью

- 200 г сыра твердых сортов
- 200 г филе сельди
- 2 яйца
- майонез

1. Яйца сварите до готовности, остудите, очистите, нарежьте мелкими кусочками или разомните вилкой. Сыр натрите на терке, филе сельди мелко нарежьте.
2. Уложите в салатник подготовленные ингредиенты, заправьте майонезом, перемешайте.

296. Сырные голубцы

- 200 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок салата
- майонез

1. Сыр натрите на крупной терке. Чеснок очистите, раздавите прессом. Смешайте сыр и чеснок с майонезом, тщательно перемешайте. Листья салата вымойте, обсушите.
2. Положите порцию начинки на лист салата, сверните конвертом.

297. Жареный сулугуни

- 300 г сулугуни
- 3 зубчика чеснока
- 1 красный острый перец
- растительное масло
- горсть измельченной кинзы

1. Нарежьте сулугуни ломтиками толщиной 5 мм, чеснок тонкими пластинками. Очистите перец от семян и мелко нарежьте.
2. Разогрейте в сковороде растительное масло, немного обжарьте острый перец, затем добавьте чеснок. Через 1 минуту выньте чеснок и перец, в ароматном масле обжарьте сулугуни по 2 минуты с каждой стороны.
3. Переложите сулугуни на тарелку, посыпьте кинзой, жареными перцем и чесноком.

298. Сырная закуска с помидорами

- 200 г твердого сыра
 - 3 ст. ложки майонеза
 - 10 небольших помидоров
 - зелень укропа
 - черный молотый перец по вкусу
1. Сыр натрите на крупной терке, перемешайте с майонезом. Помидоры вымойте, разрежьте вдоль на половинки, уложите на блюдо срезами вверх.
 2. Выложите сырную смесь на помидоры, поперчите, украсьте зеленью.

299. Греческий салат

- 2 помидора
 - 2 огурца
 - 1 красный сладкий перец
 - 1 красная луковица
 - 100 г черных маслин
 - 100 г сыра фета
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - соль, черный молотый перец, орегано по вкусу
 - 2 ст. ложки оливкового масла
1. Огурцы, помидоры и перец нарежьте крупными кусками, перемешайте в салатнике. Нарежьте сыр фета кусочками размером как овощи, лук полукольцами, маслины пополам, соедините с остальными овощами.
 2. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, посолите, приправьте по вкусу перцем и орегано.

300. Сырный салат с сельдереем и яблоками

- 300 г твердого сыра
 - 2 яблока
 - 100 г корня сельдерея
 - майонез
1. Корень сельдерея очистите, отварите до мягкого состояния, остудите. Яблоки вымойте, очистите от кожуры и семечек. Нарежьте кубиками одинакового размера корень сельдерея, яблоки и сыр.
 2. Соедините ингредиенты, заправьте майонезом, тщательно перемешайте.

Сырные салаты сочетают в себе богатый вкус сыра с полезными овощами, фруктами, орехами и различными заправками.

301. Салат из сельдерея с сыром

- 300 г куриного филе
- 3 стебля сельдерея
- 100 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- майонез

1. Курицу отварите в подсоленной воде, остудите. Сельдерей нарежьте тонкими пластинками, мясо и сыр кубиками, чеснок измельчите.
2. Соедините все в салатнике, заправьте майонезом.

302. Сырный салат с огурцами

- 300 г твердого сыра
- 2 яблока
- 2 свежих огурца

Для заправки:

- 50 мл йогурта
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка лимонного сока

1. Сыр, яблоки и огурцы нарежьте одинаковыми кубиками.
2. Чеснок раздавите прессом, смешайте с йогуртом и лимонным соком, тщательно перемешайте, оставьте настояться 15 минут. Заправьте полученным соусом салат, перемешайте.

303. Салат с баклажанами и сыром

- 2 баклажана
- 100 г твердого сыра
- 2 зубчика чеснока
- 1 сладкий перец
- 3 помидора
- растительное масло
- 1 пучок петрушки
- соль по вкусу

1. Баклажаны вымойте, очистите, нарежьте кружками толщиной 1 см. Обжарьте на растительном масле до готовности, выложите ровным слоем в салатник. Чеснок мелко порубите, равномерно посыпьте им баклажаны.
2. Сыр натрите на мелкой терке, половину отложите, второй половиной посыпьте баклажаны.
3. Перец нарежьте тонкими кольцами, помидоры кружочками, выложите следующие слои, посолите.
4. Украсьте салат измельченной зеленью и оставшимся сыром, перед подачей на 1 час поставьте в холодильник.

304. Салат из цветной капусты, сыра и орехов

- 300 г цветной капусты
 - 100 г сыра
 - ½ стакана очищенных грецких орехов
 - 2 зубчика чеснока
 - майонез
 - зелень укропа
 - соль по вкусу
1. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде.
 2. Орехи измельчите в ступке или мясорубке, слегка обжарьте на сухой сковороде.
 3. Чеснок раздавите с помощью пресса, сыр натрите на терке, укроп мелко нарежьте.
 4. Соедините все ингредиенты, перемешайте, заправьте майонезом.

305. Сырный салат с яйцом

- 3 яйца
 - 150 г сыра
 - 3 зубчика чеснока
 - майонез
1. Сварите яйца вкрутую, остудите, очистите. Натрите яйца и сыр на крупной терке, чеснок выдавите прессом.
 2. Соедините все вместе, заправьте майонезом и перемешайте.

306. Кабачок с сыром и чесноком

- 1 молодой кабачок
 - 100 г мягкого сыра
 - 3 зубчика чеснока
 - растительное масло
 - зелень
 - соль по вкусу
1. Кабачок очистите от кожуры и семян, нарежьте полукружками, посолите и обжарьте с обеих сторон на растительном масле.
 2. Раскрошите мягкий сыр, раздавите прессом чеснок, добавьте измельченную зелень.
 3. Перемешайте и выложите чесночно-сырную массу на кабачки.

307. Капустно-морковный салат с сыром и чесноком

- 1 небольшой кочан капусты
 - 1 небольшая морковь
 - 100 г твердого сыра
 - 4 зубчика чеснока
 - соль по вкусу
 - майонез
1. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, смешайте, посолите и разомните руками.
 2. Натрите сыр на мелкой терке, чеснок измельчите, добавьте к овощам, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте.

308. Салат с шампиньонами и сыром

- 200 г куриного филе
- 1 луковица
- 50 г маринованных шампиньонов
- 100 г сыра
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень укропа и петрушки
- майонез
- соль по вкусу

1. Куриное филе обжарьте, нарежьте кубиками. Лук нарежьте полукольцами, залейте кипятком и оставьте на 15 минут. Шампиньоны разрежьте на 2 или 4 части, сыр натрите на крупной терке.
2. Смешайте в салатнике, заправьте майонезом, украсьте измельченной зеленью.

309. Сырный салат с копченым мясом

- 1 луковица
- 1 ст. ложка уксуса
- ½ ч. ложки сахара
- 100 г копченого мяса
- 4 листа зеленого салата
- 100 г твердого сыра
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл йогурта

1. Лук нарежьте полукольцами, сбрызните уксусом, посыпьте сахаром, оставьте мариноваться 15 минут.
2. Копченое мясо нарежьте кубиками. Сыр натрите на мелкой терке, смешайте с йогуртом и раздавленным прессом чесноком.
3. Соедините подготовленные ингредиенты, выложите массу на вымытые и обсушенные листья салата.

310. Салат с курицей и шампиньонами

- 500 г куриного филе
- 1 луковица
- 200 г свежих шампиньонов
- 100 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- майонез

1. Мясо отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте кубиками.
2. Шампиньоны нарежьте пластинками, лук полукольцами. Обжарьте лук с грибами на растительном масле.
3. Сыр натрите на крупной терке, чеснок измельчите.
4. Смешайте в салатнике подготовленные ингредиенты, заправьте майонезом.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

311. Яблочно-банановый салат с апельсином

- 100 г салата
- 150 г апельсинов
- 150 г бананов
- 250 г яблок
- сметана

Листья салата и яблоки нарежьте соломкой, апельсины и бананы кружочками. Соедините в салатнике, заправьте сметаной и перемешайте.

312. Салат с киви и авокадо

- 1 авокадо
- 2 киви
- 100 г сыра фета
- ½ пучка рукколы
- 50 г ядер грецких орехов
- соль, черный молотый перец по вкусу
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки лимонного сока

1. Нарежьте мякоть авокадо кубиками, киви кружочками. Разомните вилкой сыр фета.
2. Соедините, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Выложите в салатник на листья рукколы, посыпьте растолченными орехами и заправьте оливковым маслом и лимонным соком.

313. Фруктовый салат с дыней и арбузом

- 200 г арбуза
- 200 г дыни
- 150 г слив
- 150 г винограда без косточек
- 1 пучок зеленого салата
- сметана

1. Мякоть арбуза и дыни нарежьте одинаковыми кубиками, сливы дольками, салат соломкой.
2. Соедините в салатнике, добавьте виноград, перемешайте. Заправьте сметаной, при подаче украсьте кусочками фруктов.

314. Салат из арбуза с сыром

- 200 г мякоти арбуза без косточек
 - 100 г сыра халуми с базиликом
 - 50 г моцареллы
 - несколько листьев мяты
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - щепотка белого перца
1. Нарежьте мякоть арбуза, халуми и моцареллу кубиками, мяту измельчите, соедините все в салатнике.
 2. Заправьте салат оливковым маслом, приправьте белым перцем и аккуратно перемешайте.

315. Фаршированная дыня

- 1 дыня
 - 1 банан
 - горсть вишни
 - 2 персика
 - 100 мл сладкого шампанского
 - 1 ч. ложка желатина
 - взбитые сливки для подачи
1. Вымойте дыню, разрежьте вдоль на 2 части, удалите семена. Ложкой выньте половину сердцевины, нарежьте кубиками.
 2. Персики очистите от кожицы и косточек, нарежьте кубиками, банан тонкими ломтиками, из вишни удалите косточки.
 3. Соедините все фрукты и залейте шампанским. Оставьте на 15 минут, затем слейте жидкость в отдельную емкость, фрукты поместите в дынные лодочки.
 4. Залейте желатин небольшим количеством холодной воды, когда набухнет поставьте на огонь и доведите до кипения. Процедите, соедините с жидкостью оставшейся после маринования фруктов, перемешайте, немного остудите и залейте фрукты.
 5. Поставьте дынные лодочки на 1–2 часа в холодильник. Подавайте со взбитыми сливками.

ХОЛОДЦЫ, ЗАЛИВНОЕ

316. Холодец свиной

- 5 свиных ножек
- 1 кг мякоти свинины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- 4 зубчика чеснока
- соль по вкусу

1. Ножки замочите на 3 часа в холодной воде. Оскоблите ножом, обдайте кипятком, сложите в глубокую кастрюлю.
2. Мясо обмойте, нарежьте крупными кусками, положите к ножкам. Налейте в кастрюлю воду, чтобы покрыла мясо на 3–4 см. Поставьте на маленький огонь, доведите до кипения, варите 5–6 часов в зависимости от величины ножек, снимая пену и при необходимости подливая воду.
3. Лук и морковь очистите, не разрезая поместите к мясу. Добавьте горошины перца и лавровый лист, посолите, варите еще 1–1,5 часа.
4. Выньте из бульона ножки и мясо, остудите, отделите от костей и мелко нарежьте, равномерно разложите на дно посуды, в которой холодец будет застывать.
5. Чеснок очистите, измельчите, посыпьте мясо.
6. Бульон процедите, доведите до кипения, залейте мясо. Остудите, для полного застывания поставьте в холодильник.

317. Холодец куриный

- 1 курица
- 5 куриных лапок
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Курицу нарежьте крупными кусками, куриные лапки вымойте, сложите в кастрюлю. Залейте водой, поставьте на маленький огонь. После закипания снимите пену, добавьте корень петрушки, морковь, лук, перец и лавровый лист, посолите.
2. Варите на минимальном огне 4 часа, затем выньте из бульона курицу, лапки, морковь. Лапки выбросите, морковь нарежьте кружками, уложите на дно формы для застывания.
3. Мясо отделите от костей, нарежьте, поместите на морковь.
4. Бульон процедите, залейте в форму. Остудите до комнатной температуры, поставьте в холодильник для застывания.

318. Хорватский холодец

На 1 кг свиных субпродуктов (уши, ножки, голова, хвост):

- 2 лавровых листа
- 3 моркови
- 1 корень петрушки
- 1 корень пастернака
- ½ корня сельдерея
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка черного перца горошком
- 2 ч. ложки соли
- 2–3 вареных яйца для украшения

1. Подготовьте субпродукты и корни: вымойте, очистите и поместите в большую кастрюлю, залейте холодной водой на уровень 3–4 см выше продуктов. Поставьте кастрюлю на медленный огонь, когда вода закипит, снимите пену. Добавьте лавровый лист, чеснок и перец горошком.
2. Накройте кастрюлю крышкой, варите на минимальном огне 3–4 часа, пока мясо не начнет отделяться от костей. Процедите бульон в другую посуду. Отделите мясо от костей, нарежьте маленькими брусочками, вареную морковь и яйца кружочками.
3. Разложите яйца, морковь и мясо на дно формы, в которой будет застывать холодец, залейте бульоном, остудите до комнатной температуры и поставьте в холодильник. Жир, который образуется на поверхности, нужно аккуратно удалить.

319. Поросенок заливной

- 1 поросенок весом 2 кг
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 2 ч. ложки желатина
- 3 лавровых листа
- соль по вкусу
- черный перец горошком

1. Поросенка вымойте, разделите на части, залейте водой, поставьте на средний огонь, после закипания снимите пену.
2. Очистите лук и морковь, опустите в бульон, добавьте лавровый лист, перец горошком и соль. Варите 3 часа под крышкой. Выключите огонь, охладите поросенка, не вынимая из бульона, затем извлеките, отделите мясо от костей.
3. Нарежьте мясо тонкими ломтиками, уложите в форму. Украсьте кружочками вареной моркови. Очистите чеснок, нарежьте пластинками, равномерно распределите по форме.
4. Желатин заранее растворите в теплой воде. Процедите бульон, добавьте в него желатин, доведите до кипения, залейте в формы с мясом и остудите до комнатной температуры, затем поставьте в холодильник для застывания.

320. Заливное из языка

- 1 кг говяжьего языка
 - 2 моркови
 - 1 луковица
 - 1 красный сладкий перец
 - 3 лавровых листа
 - 2 зубчика чеснока
 - 3 ст. ложки желатина
 - 10 горошин черного перца
 - соль
1. Вымойте язык, залейте водой на 2 часа, оскоблите ножом, залейте водой и поставьте на огонь. Через 1 час слейте воду, язык опустите в холодную воду, снимите кожу.
 2. Снова залейте водой, доведите до кипения, варите 1 час, затем добавьте очищенные морковь и лук, лавровый лист и горошины перца, посолите и варите еще 40 минут. Выньте овощи и язык, лук удалите, морковь нарежьте кружочками, язык пластинами.
 3. Из сладкого перца удалите семена, нарежьте тонкими кольцами, чеснок очистите, нарежьте пластинками.
 4. На дно посуды распределите перец, кружочки моркови, чеснок и язык.
 5. Желатин заранее растворите в небольшом количестве воды.
 6. Процедите бульон, влейте желатин, доведите до кипения.
 7. Влейте горячий бульон в посуду с языком и овощами. Остудите, поставьте в холодильник для застывания.

321. Заливное из щуки с яйцом

- 1 щука (1–1,5 кг)
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 лавровый лист
 - 5 горошин душистого перца
 - соль
 - 10 г желатина
 - 3 яйца
 - свежая петрушка
1. Очистите щуку, отрежьте голову и хвост, вымойте и залейте водой. Сварите с морковью и луком, снимая пену. В процессе варки добавьте в бульон лавровый лист и душистый перец, варите 20 минут, затем процедите бульон.
 2. Удалите из щуки все кости, вареную морковь нарежьте кружочками.
 3. Распустите желатин в небольшом количестве воды, подогрейте до полного растворения, процедите через сито, влейте в бульон и перемешайте.
 4. На дно формочек выложите половинки вареных яиц, петрушку, морковь и мясо щуки. Залейте бульоном, остудите и поставьте в холодильник для застывания.

322. Заливное из карпа

- 1 кг карпа
- 2 моркови
- 4 зубчика чеснока
- 1 литр воды
- 3 ст. ложки желатина
- петрушка для украшения
- соль

1. Рыбу нарежьте крупными кусками. Морковь и чеснок очистите, чеснок измельчите. Рыбу и целую морковь положите в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, посолите и варите 20 минут.
2. Выньте рыбу и морковь. У рыбы удалите кости, мясо измельчите, морковь нарежьте кружками. Разложите в посуду рыбу и морковь, добавьте измельченный чеснок, поперчите.
3. Желатин заранее разведите в небольшом количестве воды. Бульон процедите, влейте в него желатин, перемешайте, доведите до кипения, залейте рыбу с овощами.
4. Остудите, поставьте в холодильник до полного застывания. Подавайте, порезав на порции и украсив зеленью петрушки.

МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

323. Буженина

- 2 кг свиного окорока без кости
 - 1 головка чеснока
 - 1 ст. ложка молотого черного перца
 - 1 ст. ложка молотой паприки
 - 1 ст. ложка тмина
 - 1 ч. ложка сухого кориандра
 - 2 ст. ложки соли
1. Чеснок очистите, нарежьте зубчики вдоль пластинками.
 2. Тонким ножом наколите окорок в нескольких местах, вложите в разрезы по кусочку чеснока.
 3. Смешайте соль и приправы, натрите окорок. Обмотайте кулинарной нитью, поместите на ночь в холодильник.
 4. Разогрейте сковороду, обжарьте окорок со всех сторон до образования корочки.
 5. Немного остудите, заверните в фольгу, поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 1,5 часа. Выключите огонь, оставьте в духовке до полного остывания, уберите в холодильник не менее чем на 8 часов.

324. Буженина с чесноком и горчицей

- 1 кг свинины
 - 3 ст. ложки соли
 - 1 л воды
 - 2 ст. ложки горчицы
 - 5 зубчиков чеснока
 - молотый черный перец по вкусу
1. Вымойте мясо, поместите в кастрюлю, залейте водой. Растворите соль в небольшом количестве кипятка, влейте в кастрюлю с мясом, остудите и поставьте на ночь в холодильник.
 2. Чеснок очистите, нарежьте вдоль на 3–4 части. Извлеките мясо из воды, обсушите, сделайте тонким ножом проколы, воткните в них кусочки чеснока. Поперчите, обмажьте горчицей, поставьте в холодильник еще на 3 часа. Плотно обмотайте мясо кулинарной нитью, уложите на противень и запекайте 30 минут в духовке при 220 °С, затем переверните, уменьшите нагрев до 180 °С, запекайте еще 2 часа.
 3. Выключите огонь, оставьте до полного охлаждения в духовке и уберите в холодильник.

325. Пастрома свиная

- 1 кг свиной шейки
- 0,5 л холодной воды
- 3 ст. ложки соли
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка 9%-ного уксуса
- 2 лавровых листа
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ч. ложка сладкой паприки
- 0,5 ч. ложки острой паприки
- 0,5 ч. ложки кориандра
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла

1. Мясо вымойте. Растворите соль и сахар в воде, доведите до кипения, добавьте лавровые листья и уксус.
2. Остудите маринад, залейте им мясо, чтобы оно было полностью покрыто, уберите в холодильник на 10–12 часов.
3. Чеснок выдавите прессом, добавьте паприку, кориандр, горчицу и растительное масло, разотрите смесь в однородную массу.
4. Мясо достаньте из маринада, обсушите салфеткой. Натрите смесью приправ, плотно заверните в фольгу.
5. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 1 час, затем удалите фольгу, и верните в духовку еще на 10–15 минут.
6. Оставьте мясо в духовке до полного остывания на 3–4 часа, затем поставьте на несколько часов в холодильник.

326. Окорок по-польски

- 1 кг свиной шеи
- 1 ст. ложка соли
- 1 ч. ложка коричневого сахара
- 1 ч. ложка гранулированного чеснока
- кориандр
- острый красный перец
- мускатный орех по вкусу
- 500 мл овощного бульона

1. Промойте и обсушите мясо, тщательно натрите его солью, сахаром и приправами.
2. Плотно заверните мясо в фольгу и поместите в холодильник на двое суток, затем переложите в стеклянную или керамическую посуду и залейте горячим овощным бульоном.
3. Остудите и снова поставьте в холодильник на двое суток, переворачивая каждые несколько часов.
4. После этого достаньте мясо из бульона, обсушите и крепко перевяжите бечевкой.
5. Нагрейте воду до 80 °С, поместите мясо в кастрюлю и томите его при такой температуре 1,5–2 часа. Отключите огонь и оставьте окорок остывать в бульоне.

✍ Не выливайте бульон, используйте его для приготовления вкусного супа.

327. Окорок с горчицей и медом

- 2 кг свиного окорока
 - 3 ст. ложки горчицы
 - 3 ст. ложки меда
 - 25 мл коньяка или
фруктовой водки
 - черный молотый перец
и соль по вкусу
1. Окорок промойте, обсушите. Чеснок очистите, зубчики разрежьте вдоль на 4 части. Сделайте надрезы в мясе, вставьте в них чеснок. Натрите мясо солью и черным перцем.
 2. Смешайте горчицу, мед и коньяк. Равномерно обмажьте окорок полученной смесью, обвяжите кулинарной нитью. Поставьте мариноваться в холодильник на 12 часов.
 3. Подготовленное таким образом мясо поместите в рукав для запекания, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 2 часа при 180 °С. Разрежьте рукав, верните в духовку на 15 минут для образования румяной корочки.
 4. Подавайте охлажденным, нарезая тонкими ломтиками.

328. Ростбиф с яйцами

- 1 кг говяжьего фарша
 - 1 луковица
 - 100 мл молока
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 яйцо
 - 100 г черствого
пшеничного хлеба
 - растительное масло
 - зелень петрушки,
майоран, тимьян, соль
и черный молотый перец
по вкусу
- Для начинки:**
- 4 яйца
1. Нарежьте черствый хлеб кусочками, залейте молоком. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле.
 2. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите. Зелень измельчите. Соедините фарш, 1 сырое яйцо, размоченный хлеб, жареные лук и чеснок, измельченную зелень, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Если масса недостаточно плотная, добавьте панировочные сухари.
 3. Выложите половину фарша в форму для запекания, сделайте 4 углубления, поместите в них вареные яйца, накройте оставшимся фаршем и сформируйте буханку. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 1 час.

329. Ростбиф

- 2 кг говядины
- масло сливочное
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо обмойте, поперчите, посолите, слегка обжарьте на разогретом сливочном масле целым куском.
2. Переложите в форму для запекания, поставьте в разогретую до 200 °С духовку и готовьте около 1–1,5 часа, каждые 10–15 минут поливая мясо образовавшимся соком.

330. Телятина с брусникой

- 1 кг телятины
- 100 г брусники
- 1 головка чеснока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо промойте, обсушите на салфетке. Чеснок очистите, нарежьте вдоль на 4 части. В мясе тонким острым ножом сделайте глубокие надрезы через каждые 4–5 см, поместите в них кусочки чеснока и ягоды брусники. Мясо сверху посолите, поперчите.
2. Оставшиеся ягоды брусники отожмите, смажьте соком поверхность мяса, поставьте на 2 часа в холодильник.
3. Разогрейте духовку до 200 °С, положите мясо на противень на бумагу для выпечки, спустя 15 минут убавьте огонь до 170 °С и готовьте 1,5 часа, периодически поливая оставшимся соком. Подавайте охлажденным.

331. Ветчина тверская

- 2 кг куриного филе
- 2 кг филе индейки
- 4 зубчика чеснока
- 150 г черных оливок без косточки
- 40 г желатина
- острый перец, соль по вкусу

1. Мясо нарежьте кубиками по 2 см. Чеснок выдавите через пресс, добавьте к мясу. Приправьте солью и перцем, влейте желатин, заранее растворенный в 100 мл воды, тщательно перемешайте.
2. Поместите смесь в коллагеновую оболочку для колбасы, концы завяжите. Положите ветчину в кастрюлю, влейте воду, варите на минимальном огне, в зависимости от толщины, 1,5–2 часа.
3. Остудите, поместите в холодильник на 3–4 часа.

ЗАКУСКИ ИЗ СУБПРОДУКТОВ

332. Отварной телячий язык

- 1 кг телячьего языка
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 2 лавровых листа
 - 3 горошины душистого перца
 - соль
1. Язык тщательно вымойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену.
 2. Очистите морковь и лук, добавьте в бульон с лавровыми листьями и перцем, посолите. Варите 2 часа, извлеките язык, переложите в ледяную воду и снимите кожу. Нарезьте тонкими ломтиками, подавайте охлажденным.

333. Маринованный язык

- 2 свиных языка
 - 5 зубчиков чеснока
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки уксуса
 - 2 ст. ложки воды
 - ½ ч. ложки соли
 - ½ ч. ложки сахара
 - черный и красный перец по вкусу
1. Языки вымойте, положите в кастрюлю, влейте холодную воду, доведите до кипения. Варите на медленном огне 1,5 часа, затем поместите на 2 минуты в холодную воду и очистите от кожи.
 2. Нарезьте языки поперек тонкими пластинками.
 3. Чеснок очистите, измельчите, смешайте с растительным маслом и уксусом, сахаром, солью, приправами, по необходимости добавьте воду, тщательно перемешайте.
 4. Залейте маринадом язык, поставьте в холодильник мариноваться 3–4 часа.

334. Язык фаршированный

- 400 г вареного говяжьего языка
 - 50 г пшеничного хлеба
 - 1 яйцо
 - 50 мл молока
 - 1 пучок петрушки
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Язык разрежьте вдоль (не до конца), вырежьте мякоть, оставив оболочку. Хлеб замочите в молоке, отожмите, проверните в мясорубке вместе с мякотью языка.
 2. В массу добавьте сырое яйцо, посолите, поперчите. Наполните начинкой оболочку из языка, перевяжите кулинарной нитью, сварите в бульоне. Подавайте охлажденным.

335. Запеченные маринованные языки

- 2 свиных языка
 - 3 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки соевого соуса
 - 2 лавровых листа
1. Чеснок очистите, измельчите. Очищенные языки положите на фольгу, равномерно посыпьте чесноком, полейте соевым соусом и растительным маслом. Лавровый лист поломайте, разложите на языки.
 2. Заверните в фольгу, поставьте языки мариноваться в холодильник на 6–8 часов.
 3. Поместите фольгу с языками, не раскрывая, в духовку, запекайте 1,5 часа при 180 °С.

336. Фаршированный свиной желудок

- 1 свиной желудок
 - 400 г грудинки
 - 300 г свиного фарша
 - 3 луковицы
 - 1 морковь
 - 3 зубчика чеснока
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Свиной желудок тщательно промойте, очистите от пленок, жира и слизи, обильно натрите крупной солью, оставьте на 4 часа. Затем снова промойте, оскоблите ножом. В 1 литре холодной воды растворите 2 ст. ложки соли и 1 ст. ложку уксуса. Вымачивайте желудок в этом растворе 12 часов. Снова промойте, оскоблите.
 2. Овощи очистите, 2 луковицы измельчите, слегка обжарьте. Морковь нарежьте кружочками, чеснок мелко порубите, грудинку нарежьте мелкими кубиками.
 3. Соедините овощи и грудинку с фаршем, посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Неплотно наполните начинкой желудок, зашейте отверстие кулинарной нитью.
 4. Опустите желудок в кастрюлю, залейте водой, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, варите 15–20 минут, затем смените воду, посолите, добавьте очищенную луковицу, лавровый лист и перец горошком, варите еще 2 часа на минимальном огне.
 5. Выньте желудок, уложите в блюдо, накройте плоской тарелкой, сверху установите груз. Охладите, уберите в холодильник. Подавайте с хреном.

337. Ветчина в молочном желе

- 200 г ветчины
 - 1,5 ст. ложки пшеничной муки
 - 1,5 ст. ложки сливочного масла
 - 2 стакана молока
 - 10 г желатина
 - листья салата
 - горчица и соль по вкусу
1. Обжарьте на небольшом огне муку на сливочном масле, непрерывно помешивая влейте молоко. Проварите соус 5 минут.
 2. Заранее растворите желатин в холодной воде, аккуратно помешивая, влейте в молочный соус. Мешайте, пока желатин полностью не растворится, затем посолите и добавьте по вкусу горчицу.
 3. Мелко нарежьте ветчину, добавьте в соус, перемешайте, вылейте в форму, охладите и поставьте в холодильник для застывания.
 4. Когда желе застынет, опустите форму в горячую воду, переверните и выложите на листья салата.

338. Свиная печень с морковью

- 1 кг свиной печени
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 3 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки сметаны
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 1 пучок петрушки и укропа
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите, нарежьте вдоль на 4 части. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками.
 2. Печень промойте, обрежьте пленки, сделайте надрезы, нашингуйте чесноком и кусочками моркови, посолите, поперчите, слегка обжарьте с луком на растительном масле.
 3. Зелень вымойте, измельчите, смешайте со сметаной и томатной пастой, посолите, тщательно перемешайте. Обмажьте кусочки печени соусом, поместите в форму для запекания.
 4. Готовьте 30 минут в духовке при 200 °С. Остудите, нарежьте ломтиками.

339. Закуска из куриных желудков

- 500 г куриных желудков
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка соевого соуса
 - 3 ст. ложки майонеза
1. Куриные желудки промойте, очистите, отварите до готовности. Остудите, нарежьте пластинками.
 2. Лук очистите, нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле. Добавьте желудки, обжарьте 5 минут, остудите.
 3. Смешайте соевый соус с майонезом, полученной смесью заправьте желудки с луком.

340. Закуска из куриной печени

- 200 г куриной печени
- 1 луковица
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 100 г сыра
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 пучок петрушки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Печень промойте, разрежьте на 2 части, посолите, поперчите, обжарьте с луком в сливочном масле 15 минут, остудите.
2. Сыр нарежьте кубиками, смешайте с печенью. Петрушку измельчите, смешайте с майонезом.
3. Подавайте закуску с полученным соусом.

341. Печень по-французски

- 500 г говяжьей печени
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки сметаны (20%)
- 100 г твердого сыра
- черный молотый перец, соль по вкусу
- растительное масло

1. Промойте печень, обрежьте пленки, нарежьте кусочками толщиной около 1 см. Смешайте муку с солью и молотым перцем, взбейте венчиком яйца с солью.
2. Каждый кусочек печени запанируйте в муке, затем обмакните в яичную смесь и немного обжарьте на растительном масле со всех сторон, переложите в форму для запекания.
3. Натрите на крупной терке сыр. Нарежьте лук мелкими кубиками, натрите морковь на крупной терке.
4. На растительном масле обжарьте до прозрачности лук, добавьте морковь и обжарьте все до готовности. Снимите с огня, добавьте сметану, посолите, перемешайте.
5. На каждый кусочек печени выложите овощную заправку и посыпьте тертым сыром. Запекайте 15 минут в разогретой до 180 °С духовке.

342. Печеночный торт

- 300 г куриной печени
- 1 стакан молока
- 1 луковица
- 5 яиц
- мука
- растительное масло
- майонез
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Печень промойте, пропустите через мясорубку. Лук натрите на мелкой терке, смешайте с печенью. Влейте молоко, добавьте яйца, посолите и поперчите по вкусу.
2. Постепенно введите муку, замесите негустое тесто.
3. Выпеките печеночные блинчики, сложите друг на друга, промазывая майонезом.

343. Печеночные оладьи

- 500 г куриной печени
 - 2 яйца
 - 1 стакан молока
 - 200 г муки
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - щепотка пищевой соды
 - 2 ст. ложки растительного масла + для жарки
1. Измельчите куриную печень в мясорубке, смешайте с молоком, яйцами и растительным маслом. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте соду.
 2. Постепенно, тщательно перемешивая, введите муку, чтобы получилось тесто консистенции оладий.
 3. Выпекайте с двух сторон на растительном масле до готовности.

344. Печеночный хлеб

- 500 г свиной печени
 - 200 г нутряного жира
 - 150 г шампиньонов
 - 50 г сала
 - 25 г смальца
 - лук-шалот
 - 1 луковица
 - 1 зубчик чеснока
 - петрушка
 - чабрец
 - лавровый лист
 - черный молотый перец, соль по вкусу
1. Мелко нарубите печень, нутряной жир, лук, чеснок, лук-шалот и грибы. Соедините, посолите, поперчите и перемешайте.
 2. Форму для запекания смажьте смальцем и выложите в нее приготовленную массу, накройте нарезанным тонкими полосками салом. Положите сверху веточки петрушки, чабрец, лавровый лист.
 3. Накройте крышкой и запекайте 2 часа в предварительно разогретой до 180 °С духовке. Подавайте горячим.

345. Паштет из печени

- 1 кг говяжьей печени
 - 2 моркови
 - 3 луковицы
 - 150 г сливочного масла
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Сливочное масло разделите на 3 части. Печень промойте, обрежьте пленки, нарежьте произвольными небольшими кусочками и обжарьте на $\frac{1}{3}$ сливочного масла.
 2. Очистите и нарежьте кубиками лук и морковь, также обжарьте на $\frac{1}{3}$ масла.
 3. Соедините обжаренные овощи с печенью, посолите и поперчите по вкусу, дважды пропустите через мясорубку с оставшейся третью сливочного масла.
 4. Сформируйте колбаски, заверните в пищевую пленку, поставьте на 2 часа в холодильник.

САЛО, ВЯЛЕНОЕ МЯСО

346. Свиное соленое сало

- 500 г сырого сала
- 250 г крупной соли
- черный молотый перец по вкусу
- красный жгучий перец по вкусу
- тимьян
- чеснок

1. Нарежьте сало кусочками, примерно 20 × 15 см, обмакните со всех сторон в смесь приправ.
2. Нарежьте чеснок тонкими пластинками, обложите им сало.
3. Обсолите со всех сторон, заверните с белую чистую хлопчатобумажную ткань, оставьте при комнатной температуре на 12 часов, потом уберите в холодильник на 3 суток.

347. Сало горячего посола

- 1 л воды
- 1 кг свиного сала с прослойками
- 2 горсти луковой шелухи
- 2 лавровых листа
- 5 зубчиков чеснока
- 100 г соли
- 2 ст. ложки сахара
- черный молотый перец по вкусу

1. Воду налейте в кастрюлю, добавьте соль, сахар, луковую шелуху, лавровый лист. Доведите до кипения, в кипящий рассол опустите сало, спустя 20 минут отключите огонь.
2. Сало оставьте в рассоле на 5–6 часов, затем извлеките и обсушите. Измельчите чеснок, равномерно нанесите на поверхность сала, поперчите.
3. Поместите сало в пакет для замораживания, на сутки оставьте в морозилке.

348. Говядина, маринованная в водке

- 1 кг говяжьей вырезки
- 200 мл водки
- 100 г крупной соли
- 50 г сахара
- 1 ст. ложка черного молотого перца
- 2 ст. ложки растительного масла

1. В глубокую миску поместите пакет для заморозки продуктов, влейте в него водку и растительное масло, добавьте соль, сахар и перец, тщательно перемешайте.
2. Вымойте мясо, уложите в пакет, завяжите и уберите в холодильник на трое суток, переворачивая через каждые 12 часов. Готовое мясо достаньте из маринада, обсушите салфеткой.

349. Балык из свинины

- 1 кг свиной вырезки
 - 50 мл коньяка или ракии
 - 1 ч. ложка сахара
 - 4 ст. ложки крупной соли
 - 1 ст. ложка молотого черного перца
 - 1 ст. ложка красного перца
 - 1 ч. ложка меда
1. Мясо вымойте, обсушите, очистите от пленок. В коньяк добавьте соль и перец. В глубокой посуде натрите мясо получившейся смесью, придавите прессом, оставьте при комнатной температуре на 12 часов, переверните, оставьте еще на 12 часов.
 2. Слейте выделившуюся жидкость, обмажьте мясо медом, оставьте под прессом еще на 12 часов.
 3. Очистите мясо от приправ, обсушите, очень туго оберните чистой белой хлопчатобумажной тканью в 4 слоя, стяните шпагатом.
 4. Подвесьте мясо в сухом проветриваемом помещении. Вяльте в зависимости от толщины куска 5–10 дней. Готовый балык храните в холодильнике.

350. Вяленая свиная корейка

- 1 кг свиной корейки
 - 1 ст. ложка соли
 - 1 ст. ложка сахара
 - 1 ст. ложка майорана
 - 1 ст. ложка тимьяна
 - 1 ст. ложка черного перца горошком
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ч. ложка горчицы
 - 2 лавровых листа
 - 4 ягоды можжевельника
1. Вымойте мясо, обсушите, натрите солью и поместите в стеклянную или керамическую посуду. Поставьте в холодильник на 2 дня, каждые 12 часов сливая образующуюся жидкость и переворачивая мясо.
 2. Через 2 дня натрите мясо сахаром. Измельчите все приправы в ступке вместе с чесноком. Тщательно натрите мясо смесью приправ и снова поставьте в холодильник мариноваться еще не менее 2 дней, также переворачивая каждые 12 часов.
 3. Поместите замаринованное мясо и приправы в новый чистый капроновый чулок, плотно обвяжите шпагатом и повесьте его в теплое и проветриваемое место минимум на 2 недели.

Для приготовления вяленого мяса выбирайте свежее, нежирное мясо.

Перед сушкой мясо маринуют в смеси соли, сахара и специй для улучшения вкуса и текстуры. Маринование также помогает предотвратить рост бактерий.

Важно соблюдать температурный режим и время сушки, чтобы избежать пересушивания.

СУПЫ

ЩИ, БОРЩИ

353. Щи из свежей капусты

- 500 г мяса
 - 500 г капусты
 - 200 г картофеля
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 2 ст. ложки масла
 - 2 помидора
 - лавровый лист
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Мясо залейте холодной водой, поставьте на средний огонь на 1 час. Затем выньте мясо, нарежьте маленькими кусочками, бульон процедите.
 2. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками, капусту нашинкуйте. Поместите в бульон картофель, капусту и мясо, доведите до кипения, варите 20 минут.
 3. Лук и морковь измельчите, обжарьте. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Добавьте в щи обжаренные овощи, помидоры, лавровый лист и черный молотый перец. Посолите, варите еще 10 минут.

354. Щи из квашеной капусты

- 400 г квашеной капусты
 - 300 г картофеля
 - 1 ст. ложка муки
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 лавровый лист
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 2 зубчика чеснока
 - зелень, соль по вкусу
1. Квашеную капусту промойте, залейте 2 стаканами воды, тушите в глубокой кастрюле 1 час.
 2. Очистите картофель, нарежьте кубиками, добавьте в суп. Влейте 1 л кипятка, посолите, варите 20 минут.
 3. Муку обжарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту, измельченные зелень и чеснок, тушите 2–3 минуты.
 4. Переложите зажарку в щи, посолите, помешайте, добавьте лавровый лист и готовьте еще 3 минуты.

355. Щи грибные

- 400 г грибов
 - 2 л воды
 - 500 г квашеной капусты
 - 5 картофелин
 - 1 корень петрушки
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль по вкусу
1. Залейте грибы водой, варите 20 минут, затем слейте воду. Грибы остудите, мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле.
 2. Доведите до кипения воду, опустите в кастрюлю квашеную капусту и корень петрушки, варите 15 минут.
 3. Картофель очистите, нарежьте кубиками, поместите в щи, через 20 минут добавьте обжаренные грибы, посолите, варите еще 5 минут.

356. Щи с белыми грибами

- 400 г капусты
 - 3 картофелины
 - 300 г белых грибов
 - 1 корень петрушки
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 2 зубчика чеснока
 - соль
1. Капусту нашинкуйте, грибы нарежьте пластинками, картофель кубиками. Корень петрушки, лук и морковь измельчите.
 2. В кастрюлю с кипящей водой положите грибы, капусту и картофель, варите 15 минут на среднем огне.
 3. Лук и корни обжарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту, тушите 5 минут. Добавьте зажарку в щи, посолите и варите до готовности овощей.
 4. Чеснок выжмите прессом, введите в щи и выключите огонь.

357. Щи со щавелем и крапивой

- 200 г молодой крапивы
 - 200 г щавеля
 - 300 г картофеля
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 лавровый лист
 - соль
1. Морковь и лук очистите, измельчите, поместите в кипящую воду и варите 15 минут.
 2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, поместите в щи и варите еще 15 минут, добавьте лавровый лист.
 3. Крапиву и щавель вымойте, бланшируйте 2 минуты в кипятке, откиньте на дуршлаг.
 4. Удалите стебли, нарежьте, добавьте в щи, доведите до кипения, посолите.
 5. Снимите с огня, дайте настояться 10 минут перед подачей.

358. Щи с крапивой

- 300 г молодой крапивы
 - 3 картофелины
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - зелень и соль по вкусу
1. Картофель очистите, нарежьте кубиками, залейте водой. Доведите до кипения, варите 15 минут.
 2. Очистите лук и морковь, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле, и добавьте в суп. Посолите, варите еще 5 минут.
 3. Крапиву вымойте, опустите на 2 минуты в отдельную кастрюлю с кипящей водой.
 4. Откиньте на дуршлаг, удалите жесткие стебли, нарежьте, добавьте в суп, варите еще 2 минуты. При подаче посыпьте зеленью.

359. Борщ традиционный

- 300 г мяса
 - 1 корень петрушки
 - 500 г белокочанной капусты
 - 300 г картофеля
 - 1 морковь
 - 1 свекла
 - 1 луковица
 - 2 помидора
 - 2 лавровых листа
 - 1 ст. ложка сахара
 - щепотка лимонной кислоты
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль по вкусу
1. Залейте мясо водой, добавьте очищенный корень петрушки и горошины черного перца, варите 1 час. Мясо выньте, остудите, нарежьте кусочками, бульон процедите.
 2. Нашинкуйте капусту, картофель нарежьте кубиками, положите в бульон, варите 20 минут.
 3. Морковь, свеклу и лук очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле.
 4. Помидоры протрите через сито, соедините с овощами, тушите 10 минут на маленьком огне. Полученную массу вылейте в борщ, добавьте лавровый лист, посолите, добавьте сахар и лимонную кислоту.
 5. Готовьте еще 5 минут. Подавайте с зеленью и сметаной.

360. Борщ вегетарианский

- 200 г свеклы
 - 300 г капусты
 - 200 г картофеля
 - 100 г моркови
 - 1 корень петрушки
 - 1 луковица
 - 2 помидора
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - лавровый лист
 - сок ½ лимона
 - соль по вкусу
1. Свеклу вымойте, не очищая сварите до готовности. Остудите, очистите, натрите на терке, залейте лимонным соком.
 2. Капусту нашинкуйте, картофель очистите и нарежьте кубиками, опустите в кипящую воду вместе с корнем петрушки. Доведите до кипения, варите 15 минут.
 3. Морковь и лук очистите, обжарьте на растительном масле. Помидоры натрите на мелкой терке, добавьте к овощам, тушите 5 минут.
 4. Выложите тушеные овощи в борщ, посолите, добавьте лавровый лист, варите еще 5 минут.
 5. Поместите в борщ свеклу и выключите огонь. Оставьте настояться 30 минут. Подавайте с зеленью.

361. Грибной борщ с черносливом

- 500 г грибов
- 200 г чернослива
- 200 г белокочанной капусты
- 300 г свеклы
- 200 г репчатого лука
- 100 г помидоров
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка уксуса
- соль по вкусу

1. Сварите грибы, извлеките из бульона и нарежьте, бульон процедите.
2. Нарежьте лук кубиками, свеклу соломкой, обжарьте вместе на растительном масле. Добавьте измельченные помидоры, томатную пасту, сахар, уксус и тушите 15–20 минут с добавлением небольшого количества бульона.
3. Нашинкуйте капусту, добавьте к овощам, перемешайте и продолжайте тушить еще 20 минут.
4. Переложите овощи и грибы в кастрюлю с грибным бульоном, добавьте чернослив, посолите и варите на среднем огне 20–30 минут.

362. Борщ с лисичками

- 200 г лисичек
- 200 г капусты
- 200 г картофеля
- 200 г свеклы
- 150 г моркови
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 лавровый лист
- сок ½ лимона
- соль по вкусу

1. Картофель очистите, нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте. Залейте водой, доведите до кипения, варите 20 минут.
2. Очистите лук, нарежьте маленькими кубиками, обжарьте на растительном масле. Добавьте лисички, обжарьте вместе с луком еще 10 минут. Очистите и натрите на крупной терке свеклу и морковь, выложите в сковороду к грибам, добавьте томатную пасту и сок лимона.
3. Постоянно помешивая, тушите еще 10 минут, если необходимо, подливайте воду или бульон.
4. Выложите тушеные овощи и грибы в суп, посолите, добавьте лавровый лист, доведите до кипения, варите еще 2 минуты.

363. Борщ с белыми грибами

- 200 г белых грибов
- 200 г белокочанной капусты
- 200 г картофеля
- 1 луковица
- 1 свекла
- 1 морковь
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 лавровых листа
- соль по вкусу

1. Грибы залейте водой, варите 15 минут, снимая пену.
2. Капусту нашинкуйте, картофель нарежьте кубиками, добавьте в суп, варите еще 20 минут.
3. Лук, морковь и свеклу очистите, нарежьте кубиками. Обжарьте на растительном масле, влейте лимонный сок, тушите под крышкой 10 минут.
4. Выложите тушеные овощи в суп, посолите, добавьте лавровый лист, готовьте еще 3 минуты.

364. Капустняк

- 200 г картофеля
- 300 г говядины
- 400 г квашеной капусты
- 4 ч. ложки пшена
- 1 морковь
- 1 луковица
- 50 г сала
- чеснок
- зелень, черный молотый перец, соль по вкусу

1. Измельчите квашеную капусту и немного протушите. Нарежьте лук кубиками, морковь натрите на крупной терке.
2. Нарежьте мясо маленькими кусочками, залейте водой и поставьте на средний огонь. В кипящий бульон поместите картофель и варите 15 минут, затем добавьте капусту.
3. Потушите на растительном масле лук и морковь, добавьте их в суп. Доведите до кипения, варите еще 5–10 минут, затем всыпьте промытое пшено.
4. Извлеките картофель, разомните вилкой и верните в суп, посолите и поперчите по вкусу.
5. Разотрите сало в ступке с чесноком и зеленью, добавьте в капустняк и варите еще 15 минут.

365. Зеленый борщ

- 500 г говядины на кости
 - 2 пучка щавеля
 - 4 картофелины
 - 1 луковица
 - 1 морковь
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 яйца
 - зелень, соль по вкусу
1. Сварите говядину в 3 литрах воды до готовности. Выньте мясо, остудите, отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками.
 2. Промойте и нарежьте щавель. Очистите и нарежьте лук, морковь натрите на крупной терке. Слегка обжарьте лук и морковь на растительном масле.
 3. Нарежьте картофель кубиками и варите в мясном бульоне 15–20 минут, затем добавьте зажарку из моркови и лука, вареное мясо, нарезанный щавель, посолите и продолжайте варить до того, как щавель меняет цвет.
 4. Отварите яйцо вкрутую, измельчите, разложите по тарелкам и залейте горячим борщом, украсьте мелко нарезанной зеленью.

366. Щавелевый свекольник

- 3 картофелины
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 свекла
 - 1 пучок свежего щавеля
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1,5 л воды
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 1 ст. ложка уксуса
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Очистите и нарежьте небольшими кубиками лук, морковь и свеклу.
 2. В глубокой кастрюле разогрейте растительное масло, обжарьте подготовленные овощи до мягкости, затем влейте уксус, протушите 3–5 минут, добавьте нарезанный кубиками картофель.
 3. Разведите в воде томатную пасту, влейте в кастрюлю. Доведите до кипения, посолите, поперчите по вкусу и уменьшите огонь до минимума.
 4. Через 15 минут добавьте нарезанный щавель. Варите 10 минут.

Щавель является не только вкусным компонентом супа, но и полезным продуктом, который обладает рядом ценных свойств для здоровья.

367. Щавелевый суп

- 300 г мяса с косточкой
 - 2 картофелины
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 пучок щавеля
 - растительное масло
 - соль и черный молотый перец по вкусу
 - 2 яйца
1. Мясо сварите, бульон процедите. Залейте бульоном нарезанный кубиками картофель, поставьте на средний огонь.
 2. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на терке, обжарьте на растительном масле и добавьте их в суп.
 3. Промойте щавель, нарежьте полосками. Когда картофель сварится, поместите в суп щавель, посолите, поперчите по вкусу, дайте закипеть и выключите огонь.
 4. Отдельно сварите яйца, нарежьте кубиками и разложите в тарелки, затем разлейте готовый суп.

368. Сливочный щавелевый суп

- 250 г щавеля
 - 500 г картофеля
 - 2 л воды
 - 1 желток
 - 50 мл сливок
 - сливочное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Щавель вымойте и нарежьте, немного потушите на сливочном масле в толстостенной кастрюле, по желанию можно добавить 2–3 ст. ложки муки.
 2. Влейте воду, добавьте нарезанный картофель и варите до готовности картофеля.
 3. Измельчите блендером, добавьте взбитый желток и сливки, посолите, поперчите, перемешайте.

369. Французский щавелевый суп

- 2 л воды
 - 2 луковицы
 - 100 г щавеля
 - 500 г картофеля
 - 200 г помидоров
 - сливочное масло
 - лавровый лист
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Очистите и вымойте овощи, нарежьте произвольно.
 2. Обжарьте на сливочном масле лук, добавьте щавель, протушите 5 минут и залейте горячей водой. Доведите до кипения, добавьте картофель и лавровый лист, посолите и поперчите, варите до готовности картофеля.
 3. Извлеките лавровый лист, добавьте измельченные помидоры, доведите суп до кипения и пюрируйте блендером.

РАССОЛЬНИКИ, ХАРЧО, ЛАГМАНЫ, ШУРПА

370. Рассольник с мясом

- 500 г мяса
- 3 соленых огурца
- 0,5 стакана рассола
- 1 стакан перловой крупы
- 5 картофелин
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 5 горошин черного перца
- 2 лавровых листа
- соль по вкусу

1. Мясо промойте, поместите в кастрюлю в холодную воду. Варите 1–1,5 часа на медленном огне, снимая пену.
2. Достаньте мясо из бульона, нарежьте кусочками, в бульон положите заранее замоченную перловую крупу. Спустя 20 минут добавьте картофель и кусочки мяса.
3. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь потрите на терке, обжарьте на растительном масле.
4. Добавьте заправку в суп через 15 минут после картофеля, затем добавьте в суп мелко нарезанные соленые огурцы вместе с рассолом и приправами, варите еще 3–5 минут. Посолите по вкусу, дайте настояться перед подачей 15 минут.

371. Рассольник с рисом

- 300 г свинины
- 3 картофелины
- 100 г риса
- 2 маринованных огурца
- 1 морковь
- 1 луковица
- растительное масло
- 1 лавровый лист
- соль по вкусу

1. Мясо залейте холодной водой, поставьте кастрюлю на слабый огонь. Доведите до кипения, варите 1 час, снимая образующуюся пену.
2. Извлеките мясо, мелко нарежьте, бульон процедите. Картофель нарежьте кубиками.
3. Рис промойте, опустите в бульон вместе с картофелем и мясом. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле, добавьте их в суп спустя 15–20 минут после основных ингредиентов.
4. Огурцы натрите на крупной терке, добавьте их через 5 минут после заправки. Добавьте лавровый лист, посолите по вкусу, оставьте на огне на 2–3 минуты, перед подачей дайте настояться 15 минут.

372. Харчо с курицей

- 200 г куриного филе
- 100 г риса
- 1 луковица
- 250 г помидоров
- 4 зубчика чеснока
- 50 г грецких орехов
- 1 ст. ложка растительного масла
- ½ ч. ложки молотого острого красного перца
- 2 веточки кинзы
- 1 лавровый лист
- 2 горошины душистого перца
- соль по вкусу

1. Куриное филе вымойте, залейте водой. Доведите до кипения, варите 30 минут. Выньте мясо из бульона, остудите, нарежьте небольшими кусочками.
2. Лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле. Добавьте кусочки курицы, тушите 15 минут, постоянно помешивая и при необходимости добавляя воду.
3. Бульон процедите, доведите до кипения, всыпьте промытый рис, варите 10 минут.
4. Орехи измельчите в ступке, помидоры нарежьте кубиками.
5. Положите в бульон тушеную курицу, орехи, помидоры, добавьте лавровый лист и душистый перец, варите еще 10 минут.
6. Чеснок очистите, раздавите прессом, кинзу измельчите, добавьте в суп, поперчите, посолите, варите еще 2 минуты.

373. Харчо по-домашнему

- 300 г свинины
- 1 стакан риса
- 2 луковицы
- 3 больших помидора
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка паприки
- ½ ч. ложки острого красного перца
- соль по вкусу

1. Мясо промойте, залейте холодной водой, поставьте кастрюлю на небольшой огонь. Варите 1 час, снимая пену.
2. Добавьте в бульон промытый рис, варите 15 минут. Лук очистите, нарежьте полукольцами.
3. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожуры, мякоть натрите на мелкой терке.
4. На сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте в нем до золотистого цвета лук, добавьте к нему мякоть помидоров.
5. Протушите 10 минут на маленьком огне, выдавите в массу чеснок, добавьте приправы. Соедините заправку с супом, посолите, варите 5 минут.

374. Харчо из баранины со сливами

- 400 г бараньих ребер
 - 100 г круглозерного риса
 - 5 крупных слив
 - 5 зубчиков чеснока
 - 50 г ядер грецких орехов
 - 3 луковицы
 - 3 ст. ложки растительного масла
 - 5 веточек свежей кинзы
 - ½ ч. ложки молотого острого красного перца
 - 2 лавровых листа
 - соль по вкусу
1. Баранину промойте, нарежьте порционными кусочками и залейте водой. Варите 1,5 часа, снимая пену.
 2. Сливы вымойте, сварите на небольшом огне в отдельной кастрюле до размягчения, протрите через сито, удаляя шкурки и косточки. В полученное пюре выдавите чеснок, перемешайте, переложите в сковороду, регулярно помешивая, на небольшом огне доведите до загустения.
 3. Лук нарежьте мелкими кубиками, отдельно обжарьте на растительном масле.
 4. Поместите в бульон рис, добавьте измельченные орехи и обжаренный лук, варите на минимальном огне до готовности риса.
 5. Добавьте в суп сливовый соус, измельченную зелень, приправы, соль и варите еще 5 минут.

375. Лагман с бараниной

- 1 кг баранины
 - 100 г курдючного сала
 - 3 луковицы
 - 2 моркови
 - 1 редька
 - 3 сладких перца
 - 300 г готовой домашней лапши
 - растительное масло
 - чеснок
 - уксус
 - красный острый молотый перец, соль по вкусу
1. Нарежьте баранину небольшими кусочками, нашинкуйте лук, обжарьте вместе на сале. Посолите, приправьте острым красным перцем, добавьте измельченный чеснок и влейте немного уксуса.
 2. Редьку натрите на крупной терке, сладкий перец нарежьте полосками, потушите на растительном масле в отдельной посуде. Соедините овощи с мясом, залейте кипятком, доведите до кипения и томите на минимальном огне до готовности.
 3. Лапшу отварите в подсоленной кипящей воде, влейте немного растительного масла и перемешайте. Перед подачей разложите лапшу в порционные тарелки и залейте приготовленным супом.

376. Лагман с говядиной

- 300 г говядины
 - 3 луковицы
 - 1 сладкий перец
 - 1 помидор
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - зелень петрушки и кинзы
 - 200 г домашней лапши
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте говядину кусочками, обжарьте на растительном масле.
 2. Лук и сладкий перец очистите, нарежьте полукольцами, помидор кубиками. Соедините овощи с мясом, посолите и поперчите, тушите под крышкой на умеренном огне 10 минут.
 3. Влейте 1 л горячей воды и доведите до готовности.
 4. Отдельно сварите лапшу, добавьте в суп. При подаче украсьте измельченной зеленью.

377. Шурпа с бараниной

- 400 г баранины
 - 3 луковицы
 - 2 сладких перца
 - пучок зеленого лука
 - пучок кинзы
 - пучок базилика
 - 200 мл кислого молока
 - растительное масло
 - лавровый лист
 - красный острый молотый перец, соль по вкусу
1. Баранину нарежьте кусочками, залейте горячей водой и варите 1,5 часа.
 2. Лук и сладкий перец измельчите, обжарьте на растительном масле, добавьте перед окончанием варки в шурпу, положите лавровый лист и оставьте на огне еще на 3–5 минут.
 3. Посолите, поперчите по вкусу, подавайте с кислым молоком и мелко нарубленной зеленью.

378. Шурпа домашняя с рисом

- 700 г баранины
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 200 г риса
 - 2 луковицы
 - 3 зубчика чеснока
 - ½ корня петрушки
 - 1 ч. ложка семян тмина
 - пучок укропа
 - пучок кинзы
 - пучок базилика
 - соль по вкусу
1. Мясо нарежьте кусками среднего размера, 15 минут обжарьте на растительном масле, затем переложите в кастрюлю и залейте 1,5 л кипящей воды.
 2. Готовьте на умеренном огне около часа, затем добавьте рис и крупно нарезанный лук.
 3. Варите до готовности риса, добавьте тмин, измельченные чеснок и зелень, посолите и варите еще 5 минут.

379. Шурпа с цыпленком

- 1 цыпленок
- $\frac{1}{2}$ стакана риса
- 2 луковицы
- 2 репы
- 2 моркови
- лавровый лист
- 1 ч. ложка барбариса
- 1 ч. ложка паприки
- зеленый лук
- кинза
- соль по вкусу

1. Очистите лук, разделайте цыпленка и варите вместе 30 минут на умеренном огне.
2. Удалите лук, всыпьте в бульон промытый рис, варите до готовности риса. Приправьте барбарисом и паприкой, посолите, добавьте лавровый лист.
3. Отдельно потушите нарезанные соломкой репу и морковь, добавьте в шурпу, варите еще 2–3 минуты. При подаче посыпьте зеленью.

ГОРОХОВЫЕ И КРУПЯНЫЕ СУПЫ

380. Гороховый суп с копчеными свиными ребрами

- 300 г свиных копченых ребер
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 2 картофелины
 - 1 стакан сухого гороха
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - петрушка
 - соль по вкусу
1. Горох замочите на 10 часов в холодной воде. Промойте, залейте водой, добавьте копченые ребра, варите 40 минут.
 2. Очистите картофель, нарежьте небольшими кубиками, добавьте в суп, варите еще 20 минут.
 3. Лук и морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле.
 4. Добавьте заправку в суп, посолите, варите еще 5 минут. При подаче украсьте измельченной петрушкой.

381. Гороховый суп со щавелем

- 300 г сухого гороха
 - 1 пучок щавеля
 - соль по вкусу
 - сливочное масло и сухарики для подачи
1. Замочите горох на 12 часов, затем слейте воду и варите его в 2 л воды на умеренном огне в течение 2 часов.
 2. Добавьте мелко нарезанный щавель, посолите, варите еще 15 минут. Подавайте со сливочным маслом и сухариками.

382. Шведский гороховый суп

- 250 г копченой свиной грудинки
 - 200 г гороха
 - 100 г репчатого лука
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - соль по вкусу
1. Промойте горох, залейте холодной водой и оставьте для набухания.
 2. Сварите бульон из копченой грудинки, процедите, поместите в бульон горох и варите 1,5 часа.
 3. Очистите лук, нарежьте мелкими кубиками и слегка обжарьте на сливочном масле. Добавьте лук в суп за 5 минут до готовности, посолите.

383. Гороховый суп с сухариками

- 750 г зеленого горошка
- сметана, сухарики для подачи

Зеленый горошек залейте холодной водой в пропорции 1:2, поставьте на минимальный огонь и варите 30 минут. Пюрируйте блендером, посолите, поперчите, подавайте со сметаной и сухариками.

384. Суп из зеленого горошка

- 500 г зеленого горошка
- 1,5 л воды
- 1 стебель лука-порея
- 1 кочан салата латук
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 желток
- 2 ст. ложки сметаны

1. Нарезьте произвольными кусками лук-порея и латук, залейте водой, добавьте зеленый горошек, доведите до кипения и варите на небольшом огне 20 минут.
2. Пюрируйте блендером, посолите, поперчите, заправьте желтком, взбитым со сливочным маслом и сметаной.

385. Суп-пюре гороховый с рисом

- 2 л воды
- 250 г сухого гороха
- 1 луковица
- 5 ст. ложек риса
- соль по вкусу
- сливочное масло, сметана для подачи

1. Замочите накануне горох, затем промойте и сварите на медленном огне с луком.
2. Пюрируйте блендером, посолите и снова поставьте на огонь. Доведите до кипения, всыпьте промытый рис и варите 20 минут. Подавайте к столу со сливочным маслом или сметаной.

386. Суп-пюре гороховый с сельдереем

- 300 г сухого гороха
- 2 л воды
- 100 г репчатого лука
- 150 г щавеля
- 50 г лука-порея
- 100 г сельдерея
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Замочите на ночь горох, промойте, сварите до готовности и пюрируйте блендером.
2. Овощи крупно нарежьте и обжарьте на сливочном масле, переложите в гороховое пюре, варите 30 минут на медленном огне.
3. Посолите, поперчите, измельчите блендером. Подавать можно с ломтиками хлеба, обжаренными на сливочном масле.

387. Постный гороховый суп

- 1,5 л воды
 - 1 стакан гороха
 - 50 г корня петрушки
 - 50 г корня сельдерея
 - 1 луковица
 - 1 морковь
 - растительное масло
 - зелень кинзы и укропа
 - соль по вкусу
1. Замочите горох в холодной воде на 8–10 часов. Воду слейте, переложите горох в кастрюлю, залейте новой водой и поставьте на огонь.
 2. Корень петрушки и сельдерея очистите, нарежьте соломкой, добавьте к гороху, варите 1–1,5 часа.
 3. Лук и морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на сковороде в растительном масле.
 4. Когда горох дойдет до готовности, добавьте заправку в суп, посолите, проварите еще 2–3 минуты. Подавайте с измельченной зеленью.

388. Суп-пюре из кабачка с сельдереем

- 1 кабачок
 - 1 стебель сельдерея
 - 1 луковица
 - 200 г цветной капусты
 - 100 мл сливок
 - соль по вкусу
1. Цветную капусту разберите на соцветия. Лук очистите и оставьте целым. Кабачок и сельдерей нарежьте кусочками по 2 см.
 2. Залейте овощи холодной водой, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума, варите 15 минут.
 3. Достаньте овощи из кастрюли шумовкой и измельчите блендером до однородности. Пюре переложите в кастрюлю, добавьте сливки, посолите и поперчите. Перемешайте, доведите до кипения и снимите с плиты.

389. Суп-пюре из стручковой фасоли

- 1,5 л овощного бульона
 - 400 г стручковой зеленой фасоли
 - соус бешамель
 - 100 г сметаны
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Промойте и нарежьте стручковую фасоль, залейте кипятком и проварите 10 минут.
 2. Извлеките фасоль шумовкой, часть отложите, а остальную протушите 30 минут на умеренном огне в соусе бешамель. Посолите, поперчите, измельчите блендером.
 3. Разведите полученное пюре бульоном, положите в суп оставленную фасоль и доведите до кипения.
 4. Взбейте сметану с размягченным сливочным маслом, заправьте суп при подаче полученным соусом.

390. Суп из стручковой фасоли с яйцами

- 1 л овощного бульона
 - 250 г стручковой фасоли
 - 3 сваренных вкрутую яйца
 - 1 л воды
 - 3 ст. ложки рисовой муки
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Промойте фасоль, залейте водой, чтобы она слегка покрыла стручки, посолите и отварите 15 минут.
 2. Выньте фасоль шумовкой, остудите и нарежьте. В оставшуюся после варки жидкость влейте горячий бульон и доведите до загустения, постепенно добавляя рисовую муку, разведенную в холодной воде.
 3. Проварите 10 минут, поместите в суп фасоль, добавьте сливочное масло, посолите и поперчите.
 4. Яйца натрите на крупной терке, разложите по тарелкам и залейте супом.

391. Тосканский фасолевый суп

- 1 луковица
 - 1 морковь
 - 2 стебля сельдерея
 - 4 зубчика чеснока
 - ½ ч. ложки паприки
 - 1 л куриного бульона
 - 300 г консервированной белой фасоли
 - 1 веточка розмарина
 - 2 лавровых листа
 - 250 г мангольда
 - 100 г копченой свиной шейки или бекона
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Обжарьте на растительном масле мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей, тушите помешивая, пока не станут мягкими.
 2. Добавьте измельченный чеснок и паприку, тушите 1–2 минуты. Влейте бульон, положите веточку розмарина и лавровый лист. Доведите суп до кипения, уменьшите огонь, добавьте мелко нарезанный мангольд, накройте крышкой и варите 15 минут.
 3. Удалите лавровый лист и розмарин, отцедите фасоль и поместите в суп, посолите и поперчите по вкусу. По желанию можно часть фасоли размять вилкой.
 4. Мелко нарежьте копченую свиную шейку и немного обжарьте на сухой сковороде. Разлейте суп по тарелкам, положите в каждую немного копченого мяса.

Регулярное потребление фасоли способствует снижению уровня глюкозы в крови. Благодаря высокому содержанию клетчатки, белка и минералов, фасоль помогает нормализовать артериальное давление и уровень холестерина.

392. Фасолевый суп с мясом

- 300 г свинины
 - 1 стакан красной фасоли
 - 3–4 средние картофелины
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - соль, приправы по вкусу
1. Фасоль замочите на 5–6 часов. Мясо промойте, залейте холодной водой, поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пену, варите на небольшом огне 1 час, затем добавьте фасоль.
 2. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте в суп через 30 минут после фасоли.
 3. Лук и морковь очистите, лук нарежьте кубиками, морковь тонкой соломкой. Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте лук и морковь до мягкости. Добавьте к заправке томатную пасту, соль и приправы, тушите 5 минут на маленьком огне. Когда картофель будет почти готов, выложите заправку в суп, перемешайте, варите еще 10–15 минут.

393. Суп фасолевый с копчеными колбасками

- 150 г копченых колбасок
 - 150 г ветчины
 - 200 г консервированной фасоли
 - 300 г картофеля
 - 1 луковица
 - 1 стебель сельдерея
 - 150 г капусты
 - 2 помидора
 - ½ ч. ложки тмина
 - соль по вкусу
1. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Стебель сельдерея, колбаски и ветчину нарежьте кусочками по 1 см. Сложите подготовленные ингредиенты в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на средний огонь.
 2. Луковицу очистите, положите в суп не разрезая. Мелко нашинкуйте капусту, добавьте в суп.
 3. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите, натрите мякоть на терке. Добавьте в суп мякоть помидоров и фасоль спустя 20 минут после закипания. Посолите, приправьте тмином, варите еще 10 минут.

394. Суп из фасоли с курицей

- 500 г куриного филе
- 250 г фасоли
- 1 лук
- 1 морковь
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль по вкусу

1. Фасоль замочите на несколько часов, затем воду слейте. Мясо залейте водой, добавьте фасоль, доведите до кипения. Варите 30 минут, мясо извлеките, нарежьте кусочками.
2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, положите в бульон, варите 15 минут.
3. Лук и морковь очистите, нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле. Добавьте томатную пасту, тушите 5 минут. Выложите тушеные овощи и мясо в суп, посолите, варите еще 10 минут.

395. Бобовый суп

- 1,5 л воды
- 500 г очищенных бобов
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 веточки тимьяна
- 2 стакана молока
- 1 ст. ложка крахмала
- соль по вкусу

1. Накануне замочите бобы на 3–4 часа, затем слейте воду, залейте новую и сварите до готовности с добавлением соли и тимьяна. Извлеките бобы, пюрируйте блендером.
2. Бульон процедите в отдельную кастрюлю. Смешайте пюре с половиной молока и бобовым бульоном, доведите до кипения на среднем огне.
3. В оставшемся молоке разведите крахмал, постепенно влейте в кипящий суп, непрерывно помешивая. Проварите 5 минут, добавьте сливочное масло.

396. Постный суп из чечевицы с грибами

- ½ стакана чечевицы
- 3 средних картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г шампиньонов
- лавровый лист
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Чечевицу замочите в холодной воде на 2 часа. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Залейте чечевицу кипятком, варите 10 минут, затем добавьте картофель.
2. Лук нарежьте мелкими кубиками, шампиньоны пластинками, морковь натрите на крупной терке. На сковороде разогрейте растительное масло, слегка обжарьте лук и морковь, затем добавьте грибы и тушите на маленьком огне еще 5 минут.
3. Когда картофель и чечевица достигнут готовности, выложите в суп тушеные овощи с грибами, добавьте соль и лавровый лист. Доведите до кипения и проварите еще 5 минут.

397. Чечевичный суп с грибами и помидорами

- 200 г чечевицы
- 4 картофелины
- 100 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 ч. ложка паприки
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Чечевицу замочите на 3 часа в холодной воде, затем слейте воду, залейте новой и поставьте вариться на средний огонь. Когда вода закипит, уменьшите нагрев и варите 15 минут, затем добавьте в суп нарезанный кубиками картофель.
2. Шампиньоны нарежьте пластинками, помидоры, лук и морковь кубиками. Обжарьте лук и грибы на растительном масле, добавьте помидоры, приправьте паприкой, тушите 10 минут на минимальном нагреве.
3. Переложите тушеные овощи с грибами в кастрюлю, посолите и варите до готовности картофеля.

398. Чечевичный крем-суп

- 300 г красной чечевицы
- 3 луковицы
- 3 картофелины
- 1 морковь
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 л воды
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль, черный молотый перец, паприка по вкусу

Для подачи:

- сухарики
- сметана
- лимон

1. Нарежьте картофель, морковь и лук мелкими кубиками.
2. Обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте чеснок и морковь, помешивая, пассеруйте все вместе 3 минуты.
3. Добавьте картофель и томатную пасту, тушите еще 10 минут, затем всыпьте промытую чечевицу. Залейте кипятком, доведите до кипения, уменьшите огонь и накройте крышкой.
4. Посолите, поперчите, добавьте паприку и варите около 40 минут до полной готовности.
5. Немного остудите и пюрируйте блендером, заправьте сметаной и лимонным соком. Подавайте с сухариками.

Чечевица является источником растительного белка. Она также богата клетчаткой, что способствует нормализации работы кишечника и улучшает пищеварение.

В состав чечевицы входят витамины, а также железо, магний, цинк и другие минералы.

Чечевица медленно усваивается и помогает поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови.

399. Острый овощной суп с чечевицей

- 100 г красной чечевицы
 - 3 луковицы
 - 2 моркови
 - 1 стебель лука-порея
 - 1 небольшой корень сельдерея
 - 1 литр воды
 - 2 кубика овощного бульона
 - 4 ст. ложки оливкового масла
 - 1 стручок перца чили
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 ч. ложка тмина
 - 1 ч. ложка гарам масалы
 - лавровый лист
 - 500 г брокколи
 - 1 лимон
1. Очистите, вымойте и нарежьте кубиками лук, морковь, лук-порея и сельдерей, брокколи разберите на мелкие соцветия, чеснок измельчите, у перца чили удалите семена и мелко нарежьте.
 2. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле с толстым дном и обжарьте 5 минут подготовленные овощи, кроме брокколи. Приправьте гарам масалой и тмином, обжарьте еще 1 минуту.
 3. Влейте воду, добавьте чечевицу, бульонные кубики и лавровый лист, доведите до кипения и варите суп около 15 минут, затем добавьте брокколи и готовьте еще 5 минут. При подаче заправьте лимонным соком.

400. Суп-пюре из красной чечевицы и нута

- 2 ч. ложки семян тмина
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - 1 луковица
 - 150 г красной чечевицы
 - 1 л овощного бульона или воды
 - 500 г помидоров
 - 200 г консервированного нута
 - кинза
 - сметана
 - соль по вкусу
1. В кастрюле с толстым дном обжарьте без масла тмин, затем влейте оливковое масло, добавьте нарезанный кубиками лук. Обжарьте несколько минут, добавьте чечевицу, нарезанные кубиками помидоры, влейте воду или бульон.
 2. Доведите до кипения, варите 15 минут, затем пюрируйте блендером. Верните массу в кастрюлю, добавьте нут, посолите, доведите до кипения.
 3. При подаче заправьте суп сметаной, украсьте измельченной кинзой.

УХА, РЫБНЫЕ СУПЫ

401. Уха рядовая

- 1,5 кг речной рыбы
- 700 г картофеля
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 корень пастернака
- зелень укропа и петрушки
- 2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- соль по вкусу

1. Рыбу очистите, выпотрошите, нарежьте порционными кусками. Залейте рыбу водой, добавьте горошины черного перца. Доведите до кипения, варите 20 минут на умеренном огне. Выньте рыбу, бульон процедите.
2. Очистите и вымойте овощи. Картофель нарежьте дольками, лук мелкими кубиками, морковь и коренья соломкой.
3. Поместите подготовленные овощи в кастрюлю, залейте рыбным бульоном, посолите и варите 20 минут на среднем огне.
4. У остывшей рыбы отделите мясо от костей, мясо опустите в уху, добавьте лавровый лист и варите еще 10 минут.
5. Измельчите петрушку и укроп, добавьте в уху, отключите нагрев, накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.

402. Уха ростовская домашняя

- 500 г речной рыбы
- 5 картофелин
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 1 морковь
- соль, приправы и зелень по вкусу

1. Рыбу очистите, выпотрошите, промойте, залейте в кастрюле холодной водой и поставьте на средний огонь. Варите 15 минут, затем извлеките шумовкой рыбу, бульон процедите.
2. Картофель нарежьте дольками, морковь и лук мелкими кубиками. Доведите бульон до кипения, положите в него подготовленные овощи, варите 10 минут.
3. Отделите мясо рыбы от костей, помидоры нарежьте кружочками, добавьте в суп. Посолите, приправьте, варите до готовности овощей. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

403. Уха с яйцом

- 500 г морской рыбы
- 300 г картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- зелень укропа, соль по вкусу

1. У рыбы удалите голову и хвост, очистите, промойте. Картофель, морковь и лук вымойте, очистите. Картофель нарежьте дольками, лук мелкими кубиками, морковь соломкой.
2. Нарезанные овощи положите в кастрюлю с толстым дном, на них разместите рыбу, лавровый лист и перец горошком. Поставьте кастрюлю на минимальный огонь, тушите, не мешая, 20 минут. Отдельно вскипятите воду, влейте кипяток в кастрюлю.
3. Взбейте яйцо и, тщательно помешивая, медленно введите в уху. Посыпьте мелко нарубленным укропом. Выключите огонь, оставьте уху под крышкой еще на 20 минут.

404. Уха из сома

- 1 сом
- 1 крупный помидор
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 л воды
- 2 лавровых листа
- 3 листа сельдерея
- ½ ч. ложки сахара
- соль по вкусу

1. Выпотрошите сома, очистите, отделите голову и хвост, нарежьте крупными кусками. Поместите в кастрюлю, залейте водой, поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, снимите пену и варите 15 минут.
2. Вымойте и очистите овощи. Картофель нарежьте кубиками покрупнее, лук и морковь более мелкими кубиками. Опустите овощи в кастрюлю, варите еще 15 минут.
3. Вымойте помидоры, нарежьте дольками. Листья сельдерея измельчите, положите вместе с помидором в уху, посолите. Добавьте сахар и лавровый лист, варите еще 5 минут.

Мясо сома отличается низким содержанием жиров и калорий, что важно для тех, кто следит за своим весом и заботится о здоровом питании.

405. Уха из мойвы

- 500 г замороженной мойвы
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст. ложка растительного масла
- лавровый лист
- черный перец горошком
- соль по вкусу

1. Разморозьте мойву, выпотрошите, отделите головы, промойте.
2. Морковь и картофель вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите. Поместите подготовленные овощи и рыбу в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на средний огонь и доведите до кипения.
3. Снимите пену, убавьте нагрев до минимума, накройте кастрюлю крышкой и варите 15 минут. Добавьте лавровый лист, посолите, поперчите, варите еще 5 минут.

406. Уха из морского окуня в горшочке

- 400 г филе морского окуня
- 4 картофелины
- 1 морковь
- 2 ст. ложки томатной пасты
- лавровый лист
- зелень, соль и черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте филе окуня порционными кусочками, картофель кубиками, морковь кружочками, лук кольцами.
2. Уложите слоями подготовленные продукты в горшочек, добавьте лавровый лист и измельченную зелень, посолите и поперчите. Разведите томатную пасту в воде и залейте в горшочек вровень с уложенными продуктами. Поставьте в разогретую до максимума духовку, после закипания уменьшите нагрев до 180 °С и варите до готовности.

407. Суп из морепродуктов

- 400 г замороженного морского коктейля
- 4 помидора
- 1 луковица
- растительное масло
- зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Морепродукты разморозьте, промойте.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, пюрируйте блендером.
3. Измельчите лук, обжарьте на растительном масле в кастрюле с толстым дном, добавьте томатное пюре и тушите 10 минут. Залейте горячей водой и доведите до кипения.
4. Добавьте морской коктейль, посолите, варите 3–5 минут. При подаче поперчите, украсьте зеленью.

408. Суп Мариско

- 500 г морской рыбы разных пород
- 2 луковицы
- 2 красных сладких перца
- 1 стручок острого перца (по желанию)
- 2 крупных помидора
- 1 лимон
- 3 картофелины
- растительное масло
- лавровый лист
- соль по вкусу

1. Рыбу очистите, промойте, сварите в воде до готовности. Выньте шумовкой, остудите, удалите кости, разделите на небольшие кусочки, бульон процедите.
2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, сварите в рыбном бульоне.
3. Перцы нарежьте полосками, лук измельчите, обжарьте овощи вместе на растительном масле.
4. Помидоры ошпарьте, снимите кожу и измельчите блендером. Влейте томатное пюре в обжаренные овощи и тушите 10 минут.
5. Добавьте в тушеные овощи вареную рыбу, залейте лимонным соком, доведите на минимальном огне до кипения.
6. Тушеную рыбно-овощную массу выложите в рыбный бульон с картофелем, посолите, добавьте лавровый лист, снова доведите до кипения и отключите нагрев. Оставьте настояться 20–30 минут.

409. Суп из рыбных голов

- 1 кг рыбных голов
- 1 л воды
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 стакана молока
- 3 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу
- сметана, сухарики, чеснок для подачи

1. Очистите лук и чеснок. Рыбные головы промойте, удалите жабры, залейте водой и варите 15–20 минут с луком и чесноком. Удалите головы, бульон процедите, влейте в него молоко и поставьте на огонь.
2. Размягченное сливочное масло разотрите до однородности с мукой, постепенно, тщательно помешивая, введите в суп.
3. Посолите, поперчите, варите еще 15 минут. Подавайте со сметаной и гренками, натертыми чесноком.

410. Рыбный суп с черносливом

- 500 г филе трески
 - 1 луковица
 - 1 морковь
 - 1 корень петрушки
 - 50 г чернослива без косточек
 - 100 г консервированного зеленого горошка
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Очистите и промойте лук, морковь и корень петрушки. Залейте водой, доведите до кипения, варите 20 минут.
 2. Поместите в бульон филе трески, отварите 10 минут. Извлеките филе шумовкой и нарежьте кусочками, овощи удалите, бульон процедите и снова поставьте на огонь.
 3. Чернослив нарежьте небольшими полосками, добавьте в бульон, варите 10 минут.
 4. Добавьте зеленый горошек и рыбу, посолите, поперчите, снова доведите до кипения и готовьте еще 5–7 минут.

411. Суп из рыбных консервов

- 1,5 литра воды
 - 3 средние картофелины
 - 3 ст. ложки риса
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 банка рыбных консервов в собственном соку
 - 1 лавровый лист
 - 4–5 горошин черного перца
 - растительное масло
 - зелень и соль по вкусу
1. Картофель вымойте, очистите, нарежьте кубиками, рис промойте. Залейте кипящей водой рис и картофель, варите 10 минут.
 2. Очистите лук и морковь, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на сковороде на растительном масле. Добавьте в суп зажарку, лавровый лист, перец горошком, варите еще 10 минут.
 3. Выложите в суп рыбные консервы из банки вместе с жидкостью, посолите по вкусу, варите на умеренном огне еще 2–3 минуты. При подаче украсьте мелко нарезанной зеленью.

СОЛЯНКИ

412. Солянка мясная сборная

- 500 г мяса
 - 100 г ветчины
 - 100 г сосисок
 - 4 соленых огурца
 - 2 луковицы
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 1 ст. ложка каперсов
 - по 10 шт. оливок и маслин без косточек
 - растительное масло
 - соль по вкусу
 - сметана, лимон для подачи
1. Мясо залейте водой и сварите бульон. Извлеките мясо, нарежьте, бульон процедите.
 2. Лук очистите, измельчите, слегка обжарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту и тушите 10 минут.
 3. Огурцы очистите, нарежьте ломтиками, ветчину соломкой, сосиски кружочками.
 4. Сложите подготовленные ингредиенты в кастрюлю, влейте бульон, добавьте лавровый лист, каперсы и оливки.
 5. Доведите до кипения, посолите, варите 10 минут. При подаче заправьте сметаной, украсьте дольками лимона.

413. Отличная мясная солянка

- 200 г свинины
 - 200 г говядины
 - 300 г сырокопченой колбасы
 - 2 л воды
 - 2 луковицы
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 3 соленых огурца
 - 1 ст. ложка каперсов
 - 3 ст. ложки сливочного масла
 - лавровый лист
 - соль по вкусу
 - сметана, зелень и лимон для подачи
1. Сварите до готовности мясо, извлеките из бульона, нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, нашинкуйте, обжарьте на сливочном масле.
 2. Добавьте томатную пасту и немного бульона, тушите 5 минут, затем переложите в кастрюлю.
 3. Нарежьте тонкими ломтиками соленые огурцы и колбасу, соедините с тушеным луком, добавьте вареное мясо, каперсы и лавровый лист, залейте бульоном, посолите. Доведите до кипения и варите 10 минут.
 4. Подавайте со сметаной, свежей зеленью и дольками лимона.

414. Солянка из говядины

- 500 г говядины
 - 200 г капусты
 - 1 сладкий перец
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 100 г маринованных огурцов
 - 100 г оливок без косточек
 - растительное масло
 - лавровый лист
 - соль по вкусу
1. Мясо залейте водой, варите 1 час на среднем огне, снимая пену.
 2. Лук измельчите и обжарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту.
 3. Нашинкуйте капусту, сладкий перец нарежьте соломкой, добавьте к луку. Тушите 15 минут, переложите овощи в бульон, варите 5 минут.
 4. Измельчите маринованные огурцы и оливки, положите в солянку, добавьте лавровый лист, посолите и варите под крышкой еще 10 минут.

415. Солянка постная с рыбой

- 4 картофелины
 - 300 г филе трески
 - 1 луковица
 - 1 морковь
 - 50 г сельдерея
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 200 г очищенных креветок
 - 3 соленых огурца
 - 100 г маслин без косточек
 - 3 лавровых листа
1. Овощи вымойте, очистите. Картофель нарежьте крупными кубиками, морковь, лук и сельдерей мелкими. Картофель опустите в кастрюлю, залейте водой и варите на среднем огне 10 минут.
 2. Филе трески промойте, нарежьте небольшими кусочками, поместите в кастрюлю.
 3. В сковороде на растительном масле слегка обжарьте лук, морковь и сельдерей, добавьте томатную пасту и тушите 10 минут.
 4. Соленые огурцы натрите на терке. Выложите в кастрюлю жарку, креветки, соленые огурцы, маслины и лавровый лист.
 5. Тщательно перемешайте, доведите до кипения и варите еще 5 минут. Готовую солянку оставьте на 15 минут под крышкой. При подаче украсьте дольками лимона.

Солянка — традиционное русское блюдо, которое известно своим насыщенным вкусом и разнообразием ингредиентов. Обычно солянка готовится на мясном или рыбном бульоне с добавлением кислых огурцов, так как кислота играет важную роль во вкусе солянки.

416. Рыбная солянка «Донская»

- 500 г филе судака
 - 2 луковицы
 - 2 моркови
 - 1 корень петрушки
 - 4 соленых огурца
 - 2 помидора
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - по 5 оливок и маслин без косточек
 - 2 лавровых листа
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - лимон, зелень укропа и петрушки для подачи
1. Филе судака нарежьте, залейте горячей водой, доведите до кипения, варите 15 минут на медленном огне.
 2. Очистите овощи, лук нарежьте кольцами, морковь и корень петрушки измельчите. Обжарьте овощи на растительном масле, добавьте томатную пасту, тушите 5 минут.
 3. Соленые огурцы очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Опустите в бульон обжаренные овощи, огурцы и лавровый лист.
 4. Нарежьте кружочками оливки, маслины, помидоры и сладкий перец, добавьте в солянку и варите еще 5 минут. При подаче украсьте измельченной зеленью и ломтиками лимона.

417. Солянка рыбная

- 1 голова лосося
 - 500 г филе лосося
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 3 ст. ложки томатной пасты
 - 200 г маринованных огурцов
 - по 10 оливок и маслин без косточек
 - растительное масло
 - лимон и зелень для подачи
 - соль по вкусу
1. Голову лосося промойте, удалите жабры, залейте водой и на среднем огне доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 40 минут.
 2. Голову выньте, бульон процедите, поместите в него кусочки филе и варите 20 минут.
 3. Очистите и измельчите лук и морковь, обжарьте на растительном масле. Добавьте томатную пасту, тушите 10 минут.
 4. Огурцы нарежьте кубиками, оливки кружочками.
 5. Поместите в бульон тушеные овощи, огурцы, маслины, лавровый лист, посолите и варите еще 5 минут. Подавайте с измельченной зеленью и кружочками лимона.

418. Солянка постная грибная

- 200 г белых грибов
- 250 г квашеной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 1 лимон

1. Грибы промойте, очистите, нарежьте небольшими кусочками. Залейте водой, добавьте перец горошком и лавровый лист, поставьте на огонь. После закипания уменьшите огонь до минимума, варите 10 минут.
2. Лук и морковь вымойте, очистите, нарежьте небольшими кубиками, обжарьте 2–3 минуты на растительном масле. Добавьте в сковороду квашеную капусту вместе с рассолом, тушите 15 минут.
3. Соедините капусту и бульон с грибами, перелейте в керамический горшочек, посолите, поставьте в разогретую до 170 °С духовку на 1,5 часа. При подаче украсьте ломтиками лимона и зеленью.

СУПЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ТЕЛЯТИНЫ

419. Говяжий бульон с овощами

- 800 г говядины с костями
 - 3 моркови
 - 1 средняя репа
 - 2 луковицы
 - 1 корень пастернака
 - 3 л воды
 - соль по вкусу
1. Залейте мясо холодной водой, доведите до кипения и варите 15 минут, снимая пену.
 2. Очистите овощи и коренья, поместите в бульон. Доведите до кипения, посолите и варите на минимальном огне 2,5–3 часа.
 3. Подавайте с ржаными гренками или используйте в приготовлении супов.

420. Суп-пюре с колбасой и яйцами

- 2 л жирного бульона с мясом и овощами
 - 1 кг картофеля
 - 100 г колбасы
 - 3 сваренных вкрутую яйца
 - сливки
 - зелень петрушки
1. Приготовьте бульон по предыдущему рецепту, процедите, извлеките из него овощи и пюрируйте их блендером.
 2. Очистите и нарежьте кубиками картофель, сварите в бульоне, разомните его прямо в кастрюле, добавьте овощное пюре.
 3. Нарежьте соломкой колбасу, измельчите яйца, нарубите петрушку, разложите по порционным мискам и залейте супом. Подавайте со сливками.

421. Суп с цветной капустой

- 700 г говядины
 - 1 кг цветной капусты
 - 2 луковицы
 - 1 морковь
 - зелень кинзы, зеленого лука и укропа
 - молотый красный перец, соль по вкусу
1. Нарежьте мясо крупными кусками, варите на умеренном огне около часа, затем добавьте в бульон морковь и лук.
 2. Разделите на соцветия цветную капусту, ошпарьте кипятком, поместите в кастрюлю. Посолите, поперчите и варите до готовности. Подавайте с измельченной зеленью и лепешками.

422. Македонский телячий суп

- 600 г телятины на косточке
 - 1 большая морковь
 - 1 большая картофелина
 - ½ корня сельдерея
 - 1 луковица
 - 1 зеленый сладкий перец
 - 1 спелый помидор
 - 3–4 веточки петрушки
 - 2 ст. ложки уксуса
 - растительное масло
 - 1 ч. ложка душистого перца
 - 1 ст. ложка муки
 - соль и черный молотый перец по вкусу
 - измельченный чеснок и уксус для подачи
1. Очистите лук, заверните в алюминиевую фольгу и запеките целиком в духовке.
 2. Телятину отварите до готовности, отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Бульон процедите, он потребуется в дальнейшем приготовлении.
 3. Корень сельдерея, морковь, помидор и сладкий перец нарежьте небольшими кубиками и обжарьте вместе на растительном масле в кастрюле с толстым дном. Посолите, добавьте душистый перец и муку, перемешайте и готовьте еще 1–2 минуты.
 4. Влейте немного бульона, еще раз перемешайте, чтобы не образовались комочки. Тушите 20 минут на умеренном огне, затем увеличьте нагрев, добавьте нарезанный крупными кубиками картофель, печеный лук и мясо, залейте бульоном на уровень продуктов.
 5. Поперчите, влейте уксус, по необходимости досолите и варите до готовности картофеля.
 6. Густоту блюда регулируйте, добавляя по необходимости бульон. Подавайте с измельченной петрушкой и чесноком, замаринованным в уксусе. Отличным дополнением к этому блюду также станет острый перец.

423. Томатный суп с фрикадельками

- 300 г телячьего фарша
 - 2 ломтика пшеничного хлеба
 - 50 мл молока
 - 2 яйца
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 3 помидора
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - лавровый лист
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Очистите и измельчите лук, обжарьте в кастрюле с толстым дном на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте к луку нарезанную кружочками морковь, тушите 10 минут.
 2. Помидоры ошпарьте, очистите, измельчите блендером. Переложите томатное пюре в кастрюлю к моркови и луку, тушите еще 15 минут, затем залейте горячей водой и доведите до кипения.
 3. Хлеб вымочите в молоке, отожмите, смешайте с фаршем и яйцами, поперчите. Сформируйте фрикадельки, поместите в кастрюлю, добавьте лавровый лист и варите на умеренном огне еще 15 минут.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

424. Тыквенный суп с помидорами

- 500 г тыквы
- 250 г помидоров
- 250 г картофеля
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 желток
- 2 л воды
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарежьте тонкими ломтиками тыкву и помидоры, протушите вместе 10 минут на сливочном масле.
2. Добавьте картофель, залейте кипятком и варите 45 минут. Измельчите блендером, посолите и поперчите, снова поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения и варите еще 10 минут.
3. Взбейте желток со сметаной, заправьте суп при подаче.

425. Томатный суп-пюре с картофелем

- 250 г картофеля
- 500 г помидоров
- 1,5 л бульона
- соль по вкусу

Очистите и нарежьте картофель и помидоры, залейте бульоном, доведите до кипения на среднем огне и варите 40 минут. Посолите, пюрируйте блендером. Подавайте с гренками.

426. Томатный суп с сыром

- 2 л бульона
- 500 г помидоров
- 200 г лука
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- 100 г риса
- зелень и твердый сыр для подачи
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите и нарежьте мелкими кубиками лук, помидоры ломтиками. Обжарьте на сливочном масле в кастрюле с толстым дном лук до золотистого цвета, добавьте помидоры, тушите вместе 10 минут.
2. Разведите в воде муку, влейте в тушеные овощи, перемешайте и залейте горячим бульоном.
3. Посолите, поперчите, всыпьте рис и варите 30 минут. При подаче посыпьте суп в тарелках натертым сыром и мелко нарубленной зеленью.

427. Парижский луковый суп

- 250 г репчатого лука
 - 100 г муки
 - 1,5 л бульона
 - сливочное масло
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте в кастрюле с толстым дном на сливочном масле до золотистого цвета.
 2. Добавьте муку, немного обжарьте вместе с луком, влейте горячий бульон и варите 10 минут. Посолите, поперчите, измельчите блендером.

428. Суп из запеченного лука

- 5 крупных луковиц
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 4 ст. ложки бренди
 - 1 литр говяжьего бульона
 - 1 ст. ложка вустерширского соуса
 - 4 ломтика тостерного хлеба
 - 50 г твердого сыра
 - тимьян, черный молотый перец и соль по вкусу
1. Очистите лук, нарежьте крупными ломтиками, уложите в форму для запекания. Приправьте тимьяном, полейте оливковым маслом, положите на каждый ломтик лука немного сливочного масла. Накройте форму фольгой и запекайте в духовке при температуре 190 °С около 1 часа. Затем снимите фольгу и запекайте еще 1,5 часа, пока лук не приобретет коричневый оттенок, время от времени перемешивая.
 2. Переложите запеченный лук в кастрюлю, поставьте на плиту, влейте бренди и дайте ему испариться. Влейте говяжий бульон и приправьте вустерширским соусом.
 3. Накройте кастрюлю крышкой и варите, помешивая, 20 минут. Разлейте суп по порционным жаропрочным формочкам, посолите, поперчите, в каждую положите по 1 тосту и посыпьте тертым сыром.
 4. Запеките несколько минут в духовке при 190 °С, при подаче украсьте свежим тимьяном.

Луковый суп — классическое европейское блюдо, которое готовится из лука, который обычно используется в больших количествах и придает супу основной вкус и аромат. В зависимости от рецепта в луковый суп могут добавляться картофель, морковь, сельдерей и другие овощи.

429. Альпийский чесночный суп

- 1 л бульона
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - 1 ст. ложка муки
 - 2 средние картофелины
 - 5 зубчиков чеснока
 - соль, тимьян, молотый черный перец по вкусу
1. Разрежьте зубчики чеснока вдоль пополам, положите срезом вниз на противень, слегка сбрызнутый растительным маслом, запеките 20–25 минут в духовке при температуре 180 °С.
 2. В кастрюле на сливочном масле немного обжарьте муку, влейте бульон. Поместите в кастрюлю мелко нарезанный картофель, доведите до кипения и варите до его готовности.
 3. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте печеный чеснок и тимьян, выключите огонь и пюрируйте погружным блендером. Суп превосходно сочетается с поджаренным багетом.

430. Испанский чесночный суп

- 8 ломтиков черствого хлеба
 - 1 головка чеснока
 - 150 г ветчины
 - 1,5 литра куриного бульона
 - растительное масло
 - 4 яйца
 - копченая паприка, кайенский перец, соль и черный молотый перец по вкусу
1. Хлеб нарежьте кубиками, разложите на противне, сбрызните 2 ст. ложками растительного масла и 10–15 минут запеките в духовке.
 2. Чеснок измельчите, обжарьте в кастрюле с толстым дном на растительном масле. Добавьте нарезанную мелкими кубиками ветчину, немного обжарьте, приправьте копченой паприкой и черным молотым перцем, добавьте гренки и перемешайте, чтобы хлеб пропитался ароматным маслом.
 3. Влейте бульон, увеличьте пламя до максимума и доведите до кипения. Варите 3–5 минут, приправьте суп щепоткой кайенского перца, посолите.
 4. Взбейте яйца, непрерывно помешивая, влейте тонкой струйкой в суп, накройте крышкой, доведите до кипения и выключите огонь.

431. Марсельский чесночный суп

- 500 г помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 3 луковицы
- 50 г муки
- 2 л воды
- сливочное масло
- 1 желток
- чабрец, шафран, петрушка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите и вымойте овощи. Нарежьте кубиками помидоры, измельчите лук и чеснок. Обжарьте лук на сливочном масле до золотистого цвета, добавьте чеснок, помидоры, измельченную петрушку, приправьте чабрецом, щепоткой шафрана, тушите вместе 30 минут.
2. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте муку, измельчите блендером и залейте кипятком. Доведите до кипения и тушите 10 минут на минимальном огне.
3. Заправьте желтком, перемешайте. Подавайте с гренками, обжаренными на сливочном масле.

432. Чесночный суп с грибами

- 2 головки чеснока
- 250 г шампиньонов
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 250 мл молока
- 750 мл воды
- тимьян, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите и мелко нарежьте чеснок. Вымойте и очистите грибы, нарежьте ломтиками.
2. В кастрюле с толстыми стенками немного обжарьте на сливочном масле чеснок, добавьте грибы, щепотку черного перца и тимьян. Обжарьте вместе 5 минут и отложите в сторону треть полученной массы.
3. К оставшейся массе добавьте муку, немного обжарьте, влейте молоко и воду, доведите до кипения.
4. Варите 5 минут, посолите и измельчите погружным блендером. Верните отложенные грибы и чеснок в суп и немного прогрейте. Подавайте с гренками.

433. Суп шампанский

- 150 г лука-порея
- 700 г картофеля
- 100 г макарон
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарежьте кольцами лук-порея, обжарьте в кастрюле с толстым дном на сливочном масле.
2. Поместите в кастрюлю нарезанный ломтиками картофель, залейте горячей водой, посолите, поперчите и варите 10 минут, затем добавьте макароны и варите до их готовности. Подавайте с гренками и сыром.

434. Сырный суп с кабачками

- 1 молодой кабачок
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 плавленный сырок
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль по вкусу

1. Кабачок и морковь нарежьте кубиками, лук мелко нашинкуйте. Протушите подготовленные овощи 10 минут в толстостенной кастрюле на сливочном масле. Влейте воду, доведите до кипения.
2. Натрите на крупной терке плавленный сырок, постепенно введите в суп, непрерывно помешивая. Варите на минимальном огне, продолжая мешать, пока сыр полностью не растворится. Посолите по вкусу в самом конце.

435. Похлебка с кукурузой

- 200 г свинины
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 5 ст. ложек консервированной кукурузы
- 1 стакан сливок
- 1 пучок петрушки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо нарежьте кусочками, картофель кубиками, морковь натрите на терке.
2. Обжарьте мясо с луком и морковью, посолите, поперчите, влейте сливки и тушите 10 минут.
3. Добавьте картофель, влейте горячую воду. Доведите до кипения, через 10 минут положите кукурузу и варите до готовности.

436. Суп из брюссельской капусты

- 200 г шампиньонов
- 500 г брюссельской капусты
- 4 картофелины
- 2 ст. ложки сливочного масла
- соль по вкусу

1. Сварите грибы в 1,5–2 л воды.
2. Очистите картофель, нарежьте небольшими кубиками, поместите в грибной бульон и варите на среднем огне.
3. Очистите брюссельскую капусту, бланшируйте 2 минуты в кипящей воде в отдельной кастрюле, откиньте на дуршлаг и обжарьте на сливочном масле.
4. Поместите капусту в суп, посолите и варите на небольшом огне 20–30 минут.

437. Суп из цветной капусты

- 1 средний кочан цветной капусты
 - 1,5 л воды
 - 2 ст. ложки муки
 - сливочное масло
 - 2 яичных желтка
 - соль по вкусу
1. Цветную капусту разберите на соцветия, сварите до готовности, несколько соцветий отложите для украшения готового блюда, остальные измельчите блендером.
 2. Смешайте полученное пюре с мукой, посолите, влейте горячую воду, доведите до кипения и 10 минут варите на умеренном огне.
 3. При подаче заправьте желтками и сливочным маслом, украсьте оставленными соцветиями цветной капусты.

438. Суп из красной капусты

- 1 средний кочан красной капусты
 - 500 г картофеля
 - 2 луковицы
 - 2 л воды
 - соль по вкусу
1. Капусту крупно нашинкуйте и 10 минут проварите в небольшом количестве кипящей подсоленной воды.
 2. Добавьте картофель и лук, долейте горячей воды и варите до готовности овощей. Немного остудите и пюрируйте блендером.

439. Крем-суп из тыквы

- 500 г мякоти тыквы
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 200 мл молока
 - 100 г сыра
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Очистите лук и морковь, нарежьте кубиками, обжарьте в кастрюле с толстым дном на растительном масле.
 2. Тыкву очистите от кожуры и семечек, нарежьте кубиками. Добавьте в кастрюлю к овощам, посолите, поперчите по вкусу, влейте воду и варите до готовности.
 3. Измельчите блендером до получения однородной массы, влейте молоко и доведите до кипения.
 4. Добавьте измельченный чеснок и натертый на терке сыр, выключите нагрев и оставьте под крышкой 5 минут настояться.

440. Тыквенный суп

- 1,5 кг тыквы
- 1 л молока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарезьте тыкву кубиками, залейте холодной водой и варите на умеренном огне до готовности.
2. Измельчите блендером, добавьте молоко, посолите, поперчите, доведите до кипения и варите 10 минут. Подавайте со сливочным маслом и гренками.

441. Суп-пюре из сладкого перца

- 500 г сладкого перца
- 2 луковицы
- 1,5 л воды
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- соль, приправы по вкусу

1. Очистите лук, у перцев удалите семенную часть, нарежьте крупно. Залейте овощи холодной водой, доведите до кипения, убавьте нагрев и варите 20 минут.
2. Выньте овощи шумовкой, измельчите блендером и верните в кастрюлю. Посолите, добавьте приправы и варите еще 5 минут.
3. Разведите муку в небольшом количестве воды, непрерывно помешивая, влейте в суп, добавьте сливочное масло и перемешайте.

442. Суп из кресс-салата

- 2 л воды
- пучок кресс-салата
- 3 ст. ложки муки
- 100 г риса
- сливочное масло
- 1 желток
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Вымойте и мелко нарежьте кресс-салат, отложите немного для украшения готового блюда.
2. Растопите в кастрюле сливочное масло, немного обжарьте кресс-салат, накройте крышкой и протомите 5 минут на минимальном огне.
3. Добавьте муку, перемешайте и, быстро помешивая, влейте кипяток. Варите 15 минут, всыпьте рис, посолите, поперчите и варите еще 20 минут.
4. При подаче на стол заправьте желтком, украсьте мелко нарезанным кресс-салатом.

443. Суп из кресс-салата с петрушкой

- 1 пучок кресс-салата
 - 500 г картофеля
 - 2 л воды
 - 1 пучок петрушки
 - сливочное масло
 - соль по вкусу
1. Промойте и нарубите кресс-салат, очистите и нарежьте картофель. Залейте кипятком, доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности картофеля.
 2. Измельчите блендером, подавайте со сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки.

444. Суп из шпината

- 500 г шпината
 - 5 ст. ложек муки
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 2 л воды
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Обжарьте муку в глубокой толстостенной кастрюле на сливочном масле, влейте немного воды, тщательно размешайте и протушите 5 минут.
 2. Вымойте и нарежьте шпинат, поместите в кастрюлю и залейте теплой водой.
 3. Посолите, поперчите, доведите до кипения и варите на умеренном огне 5–10 минут. Подавайте с гренками.

445. Суп Пармантье

- 1 кг картофеля
 - 300 г лука
 - 1 л молока
 - 1 л воды
 - сливочное масло
 - петрушка, черный молотый перец и соль по вкусу
1. Сварите картофель в кожуре, остудите, очистите и натрите на крупной терке.
 2. Растопите в кастрюле с толстым дном сливочное масло, обжарьте до золотистого цвета лук, затем добавьте петрушку и томите под крышкой 15 минут.
 3. Поместите в кастрюлю картофель, влейте горячие молоко и воду. Посолите, поперчите, доведите до кипения и варите еще 10 минут.

446. Морковный суп

- 500 г моркови
- 500 г картофеля
- 150 г репы
- 2 луковицы
- 2 л воды
- сливочное масло
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Очистите и вымойте морковь, картофель и репу, нарежьте произвольными кубиками, залейте водой и сварите на медленном огне до готовности.
2. Посолите, поперчите, пюрируйте блендером.
3. Лук измельчите, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета и добавьте в суп, доведите до кипения. Подавайте с гренками.

447. Суп доброй женщины

- 250 г моркови
- 250 г лука-порея
- 500 г картофеля
- 1,5 л воды
- сливочное масло
- лавровый лист
- гвоздика
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Овощи очистите, вымойте, мелко нарежьте. Морковь и лук-порей обжарьте на сливочном масле в толсто-стенной кастрюле.
2. Добавьте картофель и приправы, посолите, влейте кипящую воду и варите до готовности картофеля. Подавайте со сливочным маслом или сливками.

448. Суп из репы

- 500 г репы
- 500 г картофеля
- 200 г черствого пшеничного хлеба
- 2 л воды
- 1 пучок петрушки
- черный молотый перец
- и соль по вкусу
- сметана для подачи

1. Вымойте и нарежьте черствый хлеб, репу и картофель, залейте холодной водой.
2. Доведите до кипения и варите на умеренном огне до готовности овощей, посолите, поперчите, пюрируйте блендером. При подаче заправьте сметаной и посыпьте зеленью петрушки.

449. Суп «на обед»

- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 морковь
- 2 стебля сельдерея
- 1 банка консервированной белой фасоли
- 800 мл овощного бульона или воды
- 1 ст. ложка топленого сливочного масла
- 1 ч. ложка орегано
- 1 лимон (сок и цедра)
- 2 горсти шпината
- 1 ст. ложка пасты тахини
- 50 г кускуса
- 1 ч. ложка куркумы
- зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Вымойте и очистите овощи, нарежьте мелкими кубиками лук, морковь и сельдерей, чеснок тонкими лепестками.
2. Разогрейте в кастрюле с толстым дном топленое масло, обжарьте на нем лук и чеснок, затем добавьте морковь и сельдерей. Тушите 5 минут, добавьте фасоль и кускус, приправьте цедрой лимона, орегано, куркумой, посолите и залейте овощным бульоном.
3. Доведите до кипения на среднем огне, варите 10 минут.
4. Опустите в суп шпинат, снова доведите до кипения, добавьте ложку пасты тахини и лимонный сок. При подаче украсьте рубленой петрушкой.

ГРИБНЫЕ СУПЫ

450. Грибной суп с гречкой

- 250 г грибов
- 100 г гречки
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 помидор
- лавровый лист
- молотая паприка, соль по вкусу

1. Картофель вымойте, очистите, нарежьте кубиками, гречку промойте. Залейте картофель и гречку водой, доведите до кипения на среднем огне.
2. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на терке, слегка обжарьте вместе на растительном масле.
3. Помидор нарежьте кубиками, поместите в сковороду к луку и моркови, добавьте паприку.
4. Грибы нарежьте пластинками, тушите вместе с овощами 15 минут.
5. Переложите тушеные овощи с грибами в кастрюлю, посолите, добавьте лавровый лист, варите еще 10 минут. При подаче посыпьте зеленью.

451. Грибной суп с фасолью

- 150 г грибов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 картофелины
- ¼ корня сельдерея
- 1 цукини
- 200 г консервированной красной фасоли
- 2 л воды
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 лавровый лист
- соль и зелень по вкусу

1. Овощи вымойте, очистите. Картофель нарежьте ломтиками, залейте водой, поставьте на средний огонь. Цукини нарежьте брусочками, морковь и сельдерей соломкой, лук и чеснок мелкими кубиками. Вымойте и очистите грибы, нарежьте пластинками.
2. В сковороде на растительном масле обжарьте до прозрачности лук, добавьте чеснок и грибы, тушите вместе 5 минут.
3. В другой сковороде обжарьте морковь и сельдерей, добавьте цукини, тушите 5 минут.
4. Выложите содержимое обеих сковород в суп, добавьте фасоль, лавровый лист, посолите и варите на небольшом огне до готовности. При подаче посыпьте свежей зеленью.

452. Грибная мачанка

- 100 г сушеных грибов
- 2 л воды
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. ложки муки
- растительное масло
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Замочите сушеные грибы в холодной воде на 30 минут, затем слейте воду и хорошо промойте. Залейте водой, на среднем огне доведите до кипения, убавьте нагрев до минимума, посолите и варите 30 минут.
2. Извлеките грибы, процедите бульон, половину поставьте на огонь, а вторую половину охладите.
3. Измельчите лук, натрите морковь на крупной терке, обжарьте вместе на растительном масле до золотистого цвета.
4. Половину грибов нарежьте небольшими кусочками, вторую половину соедините с тушеным луком и морковью, полученную смесь измельчите блендером.
5. Обжарьте на сухой сковороде муку до золотистого цвета, постепенно влейте охлажденный грибной бульон и тщательно перемешайте, чтобы не было комочков.
6. Тщательно помешивая, влейте полученную смесь в горячий грибной бульон, добавьте перемолотую в блендере массу и нарезанные кусочками грибы. Посолите, поперчите по вкусу, доведите до кипения.

453. Суп из шампиньонов

- 200 г шампиньонов
- 50 г черствого хлеба
- 50 г рисовой муки
- 1,5 л воды
- 2 ст. ложки сливочного масла
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Вымойте и очистите шампиньоны, $\frac{2}{3}$ нарежьте тонкими пластинками и отварите с хлебным мякишем на умеренном огне 20 минут.
2. Измельчите блендером, снова поставьте на огонь, доведите до кипения.
3. Оставшиеся шампиньоны мелко нарежьте, обжарьте до готовности на сливочном масле и добавьте в суп.
4. Рисовую муку разведите небольшим количеством холодной воды и, непрерывно помешивая, влейте в суп. Посолите, поперчите и проварите 3–4 минуты. Подавайте горячим.

454. Суп грибной с цветной капустой

- 150 г белых грибов
- 500 г картофеля
- 250 г цветной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 помидора
- 100 г консервированного зеленого горошка
- зелень укропа или петрушки, соль по вкусу

1. Грибы очистите, промойте, нарежьте пластинками, залейте водой, варите 15 минут.
2. Извлеките из бульона шумовкой грибы, остудите. Цветную капусту разделите на соцветия, картофель и помидоры нарежьте дольками, лук мелкими кубиками, морковь соломкой.
3. В керамические горшочки поместите подготовленные овощи и грибы из бульона, посолите, залейте грибным бульоном.
4. Поставьте горшочки в разогретую духовку, тушите 30 минут, затем добавьте в горшочки зеленый горошек и верните в духовку еще на 10–15 минут. При подаче украсьте измельченной зеленью.

455. Грибной суп с вермишелью

- 500 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- растительное масло
- 150 г мелкой вермишели
- 1 лавровый лист
- соль по вкусу

1. Шампиньоны вымойте, нарежьте пластинками. Залейте водой, поставьте на средний огонь, после закипания снимите пену. Варите 15 минут, затем шумовкой выньте грибы из бульона.
2. Морковь и лук очистите, мелко нарежьте, слегка обжарьте на растительном масле, добавьте грибы, тушите 10 минут.
3. Поместите овощи с грибами в бульон, доведите до кипения и варите 5 минут, затем всыпьте вермишель, добавьте лавровый лист, посолите.
4. Варите еще 2 минуты, перед подачей дайте настояться 15 минут.

456. Суп с лисичками

- 300 г лисичек
- 300 г куриной грудки
- 300 г картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- растительное масло
- 1 лавровый лист
- зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Куриную грудку сварите до готовности, выньте из бульона, остудите и нарежьте небольшими кусочками.
2. Очистите картофель, нарежьте кубиками, опустите в куриный бульон, варите 15 минут. Лисички промойте, отварите 20 минут в отдельной кастрюле, откиньте на дуршлаг.
3. Морковь и лук очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле. Добавьте грибы, тушите вместе 5 минут.
4. Переложите мясо и тушеные с овощами грибы в бульон, посолите, добавьте лавровый лист, доведите до кипения и варите 5 минут. При подаче поперчите и украсьте зеленью.

457. Сливочный грибной суп

- 500 г шампиньонов
- 2 картофелины
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки муки
- 150 мл сливок
- соль по вкусу

1. Лук мелко нашинкуйте, шампиньоны нарежьте пластинками. Растопите в кастрюле сливочное масло, добавьте растительное, обжарьте в нем лук и грибы на среднем огне.
2. Всыпьте муку, перемешайте, обжарьте 1–2 минуты, залейте горячей водой.
3. Нарежьте кубиками картофель, поместите в суп и варите 15 минут, затем влейте сливки, посолите и варите на минимальном нагреве до готовности картофеля.

Некоторые рецепты грибных супов могут включать добавление сливок или молока для создания кремовой текстуры и более насыщенного вкуса.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

458. Окрошка классическая

- 300 г куриного филе
 - 4 картофелины
 - 4 яйца
 - 2 огурца
 - 10 редисок
 - 1 л кваса или кефира
 - 2 ч. ложки тертого хрена
 - сметана
 - по 1 пучку укропа, петрушки и зеленого лука
 - соль по вкусу
1. По отдельности сварите до готовности куриное филе, яйца, неочищенный мытый картофель. Остудите, очистите, нарежьте одинаковыми по размеру небольшими кубиками.
 2. Редис и огурцы нарежьте полукружками, измельчите зелень. Соедините ингредиенты, залейте кефиром или квасом. Посолите, при подаче заправьте сметаной и хреном.

459. Окрошка на квасе с ветчиной и редькой

- 300 г ветчины
 - 1 редька
 - 2 картофелины
 - 2 яйца
 - 2 свежих огурца
 - 1 л кваса
 - зелень укропа и лука, соль по вкусу
1. Сварите яйца и картофель (не очищая) до готовности, остудите, очистите. Огурцы, ветчину, картофель и яйца нарежьте кубиками. Очистите редьку, натрите на крупной терке, лук нарежьте кольцами.
 2. Соедините ингредиенты, перемешайте. При подаче залейте холодным квасом, посолите, посыпьте измельченной зеленью.

460. Свекольник с огурцом и простоквашей

- 500 г свеклы
 - 3 яйца
 - 2 ст. ложки лимонного сока
 - 3 огурца
 - 1 пучок укропа
 - 1 л простокваши
 - соль по вкусу
1. Свеклу вымойте, не очищая сварите до готовности. Остудите, очистите, натрите на крупной терке, полейте лимонным соком и оставьте мариноваться 2–3 часа.
 2. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Огурцы нарежьте кружочками.
 3. Соедините свеклу, яйца и огурец, посолите, перемешайте. Перед подачей залейте холодной простоквашей, посыпьте измельченной зеленью.

461. Свекольник с помидором

- 300 г свеклы
 - 2 помидора
 - 2 огурца
 - 1 красный острый перец
 - 1 пучок зелени петрушки и укропа
 - 2 ст. ложки лимонного сока
 - соль по вкусу
1. Свеклу вымойте, очистите, натрите на крупной терке, залейте лимонным соком. Тушите 30 минут на минимальном огне, при необходимости добавляя воду.
 2. Острый перец очистите от семян, измельчите. Помидоры натрите на мелкой терке в пюре, добавьте к свекле.
 3. Посолите, влейте 1 л кипящей воды, варите до готовности свеклы.
 4. Остудите, добавьте натертые на крупной терке огурцы. Подавайте холодным, с измельченной зеленью.

462. Свекольник русский

- 1 средняя свекла
 - 4 картофелины
 - 3 огурца
 - 4 яйца
 - 200 г копченого мяса
 - 0,5 л кефира
 - 1 л минеральной воды
 - укроп, петрушка, соль по вкусу
1. Отварите до готовности картофель, свеклу и яйца, остудите, очистите и нарежьте маленькими кубиками.
 2. Огурцы натрите на крупной терке, нарежьте тонкими брусочками копченое мясо.
 3. Соедините в кастрюле подготовленные продукты, посолите, залейте охлажденным кефиром и хорошо промешайте. Дайте постоять 5 минут, разбавьте холодной минеральной водой, при подаче посыпьте измельченной зеленью.

463. Холодный суп со шпинатом и щавелем

- 250 г шпината
 - 150 г щавеля
 - 3 огурца
 - 1 л кваса
 - 1 пучок зелени укропа и лука
 - ½ ч. ложки горчицы
 - ½ ч. ложки сахара
 - 3 ст. ложки натертого хрена
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Шпинат и щавель промойте, тушите на растительном масле до мягкости, измельчите блендером. Добавьте горчицу, сахар и соль.
 2. Огурцы натрите на крупной терке, зелень укропа и лука измельчите. Соедините со щавелем и шпинатом, добавьте тертый хрен, перемешайте и залейте квасом. Подавайте охлажденным.

464. Холодный щавелевый суп

- 1 л воды
- 250 г свежего щавеля
- 3 картофелины
- 3 огурца
- 3 яйца
- 1 пучок укропа и зеленого лука
- соль по вкусу

1. Картофель вымойте, очистите, нарежьте кубиками, сварите до готовности.
2. Щавель вымойте, нарежьте, переложите в кастрюлю к картофелю, доведите до кипения, варите 5 минут, отключите нагрев.
3. Яйца сварите, охладите, очистите, нарежьте маленькими кубиками, огурцы натрите на крупной терке, укроп и зеленый лук измельчите.
4. Добавьте яйца, огурцы и зелень в суп, посолите, перемешайте. Подавайте охлажденным, заправьте сметаной.

СУПЫ РАЗНЫЕ

465. Рисовый суп со сметаной

- 100 г риса
- 1,5 л воды
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 яйца
- 100 г сметаны
- соль по вкусу

1. Промойте рис, поместите в кастрюлю, залейте кипящей водой, добавьте сливочное масло, посолите. Доведите до кипения, варите 20 минут.
2. Взбейте яйца со сметаной, влейте смесь в суп, тщательно помешивая.

466. Рисовый суп со щавелем

- 100 г риса
- 2 л воды
- 100 г лука
- 100 г моркови
- 100 г репы
- 100 г щавеля
- сливочное масло, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Овощи очистите, вымойте, нарежьте крупными кусками. Залейте водой, доведите до кипения и варите на умеренном огне 30 минут.
2. Измельчите овощи блендером, добавьте промытый рис, посолите, поперчите и варите 20 минут. Подавайте со сливочным маслом.

467. Суп с мадерой

- 2 л мясного бульона
- 100 мл мадеры
- гренки и яйцо для подачи

Вскипятите бульон, влейте в него мадеру и снова доведите до кипения. Подавайте с гренками и мелко нарубленным яйцом.

468. Суп с макаронами и сыром

- 2 л бульона
- 200 г макарон
- сыр для подачи

Сварите отдельно макароны до полуготовности. Поместите их в кипящий бульон и доведите до готовности на медленном огне. Подавайте с натертым сыром.

469. Мучной суп

- 2 л мясного бульона
 - 150 г рисовой муки
 - желток для подачи
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Разведите муку в небольшом количестве холодной воды. Доведите до кипения бульон, влейте в него разведенную муку, непрерывно размешивая, чтобы не образовались комочки.
 2. Варите 20 минут, посолите, поперчите. При подаче заправьте желтком.

470. Быстрый мучной суп

- 1,5 л мясного бульона
 - 100 г пшеничной муки
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - сметана для подачи
 - соль по вкусу
1. Разведите муку в небольшом количестве холодной воды, медленно, непрерывно помешивая, влейте в кипящий бульон и проварите 15 минут.
 2. Посолите, добавьте холодное сливочное масло, при подаче заправьте сметаной.

471. Суп из каштанов

- 2 л бульона
 - 500 г каштанов
 - 200 г черствого пшеничного хлеба
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Очистите каштаны, ядра и кусочки черствого хлеба залейте водой, доведите до кипения и варите 30 минут.
 2. Посолите, поперчите, измельчите блендером. Добавьте сливочное масло и проварите еще 10 минут. Подавайте с гренками.

472. Хлебная похлебка

- 250 г черствого пшеничного хлеба
 - 100 мл молока
 - соль по вкусу
1. Залейте кусочки черствого хлеба холодной водой, доведите до кипения и варите на умеренном огне 20 минут.
 2. Пюрируйте блендером, добавьте молоко, посолите и поперчите по вкусу, доведите до кипения.

473. Монегаский сладкий суп

- 400 г пшеничного хлеба
 - 1 л молока
 - 2 желтка
 - сахар
 - сливочное масло
1. Хлеб нарежьте небольшими кусочками, поджарьте на сливочном масле, посыпьте с обеих сторон сахаром.
 2. Вскипятите молоко, добавьте по вкусу сахар. Залейте сухарики кипящим сладким молоком, заправьте желтками.

474. Молочный суп

- пшеничный хлеб
 - 1,5 л молока
 - сливочное масло
 - соль по вкусу
1. Хлеб нарежьте небольшими ломтиками, обжарьте на сливочном масле и разложите по тарелкам.
 2. Вскипятите молоко, добавьте по вкусу соль, залейте кипящим молоком сухарики. Подавайте горячим.



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

475. Котлета по-киевски

- 5 филе куриной грудки
- 100 г сливочного масла
- 1 пучок петрушки и укропа
- яйцо
- панировочные сухари
- мука
- растительное масло для жарки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Перемешайте размягченное сливочное масло с измельченной зеленью, посолите и поперчите, заверните в пищевую пленку в форме колбаски и уберите на 20 минут в холодильник.
2. Куриное филе отбейте, чтобы получились пласты толщиной 1 см, посолите. На середину филе положите порцию масла с зеленью, заверните конвертом.
3. Обваляйте котлеты в муке, обмакните во взбитое яйцо, запанируйте в сухарях.
4. Обжарьте котлеты на сильном огне в кипящем растительном масле со всех сторон, затем уменьшите огонь и доведите до готовности.

476. Котлета по-киевски с грибами

- 800 г куриного филе
- 200 г шампиньонов
- 2 луковицы
- 50 г сливочного масла
- 100 г сыра
- яйцо
- панировочные сухари
- мука
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Куриное филе отбейте, посолите.
2. Лук очистите, измельчите, слегка обжарьте на сливочном масле. Грибы вымойте, мелко нарежьте, добавьте к луку, посолите, готовьте еще 5 минут. Сыр натрите на терке, смешайте с грибами и луком.
3. Поместите начинку на куриное филе, сверните конвертом, поперчите. Обваляйте в муке, обмакните в яйцо и обваляйте в сухарях. Жарьте 8–10 минут в большом количестве растительного масла, затем переложите на противень на бумагу для выпечки.
4. Поставьте противень на 30 минут в духовку, разогретую до 180 °С.

477. Курица на соли

- 1 целая курица
- 500 г крупной соли

1. Курицу вымойте. На противень высыпьте соль, равномерно распределите слоем 5 мм.
2. На соль спинкой разместите курицу, поставьте противень в духовку, разогретую до 200 °С, спустя 15 минут убавьте температуру до 170 °С, запекайте до готовности около часа.
3. Вся курица просолится равномерно и будет очень сочная.

478. Цыпленок табака

- 1 цыпленок весом до 1 кг
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка растительного масла
- сливочное масло
- 2 зубчика чеснока
- базилик, тимьян, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Цыпленка разрежьте вдоль грудки, разверните как книгу, посолите, поперчите.
2. Смешайте выдавленный прессом чеснок с приправами, лимонным соком и растительным маслом. Натрите полученной смесью цыпленка и оставьте на 1,5–2 часа мариноваться под гнетом.
3. На разогретой сковороде растопите сливочное масло, положите цыпленка, придавите грузом, чтобы цыпленок плотно прилегал к сковороде.
4. Готовьте на умеренном огне около 20 минут с каждой стороны.

479. Куриное филе с орехами

- 2 куриных филе
- 1 яйцо
- панировочные сухари
- 3 ст. ложки измельченных грецких орехов
- 2 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Смешайте панировочные сухари с орехами.
2. Куриное филе нарежьте брусочками, посолите и поперчите, обмакните каждый во взбитое яйцо, обваляйте в смеси орехов с сухарями.
3. Разогрейте в сковороде масло, обжарьте мясо с обеих сторон до образования корочки.
4. Выложите обжаренное филе на противень на бумагу для выпечки, поставьте на 15–20 минут в разогретую до 180 °С духовку.

480. Чахохбили

- 1 кг куриных голеней
- 500 г помидоров
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок кинзы
- 1 стручок острого перца
- соль по вкусу

1. Голени вымойте, обсушите, обжарьте 15 минут на растительном масле. Помидоры вымойте, на каждом сделайте крестообразный надрез, опустите в кипяток и снимите с них кожицу.
2. Нарежьте мякоть помидоров мелкими кубиками, добавьте к курице. Перемешайте, тушите под крышкой 15 минут на умеренном огне.
3. Лук очистите, нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле, переложите к курице и тушите еще 15 минут.
4. Измельчите чеснок и зелень, острый перец очистите от семян и нарежьте колечками, добавьте к курице, посолите, перемешайте и готовьте еще 2–3 минуты.

481. Курица с гранатом

- 1 курица
- 1 корень сельдерея
- 2 корня петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 2 луковицы
- 1,5 стакана куриного бульона
- 1 лавровый лист
- 1 пучок смеси зелени (кинзы, петрушки и укропа)
- 1 гранат
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Целую курицу вымойте, поместите в кастрюлю с кипящей водой, добавьте корни сельдерея и петрушки, накройте крышкой и варите на умеренном огне до полуготовности.
2. Извлеките курицу из кастрюли, уложите на противень, посолите снаружи и внутри, поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут. Бульон процедите.
3. Лук очистите, нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле.
4. Курицу выньте из духовки, разрежьте на части, сложите в чистую кастрюлю. Добавьте жареный лук, измельченный чеснок, лавровый лист и черный перец, влейте бульон.
5. Плотно накройте кастрюлю крышкой и тушите примерно 20–30 минут на минимальном огне. Подавайте, украсив зеленью и зернами граната.

482. Курица с мясным фаршем

- 1 курица
- 100 г фарша
- 50 г твердого сыра
- 50 г ветчины
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка растительного масла
- 6–8 грецких орехов
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Соедините мясной фарш с сырым яйцом и мелко нарезанной ветчиной, добавьте натертый на терке сыр, измельченные орехи, посолите, поперчите, влейте растопленное сливочное масло и перемешайте.
2. Тушку курицы обмойте, посолите снаружи и внутри, наполните полученной начинкой и зашейте кулинарной нитью, обжарьте на сковороде со всех сторон на растительном масле, переложите в форму для запекания.
3. Влейте в форму немного воды и поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте до готовности, периодически поливая образующимся соком.

483. Сегедин с куриными бедрышками

- 1 большая луковица
- 1 кг квашеной капусты
- 150 мл яблочного сока
- 500 г куриных бедрышек или окорочков
- 2 лавровых листа
- 1 ч. ложка паприки
- 1 ст. ложка муки
- растительное масло
- щепотка молотого тмина
- соль по вкусу

1. Промойте квашеную капусту горячей водой, чтобы убрать лишнюю кислотность.
2. Нарежьте лук мелкими кубиками, обжарьте в кастрюле с толстым дном на растительном масле, затем уложите бедрышки кожей вниз и жарьте до золотистого цвета. Приправьте паприкой и тмином, влейте яблочный сок и тушите еще несколько минут.
3. Поместите в кастрюлю капусту и лавровый лист, посолите, влейте воду, чтобы она покрыла продукты. Тушите под крышкой на умеренном огне около 1 часа. Растворите муку в воде, влейте в блюдо, перемешайте, доведите до кипения и дайте загустеть.

484. Куриные палочки

- 500 г куриного филе
- 150 мл кефира
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки кунжута
- панировочные сухари
- черный молотый перец и соль по вкусу
- растительное масло для жарки

1. Нарежьте куриное филе полосками.
2. Чеснок раздавите прессом, смешайте с кефиром, посолите и поперчите. Обмакните полоски филе в полученный кляр, обваляйте в смеси панировочных сухарей и семян кунжута, обжарьте с обеих сторон до готовности.

485. Курица с овощами и спагетти

- 500 г куриного филе
 - 2 луковицы
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 морковь
 - 300 г белокочанной капусты
 - 2 помидора
 - 200 г стручковой фасоли
 - 200 г спагетти
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки соевого соуса
 - приправы, соль по вкусу
1. Куриное филе нарежьте мелкими кусочками, слегка обжарьте на растительном масле в кастрюле с толстым дном.
 2. Лук нарежьте полукольцами, чеснок раздавите прессом. Добавьте лук и чеснок к курице и обжарьте вместе до золотистого цвета.
 3. Морковь нарежьте кружками, стручки фасоли на кусочки по 1 см, капусту нашинкуйте. Поместите подготовленные ингредиенты в кастрюлю с курицей, влейте соевый соус, перемешайте и томите на минимальном огне 15 минут.
 4. Поломайте спагетти на 3 части, положите в кастрюлю и залейте кипятком. Посолите, добавьте приправы и доведите до готовности под крышкой.

486. Фаршированное куриное филе

- 2 куриных филе
 - 2 ст. ложки соуса тартар
 - 2 помидора
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 1 стакан куриного бульона
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Разделите каждое филе на 2 части, не дорезая до конца, раскройте его и немного отбейте.
 2. Середину каждого кусочка смажьте соусом тартар и уложите нарезанный дольками 1 помидор.
 3. Сверните рулеты, закрепите зубочистками, уложите в форму для запекания. Посолите, поперчите, полейте оливковым маслом.
 4. Второй помидор нарежьте кубиками, равномерно распределите сверху. Влейте куриный бульон, поставьте в предварительно разогретую до 180 °С духовку, запекайте 30 минут.

487. Цыпленок в духовке

- 1 цыпленок
 - 100 г бекона
 - соль по вкусу
1. Обмойте цыпленка, посолите, оберните полосками бекона и закрепите их кулинарной нитью.
 2. Поместите в форму для запекания, поставьте в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до готовности, время от времени переворачивая и поливая образовавшимся соком. Подавайте с кресс-салатом.

488. Фрикадельки из цыпленка

- 1 цыпленок
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 10 шампиньонов
- 200 мл белого вина
- сливочное масло
- 2 желтка
- 1 ст. ложка лимонного сока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Разрежьте цыпленка на порционные куски и 30 минут вымочите в воде.
2. Очистите и нарежьте кружками морковь и лук, уложите в кастрюлю вместе с мясом, залейте водой. Доведите до кипения, варите 20 минут, затем выньте цыпленка из бульона.
3. Растопите на сковороде сливочное масло, обжарьте цыпленка до румяной корочки, влейте белое вино и 200 мл куриного бульона. Посолите, поперчите, тушите 30 минут на умеренном огне.
4. Извлеките мясо из сковороды, оставшуюся жидкость процедите, тушите вместе измельченными шампиньонами, пока объем соуса не уменьшится вдвое.
5. Введите в соус 2 яичных желтка, влейте лимонный сок, быстро перемешайте. Подавайте цыпленка с полученным соусом и рисом.

489. Капсалон

- 500 г филе куриной грудки
- 700 г картофеля
- 1 ч. ложка приправ для курицы
- 100 г сыра Гауда
- 1 кочан салата айсберг
- 2 помидора
- 1 луковица
- 1 огурец
- растительное масло
- соль по вкусу

Для соуса:

- 5 ст. ложек майонеза
- 3 ст. ложки сливок
- 1 зубчик чеснока
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте куриное филе кубиками, обжарьте на растительном масле. Посолите, поперчите, добавьте приправы.
2. Нарежьте ломтиками картофель, обжарьте отдельно. В форму для запекания выложите слой картофеля, затем слой курицы, посыпьте натертым или нарезанным сыром.
3. Поставьте форму в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут.
4. Нашинкуйте салат айсберг, нарежьте кубиками помидоры, огурец кружочками, лук полукольцами. Перемешайте подготовленные овощи, выложите на готовое мясо.
5. Смешайте майонез со сливками, добавьте измельченный чеснок, посолите, поперчите, перемешайте. При подаче полейте капсалон полученным соусом.

490. Куриные котлеты в томатном соусе

- 400 г куриного филе
 - 200 г шампиньонов
 - 1 сладкий перец
 - 2 луковицы
 - 1 яйцо
 - 250 г помидоров
 - растительное масло
 - соль
 - черный молотый перец
 - паприка по вкусу
1. Грибы и лук очистите и нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле.
 2. Мелко нарубите куриное филе, смешайте с обжаренными луком и грибами, посолите и поперчите, добавьте яйцо и хорошо перемешайте.
 3. Сформируйте из полученной массы котлеты, обжарьте их с обеих сторон и сложите в толстостенную кастрюлю.
 4. Сладкий перец нарежьте полосками, разложите поверх котлет.
 5. Измельчите блендером помидоры, добавьте паприку, залейте котлеты полученной смесью и тушите 20 минут на медленном огне.

491. Курица, фаршированная сухофруктами и рисом

- 1 целая курица
 - 100 г риса
 - 50 г кураги
 - 50 г изюма
 - 2 ст. ложки меда
 - 2 ст. ложки соевого соуса
 - растительное масло
 - черный молотый перец
 - соль по вкусу
1. Сварите рис в подсоленной воде до полуготовности, остудите.
 2. Промойте курагу и изюм, залейте кипятком на 10–15 минут, затем измельчите и соедините с рисом, перемешайте.
 3. Вымойте курицу, посолите и поперчите, тщательно втирая соль и перец руками, смажьте растительным маслом и плотно нафаршируйте рисом с сухофруктами.
 4. Зашейте курицу кулинарной нитью, свяжите вместе ножки, уложите на смазанный маслом противень и поставьте на 30 минут в разогретую до 220 °С духовку.
 5. Смешайте мед и соевый соус. Достаньте из духовки курицу, смажьте ее медово-соевой смесью и верните в духовку на 30 минут, уменьшив температуру до 200 °С, затем снова смажьте соусом, уменьшите температуру до 180 °С и запекайте до готовности.

492. Куриные грудки с брокколи

- 2 куриные грудки без кожи
 - 1 луковица
 - 2 зубчика чеснока
 - 100 г грибов
 - 200 мл сливок
 - растительное масло
 - петрушка
 - соль, черный молотый перец по вкусу
 - брокколи
1. Разогрейте в сковороде растительное масло, выложите куриные грудки и обжарьте их по 5 минут с обеих сторон.
 2. Нарежьте лук и грибы, измельчите чеснок. Обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте грибы и чеснок, обжаривайте еще 1–2 минуты.
 3. Верните мясо на сковороду, посолите и поперчите, влейте сливки, накройте крышкой, убавьте огонь и тушите 15 минут.
 4. Подавайте с отварным брокколи, украсьте измельченной петрушкой.

493. Фаршированный цыпленок

- 1 цыпленок
 - 100 г куриных потрошков (сердце, печень, желудок)
 - 100 г черствого пшеничного хлеба
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 3 ст. ложки муки
 - 2 ч. ложки горчицы
 - 2 луковицы
 - 3 желтка
 - 100 г сметаны
 - эстрагон
 - черный молотый перец
 - соль по вкусу
1. Хлеб замочите в молоке, отожмите. Мелко порубите куриные потрошка, соедините с хлебом, посолите, поперчите, приправьте эстрагоном и хорошо перемешайте.
 2. Разогрейте 1 ст. ложку сливочного масла, поместите в сковороду полученную смесь и протушите 5 минут. Начините полученной начинкой цыпленка, зашейте отверстие кулинарной нитью.
 3. Поместите цыпленка в кастрюлю, добавьте очищенные целые луковицы, залейте водой, доведите до кипения и варите 30 минут на умеренном огне.
 4. Извлеките цыпленка из бульона, переложите в форму для запекания и поставьте на 30 минут в разогретую до 200 °С духовку.
 5. Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, обжарьте на нем до золотистого цвета муку, влейте 200 мл бульона и тщательно перемешайте, чтобы не было комочков.
 6. Взбейте желтки со сметаной и горчицей и постепенно, постоянно перемешивая, введите в соус, посолите по вкусу. Подавайте цыпленка с полученным соусом.

494. Тушеный цыпленок

- 1 цыпленок
 - 3 ст. ложки сливочного масла
 - соль по вкусу
1. Цыпленка обмойте внутри и снаружи, натрите солью и крепко обвяжите кулинарной нитью.
 2. В кастрюле с толстым дном разогрейте сливочное масло, обжарьте цыпленка со всех сторон до образования румяной корочки.
 3. Влейте в кастрюлю немного воды, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и тушите до готовности.

495. Цыпленок с шампиньонами

- 1 цыпленок
 - 150 г шампиньонов
 - 50 г свиного сала
 - 2 луковицы
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 150 мл белого вина
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Цыпленка вымойте, посолите, обмотайте кулинарной нитью, обжарьте на сливочном масле до румяной корочки и переложите в форму для запекания.
 2. Нарежьте мелкими кубиками масло и лук, шампиньоны крупными ломтиками. Растопите сало, обжарьте на нем лук до золотистого цвета, добавьте грибы и жарьте до испарения жидкости.
 3. Влейте вино, посолите, поперчите, доведите до кипения и готовьте еще 5 минут. Вылейте полученный соус в форму на цыпленка, плотно накройте форму фольгой и тушите 1 час в разогретой до 180 °С духовке.

496. Курица с шампиньонами

- 500 г куриного филе
 - 250 г шампиньонов
 - 2 луковицы
 - 3 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 1 ст. ложка муки
 - 100 мл сливок
 - соль и приправы по вкусу
1. Обжарьте куриное филе до золотистого цвета с обеих сторон на растительном масле.
 2. Лук и шампиньоны нарежьте кубиками, измельчите чеснок, обжарьте 3 минуты в большой сковороде на сливочном масле. Добавьте муку, тщательно перемешайте и готовьте еще 2 минуты.
 3. Верните в сковороду обжаренное куриное филе, влейте сливки, посолите и приправьте по вкусу. Перемешайте, накройте крышкой и тушите на минимальном огне 20–30 минут.

497. Курица с овощами

- 300 г куриной грудки
 - 1 луковица
 - 1 морковь
 - 1 сладкий перец
 - 100 мл куриного бульона
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - соль по вкусу
1. Курицу отварите до полуготовности, остудите, нарежьте небольшими кусочками.
 2. Лук и перец нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Половину овощей уложите слоями на дно кастрюли, затем слой курицы и снова слой овощей.
 3. Смешайте бульон с томатной пастой, посолите, влейте в кастрюлю и тушите до готовности.

498. Рубленые куриные котлеты

- 500 г куриного филе
 - 1 яйцо
 - 1 ст. ложка картофельного крахмала
 - полента
 - растительное масло для жарки
 - петрушка
 - прованские травы
 - морская соль и черный молотый перец по вкусу
1. Куриное филе нарежьте очень тонкой соломкой.
 2. Смешайте яйцо с крахмалом, мелко нарезанной петрушкой и прованскими травами, посолите и поперчите. Залейте этой смесью нарезанное мясо, перемешайте и оставьте мариноваться на 1 час.
 3. Сформируйте из полученной массы шарики, обваляйте их в поленте, обжарьте шарики на сковороде на растительном масле с обеих сторон до готовности.

499. Куриное филе с орехами и фруктами

- 500 г куриного филе
 - 1 киви
 - 1 апельсин
 - 1 свежий огурец
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - зелень и соль по вкусу
1. Куриное филе отварите, остудите, нарежьте тонкими ломтиками. Киви и апельсин очистите от кожуры.
 2. Нарежьте огурец и киви кружочками, половину апельсина нарежьте дольками. Выложите на порционные тарелки кусочки курицы, сверху поместите нарезанные огурцы и фрукты.
 3. Из оставленной половины апельсина выдавите сок, смешайте с растительным маслом, посолите. Заправьте блюдо полученным соусом, посыпьте зеленью.

500. Курица с апельсиново-имбирным соусом

- 500 г куриных грудок
- растительное масло
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

Для соуса:

- 4 зубчика чеснока
- кусочек имбиря
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1,5 стакана свежавыжатого апельсинового сока
- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка рисового уксуса
- 2 ч. ложки кукурузного крахмала
- 1 ст. ложка кунжутного масла

Для подачи:

- семена кунжута
- зеленый лук

1. Куриные грудки нарежьте небольшими кусочками, посолите и поперчите. Выложите на противень, сбрызните растительным маслом и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.
2. Измельчите чеснок и имбирь, обжарьте на кунжутном масле. Влейте соевый соус, половину апельсинового сока и рисовый уксус, добавьте мед. Перемешайте, доведите до кипения.
3. Смешайте крахмал с оставшимся апельсиновым соком, вылейте эту смесь в соус, проварите до загустения и протрите через сито.
4. Подавайте приготовленное мясо с полученным соусом, гарнируйте рисом, овощами, украсьте кунжутом и зеленым луком.

501. Крылышки в медовой глазури

- 1 кг куриных крылышек
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- черный молотый перец
- прованские травы
- по вкусу

Для глазури:

- 3 ст. ложки меда
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки горчицы

1. Куриные крылышки посолите, поперчите, приправьте прованскими травами. Полейте растительным маслом и хорошо перемешайте, чтобы мясо равномерно пропиталось приправами.
2. Выложите крылышки на противень на бумагу для выпечки, поставьте в предварительно разогретую 180 °С духовку на 30 минут. Приготовьте глазурь. В маленькой кастрюле смешайте мед, сливочное масло и горчицу, поставьте на средний огонь. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Равномерно полейте запеченные крылья приготовленной глазурью, верните в духовку и запекайте еще 15 минут.

502. Куриная грудка в сухарях

- куриные грудки
- яйцо
- панировочные сухари
- растительное масло для жарки
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Вымойте куриные грудки, нарежьте их ломтиками толщиной 4–5 см.
2. В одной емкости смешайте яйца, соль и черный молотый перец, в другую насыпьте сухари.
3. Каждый ломтик курицы обмакните сначала в яйцо, затем в сухарях. Нагрейте сковороду, влейте растительное масло, обжарьте ломтики курицы с обеих сторон на среднем огне до готовности.

503. Запеченная курица с чесноком

- 500 г куриных грудок с кожей
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 5 зубчиков чеснока
- 1 ч. ложка корня имбиря
- маленький стручок острого перца
- соль по вкусу

1. Куриные грудки вымойте, уложите в один слой в форму для запекания.
2. Отдельно смешайте с размягченным сливочным маслом измельченные чеснок, острый перец и имбирь.
3. Аккуратно ножом приподнимите кожу курицы, положите под нее немного полученной приправы, закрепите края зубочистками. Запекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

504. Курица с ананасами и сыром

- 500 г куриного филе
- 500 г консервированных ананасов
- 150 г сыра (можно использовать любой сыр на ваш вкус)
- 100 г майонеза
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Куриное филе нарежьте кусочками и слегка отбейте. Посолите, поперчите по вкусу, добавьте майонез, перемешайте и выложите на смазанный маслом противень.
2. Сверху равномерно разложите кусочки консервированных ананасов, посыпьте натертым на крупной терке сыром. Запекайте 30–40 минут в духовке при 180 °С в зависимости от величины кусочков.

505. Бухарские цыплята

- 2 небольших цыпленка
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 100 г курдючного сала
 - 200 г лука
 - 4 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка муки
 - 1 стакан виноградного сока
 - тимьян, лавровый лист, соль и черный молотый перец по вкусу
1. Разделите тушки цыплят на 4 части, немного обжарьте на растительном масле.
 2. Лук нарежьте кубиками, половину обжарьте 3–4 минуты на курдючном сале, добавьте измельченный чеснок.
 3. Верните в сковороду куски курицы, присыпьте мукой, добавьте лавровый лист, тимьян и вторую половину лука.
 4. Перемешайте, залейте виноградным соком, поперчите и посолите, тушите до готовности. Соус процедите, подавайте к мясу.

506. Цыпленок в сметане

- 1 цыпленок
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 200 мл куриного бульона
 - 50 мл коньяка
 - 1 стакан сметаны
 - острый красный молотый перец, соль по вкусу
1. Разделайте цыпленка, посолите, обжарьте в толсто-стенной кастрюле на сливочном масле. Влейте в кастрюлю бульон и коньяк, накройте крышкой и тушите 1 час на минимальном огне.
 2. Слейте и процедите сок, образовавшийся в процессе тушения, смешайте со сметаной, приправьте острым красным перцем. При подаче полейте мясо полученным соусом.

507. Цыпленок Маренго

- 1 цыпленок
 - 200 г шампиньонов
 - 3 головки лука-шалота
 - петрушка
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 3 ст. ложки муки
 - 200 мл бульона
 - 200 мл белого вина
 - 3 ст. ложки томатной пасты
 - соль перец по вкусу
1. Разрежьте цыпленка на порционные куски, обжарьте в смеси растительного и сливочного масла до готовности. Добавьте измельченные лук-шалот, петрушку, шампиньоны, томатную пасту, влейте белое вино и муку, разведенную в бульоне, посолите.
 2. Перемешайте, чтобы не осталось комочков и тушите до готовности на минимальном огне.

508. Курица с соусом из белого вина с чесноком

- 1 целая курица
 - 1 средний лимон
 - 3 лавровых листа
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - 1,5 ст. ложки свежего розмарина
 - ½ ч. ложки морской соли
 - 400 мл куриного бульона
 - 100 мл сухого белого вина
 - 20 зубчиков чеснока
1. Вымойте курицу, обсушите внутри и снаружи. Поместите в полость половинки лимона и лавровый лист, свяжите ножки кулинарной нитью.
 2. Смешайте оливковое масло, розмарин и соль, натрите курицу полученной смесью и поместите ее в большую форму для запекания.
 3. Соедините куриный бульон и белое вино, добавьте целые неочищенные зубчики чеснока, доведите до кипения. Перелейте жидкость вместе с чесноком в форму вокруг курицы, накройте фольгой и плотно зашипните, чтобы не выходил пар.
 4. Запекайте в духовке 1 час 20 минут при 190 °С, снимите фольгу и верните в духовку еще на 15–20 минут, чтобы курица зарумянилась.
 5. Достаньте из духовки форму, неплотно оберните курицу фольгой, дайте постоять 15 минут. Перелейте соус из формы для запекания, процедите.

509. Крылышки в томатном соусе

- 1 кг куриных крылышек
 - 2 луковицы
 - 1 стебель лука-порея
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - лавровый лист
 - соль, черный молотый перец, смесь пряных трав по вкусу
 - 2 стакана томатного сока
1. Куриные крылышки разделите по суставам.
 2. Лук нарежьте кубиками, лук-порей кружочками, обжарьте вместе на растительном масле в кастрюле с толстым дном.
 3. Поместите крылышки в кастрюлю, поперчите, постоянно перемешивая, обжарьте 10 минут, затем влейте томатный сок или разведенную в воде томатную пасту.
 4. Приправьте травами, посолите, положите лавровый лист и тушите на минимальном огне до готовности.

510. Тушеные куриные сердечки

- куриные сердечки
 - морковь
 - лук
 - растительное масло
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Морковь и лук очистите, нарежьте кубиками, обжарьте в сотейнике на растительном масле.
 2. Сердечки промойте, обрежьте жир, поместите в сотейник и немного обжарьте вместе с овощами. Посолите, влейте немного воды, тушите на маленьком огне до готовности.

511. Булгур с куриными сердечками

- 400 г куриных сердечек
 - 150 г булгура
 - 200 г помидоров
 - 1 морковь
 - 1 сладкий перец
 - 2 луковицы
 - 1 зубчик чеснока
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - соль по вкусу
1. Сварите булгур по инструкции на упаковке.
 2. Лук и сладкий перец нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке, помидоры пюрируйте блендером. Обжарьте 2 минуты на растительном масле лук, морковь и перец, затем влейте томатное пюре, накройте сковороду крышкой и тушите 5 минут.
 3. Промойте куриные сердечки, поместите к овощам, посолите, добавьте немного воды и тушите до готовности. Выложите в сковороду булгур, добавьте измельченный чеснок и перемешайте.

512. Куриная печень в томатном соусе

- 400 г куриной печени
 - 1 луковица
 - 2–3 зубчика чеснока
 - 200 мл томатной пасты
 - 1 ст. ложка муки
 - растительное масло
 - зелень петрушки, сухие травяные приправы, соль по вкусу
1. Нарежьте лук и чеснок, обжарьте на растительном масле.
 2. Промойте куриную печень, выложите на сковороду к овощам и тушите до мягкости, при необходимости добавляя воду.
 3. Разведите муку в воде, смешайте с томатной пастой. Тщательно перемешайте, чтобы не было комочков, и вылейте смесь в сковороду с печенью.
 4. Посолите, добавьте сушеные травы и свежую петрушку, доведите до кипения и тушите еще 5 минут.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ. ГУСЬ, УТКА, ИНДЕЙКА

513. Праздничный гусь с яблоками

- 1 гусь весом 3 кг
- 6 яблок
- сок 2 лимонов
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка меда
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка растительного масла
- ½ ч. ложки тмина
- ½ ч. ложки сахара
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Гуся вымойте, полейте соком лимона, посолите и поперчите, оберните в пищевую пленку и оставьте на 3 часа.
2. Яблоки вымойте, вырежьте сердцевинки. Половину яблок нарежьте кусочками, пересыпьте сахаром, наполните ими гуся и зашейте кулинарной нитью. Чеснок раздавите прессом, смешайте со сметаной и медом, добавьте тмин, полученной смесью натрите гуся. Поместите гуся на смазанный растительным маслом противень, оставшиеся яблоки разложите вокруг. Готовьте 2–2,5 часа в духовке при 200 °С, периодически по необходимости подливая в противень воду.

514. Рождественский гусь

- 1 гусь весом 3 кг
- сок 1 лимона
- 1 луковица
- 2 моркови
- 500 г шампиньонов
- 100 г чернослива без косточек
- 3 зубчика чеснока
- 50 мл меда
- 100 мл сметаны
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Вымойте гуся, натрите солью и лимонным соком, поставьте на 2 часа в холодильник.
2. Очистите овощи и грибы. Морковь натрите на терке, лук измельчите, грибы нарежьте пластинками, обжарьте вместе на растительном масле, соедините с измельченным черносливом.
3. Посолите, поперчите, нафаршируйте полученной начинкой гуся, зашейте кулинарной нитью.
4. Чеснок раздавите прессом, смешайте со сметаной и медом. Равномерно нанесите полученную смесь на гуся.
5. Поместите гуся в большую форму для запекания, влейте немного воды, накройте фольгой и готовьте 2–2,5 часа в духовке при 200 °С.
6. Снимите фольгу, полейте образовавшимся соусом и оставьте в духовке еще на 15 минут, чтобы гусь зарумянился.

515. Утка с яблоками

- 1 утка
- 6 мелких зеленых яблок
- 3 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка молотого черного перца
- соль по вкусу

1. Утку вымойте, выпотрошите, натрите солью и перцем внутри и снаружи.
2. У яблок удалите сердцевину, разрежьте на 4 части вдоль, поместите в полость утки и зашейте отверстие кулинарной нитью.
3. Смажьте противень растительным маслом, обмажьте утку сметаной, уложите на спинку и поставьте противень в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут, затем убавьте нагрев до 120 °С и продолжайте готовить 1 час, периодически поливая утку образовавшимся соусом.

516. Утка по-руански

- 1 утка
- 200 г утиной печени
- 100 г свиного сала
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 100 мл бульона
- 100 мл красного вина
- петрушка

1. Порубите печень, нарежьте мелкими кубиками сало, измельчите петрушку. Перемешайте подготовленные ингредиенты, посолите, поперчите.
2. Утку промойте, начините полученной смесью, плотно обвяжите кулинарной нитью, поместите на противень и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.
3. Обжарьте на сливочном масле муку, влейте бульон, красное вино и сок образовавшийся от приготовления утки. На минимальном огне уварите соус в 2 раза. Подавайте утку с полученным соусом.

517. Утка с репой

- 1 утка
- 50 г сливочного масла
- 500 г репы
- 20 мелких луковиц
- 100 г корня сельдерея
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Утку вымойте, обсушите, поместите на противень и запекайте в разогретой до 200 °С духовке до румяной корочки.
2. Лук и репу очистите, репу нарежьте крупными ломтиками, обжарьте в сотейнике на сливочном масле.
3. Разрежьте утку на порционные куски, уложите в сотейник к овощам, добавьте мелко нарезанный сельдерей, посолите, поперчите и тушите 30 минут на умеренном огне.

518. Утка с луком

- 1 утка
- 15 мелких луковиц
- 50 г сливочного масла
- сахар
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Вымойте утку, посолите и поперчите снаружи и внутри, запекайте в разогретой до 180 °С духовке до готовности.
2. Очищенные целые луковицы проварите 10 минут в подсоленной воде, выньте шумовкой и обжарьте 10 минут на сливочном масле.
3. Посыпьте щепоткой сахара и поставьте на 5 минут в духовку, чтобы луковицы зарумянились. Подавайте утку, украсив запеченным луком.

519. Индейка в собственном соку

- 2 кг бедра и крыла индейки
- растительное масло
- лавровый лист
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Бедра и крылья индейки промойте, обсушите, нарежьте порционными кусками.
2. На дно казана налейте растительное масло, слоями уложите индейку. Каждый слой посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Поставьте на сильный огонь на 10 минут, затем убавьте до минимума и готовьте 1,5 часа.

520. Индейка под сметаной

- ½ тушки индейки
- 2 моркови
- 100 г корня сельдерея
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- растительное масло
- 200 мл сметаны
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Индейку вымойте, разделите на порционные куски, посолите, уложите в кастрюлю и залейте водой. Варите 30 минут, затем выложите мясо в форму для запекания.
2. Очистите чеснок, нарежьте пластинами, добавьте к мясу. Вымойте и очистите овощи. Морковь и корень сельдерея нарежьте кружками, лук кольцами.
3. Слегка обжарьте овощи на растительном масле, выложите к мясу, посолите, поперчите, перемешайте. Равномерно распределите сверху сметану.
4. Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку, готовьте 30 минут.

521. Индейка в рукаве

- целая тушка индейки
 - приправы для мяса
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Индейку вымойте, посолите и поперчите внутри и снаружи, поместите в рукав для запекания и уложите на противень.
 2. Запекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке около 2 часов.
 3. Слейте из рукава выделившийся сок, процедите, разведите горячей водой, смешайте с приправами и подавайте в соуснике к мясу.

522. Жаркое из индейки

- 1 кг филе индейки
 - 50 г сливочного масла
 - 200 мл сухого белого вина
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Филе индейки нарежьте, посолите, поперчите, обжарьте с обеих сторон в толстостенной кастрюле на сливочном масле.
 2. Влейте в мясо 100 мл вина, накройте крышкой и тушите на среднем огне. Когда жидкость уварится, добавьте оставшееся вино, протушите еще 10 минут.

523. Индейка с лапшой

- 500 г филе индейки (можно использовать курицу)
 - 500 г широкой лапши
 - 0,5 л сливок
 - 200 г сметаны
 - 50 г пармезана
 - 200 г сыра чеддер
 - 0,5 л куриного бульона
 - растительное масло
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Индейку нарежьте, слегка отбейте, посолите и поперчите. Обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, переложите в смазанную маслом форму для запекания.
 2. В сковороду, где жарилось мясо, влейте бульон и доведите до кипения. Половиной объема бульона (около 1 стакана) полейте мясо.
 3. Поломайте лапшу, уложите поверх мяса и залейте оставшимся бульоном.
 4. Смешайте сливки со сметаной, залейте лапшу.
 5. Натрите оба вида сыра, перемешайте и посыпьте блюдо.
 6. Запекайте 20 минут при 180 °С, до готовности лапши.

524. Индейка в апельсиновом соусе

- 800 г грудки индейки
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 200 мл свежавыжатого апельсинового сока
- 1 ст. ложка апельсиновой цедры
- 1 ст. ложка сока лайма
- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка свежего нарезанного розмарина
- 200 мл куриного бульона
- растительное масло
- соль, молотый красный перец, молотый черный перец по вкусу

1. Поместите индейку в 5%-ный раствор соли на 1 час, это сделает мясо мягче и сочнее.
2. Обсушите салфеткой, посолите, поперчите и натрите красным перцем. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте индейку, переворачивая, чтобы она зарумянилась со всех сторон. Накройте крышкой, уменьшите огонь и тушите около часа.
3. Извлеките мясо из сковороды, оберните фольгой и дайте постоять 10–15 минут перед нарезкой.
4. Обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавьте измельченный чеснок, розмарин, мед, соль, красный и черный перец и апельсиновую цедру, влейте сок из апельсинов и лайма.
5. Добавьте куриный бульон и уварите соус до желаемой густоты.
6. Нарезьте индейку, подавайте с овощным гарниром и апельсиновым соусом.

525. Индейка с зеленым горошком и сметаной

- 200 г филе индейки
- 250 г замороженного зеленого горошка
- 2 пучка петрушки
- 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 200 мл воды
- 100 г сметаны
- растительное масло
- паприка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Разморозьте зеленый горошек.
2. Сладкий перец и помидор нарежьте мелкими кубиками, индейку на более крупные кусочки, петрушку измельчите.
3. Обжарьте на растительном масле мясо, добавьте горошек, перец и помидор, приправьте по вкусу и влейте воду.
4. Тушите, пока горошек не станет мягким, добавьте петрушку и сметану, перемешайте.

526. Грудка индейки в сливочном соусе

- 700 г грудки индейки
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 1 луковица
 - 2 большие моркови
 - ¼ корня сельдерея
 - 1 корень петрушки
 - 500 мл куриного бульона
 - 1 ст. ложка горчицы
 - щепотка куркумы
 - 200 мл сливок
 - 1 ч. ложка сахара
 - соль и молотый черный перец по вкусу
1. Мелко нарежьте лук, морковь, корни петрушки и сельдерея натрите на крупной терке.
 2. Нарежьте крупными кубиками грудку индейки, обжарьте в толстостенной кастрюле на растительном масле до золотистой корочки, поперчите.
 3. Извлеките на время мясо из кастрюли, добавьте в нее сливочное масло, обжарьте лук, морковь и коренья.
 4. Влейте в кастрюлю куриный бульон, варите до готовности.
 5. Измельчите овощи погружным блендером, добавьте горчицу, приправьте куркумой.
 6. Верните в кастрюлю мясо, готовьте под крышкой на умеренном огне около часа.
 7. Когда мясо станет мягким, влейте в соус сливки, посолите, поперчите, добавьте сахар и готовьте еще 10 минут без крышки, чтобы соус немного загустел.

527. Пекинская капуста с индейкой

- 800 г пекинской капусты
 - 500 г фарша индейки
 - 2 луковицы
 - 200 г сыра
 - растительное масло
 - черный молотый перец, соль
- Для соуса:**
- 7 ст. ложек сметаны
 - 3 зубчика чеснока
 - 2 ч. ложки соуса чили
 - приправы, соль по вкусу
1. Нарежьте пекинскую капусту на круги толщиной 2–3 см, выложите на противень и сбрызните растительным маслом.
 2. Лук нарежьте мелкими кубиками, смешайте с фаршем, добавьте приправы, посолите и перемешайте.
 3. Сформируйте плоские котлеты по размеру кругов и уложите на капусту.
 4. Смешайте сметану с измельченным чесноком, добавьте соус чили, посолите.
 5. Смажьте фарш полученным соусом, поставьте противень на 30 минут в духовку, разогретую до 220 °С. За 5 минут до готовности посыпьте натертым сыром.

528. Стейки из фарша индейки по-английски

- 1 кг фарша индейки
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- ½ ч. ложки сушеного базилика
- ½ ч. ложки орегано
- ½ ч. ложки молотого красного перца
- 2 ч. ложки вустерширского соуса
- ½ ч. ложки соли
- 3 ст. ложки оливкового масла
- панировочные сухари

Для соуса:

- 1 небольшая луковица
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка муки
- 300 мл овощного бульона
- 1 ст. ложка вустерширского соуса
- 1 ст. ложка соуса для барбекю
- 1 банка маринованных шампиньонов
- соль и молотый черный перец по вкусу

1. Мелко нарежьте лук и чеснок, смешайте с базиликом, орегано, добавьте красный перец, соль, вустерширский соус и 2 ст. ложки панировочных сухарей, хорошо перемешайте.
2. Соедините массу с фаршем, тщательно вымешайте и сформируйте стейки размером с ладонь. Обваляйте в панировочных сухарях, обжарьте в глубокой сковороде на оливковом масле с каждой стороны по 3–4 минуты до золотистой корочки.
3. Выньте стейки и отложите в сторону. В ту же сковороду, где вы жарили стейки, влейте немного оливкового масла и обжарьте нарезанный лук до прозрачности.
4. Добавьте муку, немного обжарьте и постепенно влейте овощной бульон, вустерширский соус и соус для барбекю, постоянно помешивая, чтобы избежать образования комков.
5. Доведите соус до кипения, посолите и поперчите по вкусу, добавьте нарезанные грибы и верните на сковороду обжаренные стейки. Накройте крышкой, тушите на минимальном огне 10–15 минут. Подавайте с картофельным пюре.

529. Тушеная индейка

- 1 кг филе индейки
- 100 г моркови
- 300 г лука
- сливочное масло
- 0,5 л бульона
- 50 мл коньяка
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Мясо обмойте, поперчите, посолите и крепко перевяжите кулинарной нитью. Разогрейте в толстостенной кастрюле сливочное масло, обжарьте индейку со всех сторон.
2. Измельчите морковь и лук, поместите в кастрюлю к мясу, немного обжарьте все вместе. Влейте бульон, тушите 1–1,5 часа, затем влейте коньяк и готовьте еще 10 минут.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

530. Поросенок с гречневой кашей

- 1 поросенок весом 3 кг
 - сок 1 лимона
 - 250 г гречневой крупы
 - 2 луковицы
 - растительное масло
 - 2 ст. ложки меда
 - соль по вкусу
1. Поросенка промойте, залейте водой с соком лимона на 3 часа. Извлеките из маринада, обсушите.
 2. Гречневую крупу отварите 10 минут, воду слейте. Лук обжарьте на растительном масле, смешайте с гречкой, посолите, нафаршируйте поросенка и зашейте кулинарной нитью.
 3. Обмажьте поросенка медом, уложите на противень на бумагу для выпечки, запекайте 2 часа в разогретой до 190 °С духовке.

531. Семейное угощение по-французски

- 1 кг свиного фарша
 - 1 кг картофеля
 - 2 моркови
 - 300 г шампиньонов
 - 3 луковицы
 - 3 помидора
 - 100 г сыра
 - 100 г майонеза
 - 100 г сметаны
 - 2 ст. ложки горчицы
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - растительное масло
1. Нарежьте лук кольцами, картофель и помидоры кружками, шампиньоны пластинками. Лук слегка обжарьте на растительном масле.
 2. Натрите на крупной терке морковь, распределите ее на смазанный маслом противень. На морковь разложите кружки картофеля и обжаренный лук.
 3. Фарш посолите, поперчите, перемешайте, положите на разделочную доску и, надавливая ладонью, сделайте тонкий пласт.
 4. Выложите пласт фарша очередным слоем на картофель и лук.
 5. Смешайте сметану, майонез и горчицу, смажьте фарш полученным соусом.
 6. Шампиньоны обжарьте и положите следующим слоем, затем кружки помидоров.
 7. Готовьте 30 минут в духовке при 180 °С, затем посыпьте натертым сыром и поставьте в духовку еще на 10 минут, уменьшив нагрев до минимума.

532. Мясо по-французски

- 1 кг свиной лопатки
- 3 помидора
- 3 луковицы
- 100 г майонеза
- 100 г сметаны
- 2 ст. ложки горчицы
- 100 г сыра
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Свинину нарежьте тонкими ломтиками и слегка отбейте. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Нарежьте лук и помидоры кольцами.
3. Смешайте майонез, сметану и горчицу. Равномерно перемешайте мясо свинины с полученным соусом, выложите на смазанный растительным маслом противень.
4. Сверху равномерно распределите кольца лука и помидоров, посыпьте натертым сыром.
5. Запекайте 40 минут в предварительно разогретой духовке при 180 °С.

533. Свиное жаркое

- свиное филе
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Промойте мясо, очистите от пленок, посолите, поперчите и обвяжите кулинарной нитью.
2. Запеките до румяной корочки в разогретой до 220 °С духовке, уменьшите нагрев и доведите до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

534. Свиные ребрышки с черносливом

- 1 кг свиных ребер
- 500 мл томатного сока
- 150 г чернослива без косточек
- 2 ст. ложки меда
- 4 луковицы
- 2 лавровых листа
- растительное масло
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Промойте чернослив, замочите на 15 минут, затем нарежьте соломкой. Очистите лук, нарежьте полукольцами.
2. Смешайте томатный сок с медом. Промойте свиные ребра, обсушите, нарежьте на порционные кусочки, обжарьте с луком на растительном масле до золотистой корочки.
3. Влейте томатно-медовый соус, добавьте чернослив, лавровый лист, посолите, поперчите и перемешайте. Тушите 1 час на среднем огне под крышкой.

535. Запеченные ребрышки по-венгерски

- 1 кг свиных ребер
 - 2 ч. ложки молотого тмина
 - 2 ч. ложки майорана
 - 2 сладких перца
 - 2 луковицы
 - 2 лавровых листа
 - 5 зубчиков чеснока
 - 2 помидора
 - 100 мл воды
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Разрежьте ребрышки вдоль костей, посолите и поперчите со всех сторон, приправьте тмином, майораном и уложите в форму для запекания.
 2. Лук нарежьте кольцами, сладкий перец ломтиками, помидоры кружочками, чеснок измельчите. Соедините подготовленные овощи, посолите, поперчите, уложите в форму вокруг ребрышек, добавьте несколько лавровых листьев.
 3. Аккуратно, стараясь не смыть приправы, влейте немного воды и накройте форму алюминиевой фольгой.
 4. Запекайте 1,5 часа в духовке при 130 °С, затем снимите с формы фольгу, переверните мясо. Увеличьте температуру до 160 °С, готовьте еще 20–25 минут.
 5. Подавайте мясо с запеченными овощами, по желанию их можно пюрировать и подавать в качестве соуса.

536. Пикантные ребрышки

- 1 кг свиных ребер
 - 2 стручка красного острого перца
 - 500 г помидоров
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка паприки
 - 1 ст. ложка тростникового сахара
 - 1 ст. ложка меда
 - 1 ст. ложка тимьяна
 - 1 ст. ложка семян кориандра
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Вымойте и очистите овощи. Из острых перцев удалите семенную часть, мякоть измельчите. Помидоры пюрируйте блендером, чеснок раздавите прессом.
 2. Немного обжарьте на растительном масле измельченный перец, затем добавьте томатное пюре, чеснок, паприку, тростниковый сахар, мед, тимьян и семена кориандра. Тушите соус на среднем огне 5 минут.
 3. Вымойте ребрышки, разрежьте вдоль костей, натрите солью и черным молотым перцем, уложите на смазанный растительным маслом противень.
 4. Распределите на мясо приготовленный острый соус, запекайте 2 часа в духовке при 160 °С. Подавайте с жареным картофелем.

537. Свиные ребрышки с тыквой

- 2 кг свиных ребер
- 600 г мякоти тыквы
- 700 г рубленых помидоров в собственном соку
- 200 мл куриного или овощного бульона
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 1–2 острых красных перца
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте тыкву крупными кусками, лук полукольцами, морковь кружочками. Острый перец разрежьте вдоль пополам, удалите семена и мелко порубите мякоть.
2. Разрежьте свиные ребрышки между косточками по два и уложите их в форму для запекания.
3. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло. Обжарьте на среднем огне до мягкости лук, затем добавьте морковь и острый перец. Тушите на среднем огне, помешивая, около 10 минут.
4. Добавьте рубленые помидоры вместе с жидкостью, тушите еще 10 минут. Влейте бальзамический уксус и бульон, перемешайте, продолжайте тушить еще 10 минут.
5. Залейте полученным соусом свиные ребрышки и поставьте форму в разогретую до 150 °С духовку на 1 час.
6. Равномерно разложите на мясо кусочки тыквы и готовьте еще около 2 часов, пока мясо не будет легко отставать от костей.

538. Свинина с черносливом

- 500 г свинины
- 10 штук чернослива без косточек
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица
- 3 ст. ложки томатного соуса
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Чернослив промойте, залейте теплой водой на 20–30 минут.
2. Свинину вымойте, нарежьте ломтиками по 3 см.
3. Разогрейте в сковороде растительное масло, слегка обжарьте мясо. Лук очистите, мелко нарежьте, добавьте к мясу, продолжайте жарить 5 минут.
4. Чернослив нарежьте соломкой, смешайте с томатным соусом, добавьте к мясу.
5. Влейте 1 стакан теплой воды, доведите до кипения. Посолите, поперчите, тушите 1,5 часа, периодически помешивая.

539. Свиной шницель

- 500 г свинины
 - 1 яйцо
 - панировочные сухари
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - каперсы, лимон, зелень для подачи
1. Вымойте мясо и нарежьте поперек волокон тонкими кусочками, отбейте, посолите, поперчите.
 2. Смочите каждый шницель во взбитом яйце, обваляйте в сухарях и обжарьте на сливочном масле с двух сторон до румяной корочки. Подавайте с каперсами, дольками лимона и рубленой зеленью.

540. Свинина по-бордоски

- 700 г свиной лопатки
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 3 луковицы
 - гвоздика
 - 250 мл бульона
 - 0,5 л сухого белого вина
1. Разогрейте в толстостенной кастрюле сливочное масло, обжарьте в нем свинину целым куском со всех сторон до румяной корочки, влейте в кастрюлю бульон и вино.
 2. Очистите лук, сделайте в луковицах надрезы и поместите в них бутоны гвоздики.
 3. Добавьте в кастрюлю нашингованный лук, посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите 2 часа на умеренном огне, время от времени переворачивая мясо.
 4. Выложите из кастрюли мясо, оставшийся соус уварите 10 минут, процедите и подавайте к мясу.

541. Свинина с яблоками и сметаной

- 400 г свинины
 - 1 луковица
 - 3 кислых яблока
 - 100 мл сметаны
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Свинину нарежьте на порции, поперчите, посолите, обжарьте на растительном масле.
 2. Лук очистите, нарежьте кольцами, слегка обжарьте на отдельной сковороде.
 3. Яблоки очистите от сердцевины, нарежьте небольшими дольками, добавьте к луку, тушите до мягкости.
 4. Соедините мясо с луком и яблоками, залейте сметаной. Тушите 15 минут.

542. Свинина с яблоками и можжевельником

- 1 кг свиной корейки
 - 2 зеленых яблока
 - 2 луковицы
 - 50 мл белого сухого вина
 - 1 веточка свежего розмарина
 - 4 ягоды можжевельника
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Мясо нарежьте крупными кусками, посолите и поперчите, обжарьте на растительном масле со всех сторон до румяной корочки.
 2. Лук нарежьте полукольцами, яблоки небольшими дольками. Разогрейте сковороду, обжарьте 2 минуты на растительном масле лук и яблоки вместе.
 3. Влейте вино, добавьте можжевельник и розмарин. Перемешайте, тушите еще 2 минуты.
 4. Мясо уложите на яблоки с луком, накройте крышкой, продолжайте готовить на минимальном огне до готовности мяса, периодически переворачивая, чтобы оно пропиталось соусом.

543. Свинина с помидорами

- 500 г свинины
 - 300 г помидоров
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 пучок петрушки
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Свинину посолите, поперчите, сделайте ножом надрезы.
 2. Очистите чеснок, разрежьте зубчики вдоль на 4 части, нашинкуйте мясо.
 3. В разогретую глубокую сковороду или казанок влейте растительное масло, обжарьте мясо со всех сторон до румяной корочки и влейте 100 мл горячей воды.
 4. Помидоры вымойте, нарежьте мелкими кубиками, петрушку мелко порубите, добавьте к мясу, посолите и тушите до готовности под крышкой.

544. Свинина с молодым картофелем

- 700 г свиного филе
 - 1,5 кг мелкого молодого картофеля
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Молодой картофель вымойте.
 2. Мясо очистите от пленок, посолите, крепко обвяжите кулинарной нитью и поместите на смазанный растительным маслом противень, поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте 30 минут, затем разложите вокруг мяса картофель. Уменьшите нагрев, запекайте 30 минут до готовности картофеля, в процессе поливайте блюдо выделившимся мясным соком.

545. Пивная шейка

- 1 кг свиной шейки
- 200 г лука
- 3 зубчика чеснока
- 150 г копченого бекона
- 500 мл пива
- 1 ст. ложка соли
- щепотка молотого тмина
- приправы для мяса

1. Нарежьте мясо тонкими ломтиками.
2. Раздавите чеснок и перетрите его с солью и приправами, тщательно натрите мясо полученной смесью. Лук нарежьте кружками, $\frac{2}{3}$ уложите на дно формы для запекания.
3. На лук поместите мясо, каждый слой перекладывая полосками бекона.
4. Влейте в форму пиво и запекайте в духовке при температуре 130 °С.
5. Через 45 минут увеличьте нагрев, посыпьте оставшимся луком и беконом и запекайте еще 15 минут.
6. Слейте образовавшийся сок, процедите, добавьте немного пива и доведите до кипения. Подавайте запеченную шейку с полученным соусом.

546. Сердце, тушенное с сырным соусом

- 3 свиных сердца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 стакан воды
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка муки
- 100 г сыра
- приправы для мяса, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Сердце промойте, обрежьте пленки и сосуды, нарежьте кусочками по 1 см.
2. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Очистите лук, нарежьте небольшими кубиками.
3. В глубокой сковороде на растительном масле обжарьте лук и морковь, добавьте кубики сердца, посолите, приправьте.
4. Муку и томатную пасту размешайте в воде до однородного состояния. Вылейте смесь в сковороду, перемешайте, тушите на медленном огне под крышкой 30 минут.
5. Сыр натрите на терке, всыпьте в сковороду, перемешайте, готовьте еще 10 минут.

547. Свиные котлеты

- 700 г свиных котлет на косточке
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

Разогрейте в сковороде сливочное масло, обжарьте котлеты по 7–8 минут с каждой стороны. Посолите, поперчите. Накройте сковороду крышкой и тушите 15 минут на минимальном огне.

548. Свинина в яблочном соусе

- 500 г свиной вырезки
 - 3 красных сладких перца
 - 1 стручок острого перца
 - 1 ст. ложка яблочного уксуса
 - 1 стакан яблочного сока
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 3 ст. ложки муки
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 яйцо
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Половину яблочного сока смешайте с уксусом, добавьте соль и замаринуйте в этой смеси свинину на 4 часа.
 2. Взбейте яйцо, смешайте с мукой и черным молотым перцем. Обмакните кусочки мяса в кляр, обжарьте 2–3 минуты на растительном масле.
 3. Перцы нарежьте соломкой, добавьте к мясу и готовьте еще 2–3 минуты.
 4. В оставшемся яблочном соке разведите томатную пасту, влейте в сковороду и тушите на умеренном огне под крышкой.

549. Свинина, тушенная с капустой

- 1 кг свиной лопатки
 - 100 г жирной грудинки
 - 500 г молодой капусты
 - 10 небольших картофелин
 - петрушка, черный молотый перец и соль по вкусу
1. Промойте мясо, крепко обвяжите кулинарной нитью.
 2. Нарежьте небольшими кубиками грудинку, обжарьте в толстостенной кастрюле, сверху поместите мясо. Посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите 30 минут на умеренном огне.
 3. Нашинкуйте капусту, очистите картофель, положите овощи в кастрюлю со свиной, тушите под крышкой 40 минут на минимальном огне.
 4. Выньте мясо, удалите нить и нарежьте порционными ломтиками.

550. Соленая грудинка с капустой

- 800 г соленой грудинки
 - 1 средний кочан капусты
 - 1 луковица
 - черный перец горошком
 - соль по вкусу
1. Вымочите грудинку сутки в холодной воде, несколько раз меняя воду.
 2. Поместите мясо в чугунок, влейте 2 л воды, поставьте на умеренный огонь и доведите до кипения.
 3. Мелко нашинкуйте капусту, очистите лук, положите в чугунок, добавьте горошины черного перца, посолите. Тушите 1,5 часа на умеренном огне.

551. Сложенные котлеты

- 10 свиных котлет (по 100 г)
 - 200 г шампиньонов
 - 300 г бекона
 - 200 г сыра
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 пучок свежей петрушки
 - 1 ст. ложка горчицы
 - 3 ст. ложки оливкового масла
 - 1 большая луковица
 - сухие травяные приправы, черный молотый перец, красный молотый перец, соль по вкусу
1. Мелко нарежьте чеснок, смешайте его с горчицей, оливковым маслом, добавьте черный и красный молотый перец и травяные приправы. Смажьте полученной смесью котлеты кулинарной кистью, сложите их одну на другую и оставьте в холодильнике минимум на 2 часа.
 2. Нарежьте и обжарьте шампиньоны. Отдельно смешайте нарезанный полукольцами лук и измельченную петрушку. Нарежьте ломтиками сыр.
 3. Выньте котлеты из холодильника, сложите одну на другую, помещая внутрь приготовленную начинку (порядок не имеет значения) – немного обжаренных шампиньонов, затем накройте другой котлетой, сверху положите бекон, а затем снова котлету, затем нарезанную петрушку с луком, затем ломтик сыра и т. п.
 4. На лист фольги положите нить, а поверх нити – сложенные котлеты. Накройте котлеты беконом и завяжите нитью, чтобы котлеты были хорошо прижаты друг к другу.
 5. Заверните в фольгу и поместите в форму для запекания, влейте немного воды, поставьте в духовку и запекайте 45 минут.
 6. Откройте фольгу и верните в духовку еще на 15 минут, чтобы бекон поджарился и стал хрустящим.

552. Самоборские котлеты

- 6 свиных котлет
 - мука для панировки
 - соль, черный молотый перец по вкусу
 - 6 зубчиков чеснока
 - ½ пучка петрушки
 - 50 мл белого вина
 - 300 мл мясного бульона или воды
 - растительное масло или топленое свиное сало
1. Посолите и поперчите мясо, обваляйте котлеты в муке и обжарьте на растительном масле или топленом сале, чтобы они слегка подрумянились и образовалась корочка, выньте из сковороды.
 2. Мелко нарежьте петрушку и чеснок. Залейте вином и смешайте с выделившимся от жарки мяса соком.
 3. Верните мясо на сковороду, полейте получившимся соусом, влейте немного бульона, накройте крышкой и готовьте на умеренном огне 20–30 минут.
 4. Выложите котлеты из сковороды, влейте в нее еще немного бульона и прокипятите.
 5. Полейте котлеты получившимся соусом, подавайте с картофелем и овощным салатом.

553. Маринованные жареные котлеты

- 1 кг свиных котлет
- 1 луковица
- 1 перец чили
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. ложка цедры лимона
- соль, черный молотый перец по вкусу
- растительное масло

1. Смешайте с растительным маслом измельченные перец чили, лук и чеснок, добавьте цедру лимона, соль и черный молотый перец.
2. Залейте котлеты полученным маринадом, поместите на несколько часов в холодильник.
3. Запекайте на гриле или грилевой сковороде. Подавайте с печеными овощами.

554. Свиные котлеты на косточке в панировке

- 700 г свиных котлет на косточке
- яйцо
- панировочные сухари
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Взбейте яйцо, отдельно смешайте панировочные сухари с солью и перцем.
2. Срежьте с котлет жир, обмакните каждую во взбитое яйцо и обваливайте в панировочных сухарях.
3. Обжарьте котлеты на растительном масле по 7–8 минут с каждой стороны на умеренном огне.

555. Кулеш

- 500 г лука
- 500 г моркови
- 500 г картофеля
- 250 г пшена
- 150 г сала
- 100 г копченого сала
- 1 кг свинины
- 5 яиц
- 5 зубчиков чеснока
- 2,5 л воды
- зелень
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Очистите овощи, нарежьте лук и морковь маленькими кубиками, картофель кубиками побольше.
2. Нарежьте сало и копченое сало небольшими ломтиками, мясо порционными кусочками. Обжарьте в казане на большом огне сало, когда вытопится жир, добавьте копченое сало, затем мясо, перемешайте и жарьте, пока не подрумянится. Добавьте лук и морковь, посолите, поперчите и готовьте еще 5–10 минут.
3. Поместите в казан картофель и промытое пшено, влейте воду и накройте крышкой, периодически перемешивайте.
4. Яйца взбейте до однородного состояния, влейте в кастрюлю, когда будут готовы картофель и пшено, тщательно перемешайте.
5. Измельчите зелень и чеснок, приправьте ими кулеш, перемешайте, снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 минут.

556. Мититеи

- 700 г свинины (шея)
- 300 г говядины
- 10–12 горошин душистого перца
- сода на кончике ножа
- 2 ст. ложки крахмала
- 1 стакан молока
- 2 луковицы
- растительное масло
- 2–3 лавровых листа
- 6–8 зубчиков чеснока
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Свинину и говядину дважды пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш соду, соль, черный молотый перец, крахмал и измельченный чеснок, влейте молоко, тщательно перемешайте.
2. Подготовленный фарш отбейте, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 2 часа. Достаньте фарш из холодильника и сформируйте мититеи (маленькие колбаски) руками, смазанными растительным маслом. Можно воспользоваться мясорубкой с насадкой для колбасок.
3. Быстро обжарьте мититеи на сильном огне на растительном масле, не доводя до готовности.
4. Переложите их в кастрюлю или казан, добавьте лавровый лист, душистый перец и нарезанный кольцами лук. Залейте кипятком, посолите воду по вкусу, тушите до готовности примерно 30 минут.
5. Подавайте с картофельным пюре и нарезанным кольцами свежим репчатым луком.

557. Трганцы со сметаной

- 500 г муки
- 250 мл теплой воды
- ½ ч. ложки соли

Для подливы:

- 1 ст. ложка топленого свиного сала
- 200 г сметаны
- черный молотый перец по вкусу

1. Смешайте муку и соль, влейте воду, замесите плотное тесто. Воду добавляйте постепенно, чтобы получить желаемую консистенцию.
2. Оставьте тесто на 15 минут, затем раскатайте в пласт толщиной 5 мм, нарежьте его полосками шириной около 3 сантиметров, и опустите в кипящую подсоленную воду.
3. Варите 10 минут, отцедите и переложите в сковороду в растопленное свиное сало, перемешайте, обжарьте 1–2 минуты. Поперчите, подавайте со сметаной.

558. Отличный обед

- 500 г картофеля
- 200 г копченого мяса
- растительное масло
- 100 мл сливок
- 100 мл молока
- 3 ст. ложки сушеных грибов
- травяные приправы, соль по вкусу

1. Очистите картофель, нарежьте тонкими кружками. Смажьте растительным маслом форму для запекания, выложите картофель, посолите, приправьте и перемешайте.
2. Поверх выложите тонко нарезанное копченое мясо.
3. Размелите в кофемолке сушеные грибы, смешайте со сливками и молоком, залейте картофель получившейся смесью. Выпекайте 30–40 минут в разогретой до 180 °С духовке.

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ И ТЕЛЯТИНЫ

559. Бефстроганов

- 500 г говядины
- 2 луковицы
- 2 ст. ложки муки
- 200 г сметаны
- 2 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо отбейте, нарежьте поперек волокон тонкой соломкой, посолите и поперчите.
2. Лук очистите, нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле. Обваляйте мясо в муке, выложите в сковороду к луку и обжарьте 10 минут. Добавьте сметану, доведите до кипения, тушите еще 15 минут, постоянно помешивая.

560. Бефстроганов с грибами

- 500 г говядины (мякоть)
- 250 г репчатого лука
- 250 г свежих шампиньонов
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка горчицы
- 2–3 ст. ложки сметаны
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте говядину кусочками толщиной 1 см, отбейте и нарежьте полосками. Лук нарежьте кольцами, грибы ломтиками.
2. Обжарьте грибы и лук на сковороде на половине растительного масла, убавьте огонь на минимум и тушите 20 минут.
3. В отдельной сковороде на второй половине масла обжарьте до готовности мясо и переложите в сковороду к грибам и луку. Посолите, поперчите, добавьте горчицу и сметану, перемешайте.
4. Поставьте сковороду на умеренный огонь, перемешайте и тушите еще 3–5 минут.

✍ *Это очень вкусный бефстроганов. Я его подаю на большом дранике. Но вообще хорошо с любым гарниром.*

561. Бефстроганов в томатной подливке

- 500 г говядины
- 1 луковица
- 2 ст. ложки муки
- 100 г сметаны
- 1 ст. ложка томатной пасты
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарезьте мясо тонкой соломкой, лук полукольцами, обжарьте отдельно на растительном масле.
2. В сковороде с луком добавьте муку, перемешайте, обжарьте 1–2 минуты, добавьте сметану и разведенную в воде томатную пасту, посолите и поперчите, соедините с говядиной. Перемешайте и тушите 30 минут.

562. Корвстроганов (шведский бефстроганов с колбасками)

- 1 луковица
- 10 колбасок для жарки
- 2 ст. ложки томатного пюре
- 400 мл сливок
- 3 ст. ложки горчицы
- 3 ст. ложки растительного масла
- петрушка, соль, черный молотый перец по вкусу

1. Разрежьте колбаски вдоль пополам, затем поперек на 3 части.
2. Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло, обжарьте на среднем огне до прозрачности мелко нарезанный лук, затем добавьте колбаски, немного обжарьте, влейте полстакана воды, добавьте томатное пюре, накройте крышкой и тушите 5 минут.
3. Затем влейте сливки, доведите до кипения и варите еще 5 минут, добавьте горчицу, посолите и поперчите. Подавайте к столу с рисовым гарниром, украсьте рубленой петрушкой.

563. Говядина, запеченная с редькой

- 700 г говядины
- 2 средние луковицы
- 2 зеленые редьки
- 400 г тыквы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2–3 ст. ложки уксуса
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо нарежьте небольшими кубиками, обжарьте на растительном масле до образования румяной корочки.
2. Редьку нарежьте маленькими кубиками, лук полукольцами. Добавьте овощи к мясу, накройте крышкой и тушите на минимальном огне 5 минут, затем перемешайте, посолите, поперчите, добавьте уксус. При необходимости влейте немного горячей воды.
3. Тыкву нарежьте небольшими кубиками, заложите в сковороду к мясу, тушите под крышкой 1 час.

564. Говядина с овощами

- 400 г говядины
 - 2 луковицы
 - 2 сладких перца
 - 3 помидора
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - растительное масло
 - острый красный перец, черный молотый перец, соль по вкусу
1. Нарежьте кубиками мясо и слегка обжарьте на растительном масле.
 2. Нарежьте мелкими кубиками лук и сладкий перец, поместите на сковороду к мясу, добавьте сливочное масло и продолжайте обжаривать.
 3. Ошпарьте помидоры, очистите от кожуры, нарежьте кубиками, добавьте в сковороду к мясу, перемешайте.
 4. Тушите под крышкой 40 минут, добавьте чеснок, посолите, поперчите красным и черным молотым перцем по вкусу, готовьте еще 5 минут.

565. Телятина с грибным соусом

- 700 г телячьей вырезки
 - 300 г грибов
 - 2 луковицы
 - 1 стакан сливок
 - 50 г сливочного масла
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - молотый черный перец и соль по вкусу
1. Мясо вымойте, очистите от пленок, нарежьте поперек волокон кусочками толщиной по 2–3 см. Каждую часть примните ладонью, слегка отбейте. Посолите, поперчите мясо, обжарьте на сковороде на растительном масле по 2–3 минуты с каждой стороны.
 2. Грибы вымойте, очистите, нарежьте пластинками. Лук очистите, измельчите.
 3. На сковороде растопите сливочное масло, обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте к луку грибы, обжарьте вместе еще 10 минут.
 4. Влейте сливки, посолите и тушите 10 минут. Мясо переложите в форму для запекания, залейте грибным соусом, поставьте на 20 минут в духовку, разогретую до 180 °С.

566. Бифштексы по-провансальски

- 400 г говяжьего фарша
 - 100 г шампиньонов
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 яйцо
 - мука
 - растительное масло
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Шампиньоны нарежьте мелкими кубиками, чеснок раздавите прессом.
 2. Соедините с фаршем, добавьте яйцо, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.
 3. Сформируйте бифштексы, обваляйте в муке, обжарьте по 5 минут с обеих сторон на растительном масле.

567. Бифштекс по-немецки

- 400 г говяжьего фарша
 - 2 луковицы
 - 1 яйцо
 - 2 ломтика черствого пшеничного хлеба
 - молоко
 - сливочное масло
 - зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу
1. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на 1 ст. ложке сливочного масла.
 2. Хлеб замочите в молоке, отожмите. Соедините лук и хлебный мякиш с фаршем, добавьте яйцо, посолите и поперчите, перемешайте до получения однородной массы.
 3. Сформируйте из фарша 6–8 лепешек одинакового размера. Обжарьте на сковороде на сливочном масле по 5–8 минут с каждой стороны.
 4. При подаче украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

568. Бифштексы турнедо

- 6 турнедо по 100 г (бифштекс из говяжьей вырезки толщиной 1,5 см)
 - сливочное масло
 - соль по вкусу
- Растопите сливочное масло, неплотно уложите на сковороду бифштексы, посолите и обжарьте по 5 минут с каждой стороны.

569. Турнедо с шампиньонами

- 3 турнедо
 - черствый пшеничный хлеб
 - 150 г шампиньонов
 - 2 ст. ложки мадеры
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте из зачерствевшего хлеба крутоны, обжарьте их на 1 ст. ложке сливочного масла.
 2. На оставшемся масле обжарьте до готовности турнедо, посолите и поперчите по вкусу.
 3. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками, потушите 5 минут в соке от жарки мяса, влейте мадеру, тушите еще 3 минуты.
 4. Уложите турнедо на крутоны, полейте полученным соусом.

570. Турнедо по-эльзасски

- 3 турнедо
 - 3 яйца
 - 1 луковица
 - сливочное масло
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Нарежьте кольцами лук, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета.
 2. Поместите на сковороду турнедо и обжарьте по 5 минут с обеих сторон.
 3. Залейте каждый турнедо яйцом, посолите, поперчите. Накройте крышкой и готовьте еще 3 минуты.

571. Филе миньон

- 500 г говяжьей вырезки
 - 50 мл мадеры
 - сливочное масло
 - пучок сухой зелени «букет гарни»
 - соль по вкусу
1. Вырезку нарежьте поперек волокон ломтиками толщиной 2 см, посолите и обжарьте до готовности на сливочном масле.
 2. На сковороду, в которой жарилось мясо, влейте мадеру, добавьте «букет гарни». Прокипятите соус 5 минут на умеренном огне, извлеките приправы, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла.
 3. Подавайте мясо с полученным соусом.

«Букет гарни», или пучок душистых трав (фр. bouquet garni), — набор сухих душистых трав (петрушка, сельдерей, укроп, базилик, тимьян, лавровый лист), перевязанный кулинарной нитью или помещенный в хлопчатобумажный мешочек.

572. Телятина с кабачками и морковью в сметане

- 800 г телятины
 - 3 кабачка
 - 2 моркови
 - сливочное масло
 - 1 луковица
 - 200 г сметаны
 - зелень укропа, соль по вкусу
1. Телятину нарежьте на порционные куски и обжарьте с измельченным луком на сливочном масле.
 2. Переложите в горшочки, залейте водой и тушите 40 минут под крышкой при 200 °С.
 3. Добавьте очищенные и нарезанные крупными кубиками кабачки и морковь, сметану, посолите и продолжайте тушить до готовности. При подаче на стол посыпьте зеленью укропа.

573. Говядина с черносливом

- 600 г говяжьего окорока
- 30 г сливочного масла
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 100 г чернослива без косточек
- 50 г корня сельдерея
- 2 моркови
- 1 луковица
- 100 мл белого вина
- 2 ст. ложки нарезанной петрушки
- соль, черный молотый перец по вкусу
- вода по необходимости

1. Чернослив, лук и корень сельдерея нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке.
2. Говядину нарежьте ломтиками по 1,5 см, отбейте, посолите и поперчите по вкусу. Разогрейте на сковороде сливочное масло, добавьте 2 ст. ложки оливкового масла, обжарьте мясо с обеих сторон до золотистой корочки. Переложите на тарелку и накройте фольгой.
3. В сковороду, где жарилось мясо, влейте еще 1 ст. ложку оливкового масла, обжарьте на нем лук, морковь и корень сельдерея, затем добавьте чернослив.
4. Верните мясо в сковороду и тушите, добавляя по необходимости воду, пока мясо и овощи не станут мягкими. Выложите готовое мясо.
5. Овощи, чернослив и жидкость поместите в чашу блендера и измельчите. Вылейте полученный соус в сковороду, добавьте вино и уварите до желаемой густоты.
6. Верните мясо в сковороду, тушите еще 10–15 минут. При подаче украсьте измельченной петрушкой.
7. Подавайте с широкой лапшой или картофельным пюре.

574. Телятина с квасом и яблоками

- 500 г филе телятины
- 2 зеленых яблока
- 1 стакан мучного кваса
- 2 ст. ложки растительного масла
- приправы, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Телятину вымойте, обсушите, посолите и нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте мясо 10–15 минут на растительном масле.
2. Влейте квас, приправьте и тушите под крышкой 20 минут.
3. Яблоки вымойте, вырежьте сердцевину, нарежьте кубиками и добавьте к мясу.
4. Посолите и поперчите по вкусу, тушите вместе еще 10–15 минут.

575. Телячье жаркое

- 500 г телятины
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - соль по вкусу
1. В толстостенной кастрюле растопите сливочное масло и обжарьте на среднем огне мясо целым куском со всех сторон до золотистой корочки.
 2. Уменьшите нагрев и продолжайте тушить до готовности, не закрывая крышку и регулярно переворачивая.
 3. Готовое мясо посолите, выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и оставьте дойти 10–15 минут.

576. Телятина с кабачками

- 500 г телятины
 - 3 луковицы
 - 500 г кабачков
 - 150 г моркови
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - сметана
 - зелень укропа, приправы
 - и соль по вкусу
1. Телятину нарежьте тонкими полосками, лук измельчите, обжарьте вместе на сливочном масле.
 2. Морковь нарежьте кружками, кабачок кубиками. Сложите подготовленные овощи и мясо в горшочек, посолите, приправьте по вкусу.
 3. Влейте в горшочек воду, чтобы она слегка покрыла продукты, и готовьте в разогретой до 180 °С духовке 1 час. Подавайте со сметаной и зеленью укропа.

577. Говядина а-ля де Буа

- 1 кг говядины
 - 2 луковицы
 - кожа от сала
 - 1 кг моркови
 - 200 мл белого вина
 - 200 мл бульона
 - сливочное масло
 - пучок пряной зелени «букет гарни»
 - соль по вкусу
1. Очистите лук, нарежьте кольцами, обжарьте до золотистого цвета на сливочном масле в толстостенной кастрюле.
 2. Мясо нарежьте кубиками по 1,5 см, уложите в кастрюлю, добавьте шкурки от сала. Влейте бульон и белое вино, посолите и положите «букет гарни».
 3. Тушите на умеренном огне 1 час, затем добавьте нарезанную кружочками морковь, тушите до готовности моркови.

578. Мясо, тушенное с луком и морковью

- 500 г говядины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст. ложка топленого сала
- травяные приправы, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Нарезьте лук кольцами, морковь кружками, мясо кубиками. Обжарьте на топленом сале лук и морковь, выложите к овощам нарезанное кубиками мясо.
2. Влейте немного воды, накройте крышкой и тушите до готовности.
3. В процессе добавьте приправы, молотый красный перец, посолите, перемешайте и снимите крышку до испарения жидкости.

579. Говядина с красной фасолью

- 400 г говядины
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- ½ стакана яблочного сока
- 250 г консервированной красной фасоли
- 1 стручок красного сладкого перца
- 1 стручок острого перца
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Измельчите лук и чеснок, обжарьте на растительном масле.
2. Нарезьте кубиками мясо, обжарьте 3–4 минуты вместе с луком и чесноком, влейте немного воды и тушите еще 10 минут.
3. Посолите и поперчите, влейте разведенную в яблочном соке томатную пасту, добавьте красную фасоль без жидкости.
4. Сладкий и острый перец вымойте, удалите семена, измельчите и добавьте в блюдо, перемешайте.
5. Накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте еще 30 минут.

580. Тушеная говядина

- 1 кг говядины
- 3 луковицы
- 200 мл бульона
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарезьте говядину ломтиками толщиной 3 см, лук кольцами.
2. Натрите мясо солью и черным перцем, перемешайте с луком и поставьте в холодильник на 12 часов мариноваться.
3. Извлеките мясо из маринада, обсушите и обжарьте на сливочном масле до румяной корочки. Уменьшите огонь и тушите еще 15 минут.
4. Влейте маринад и бульон, тушите на умеренном огне под крышкой до готовности.

581. Говядина с рисом

- 1 кг говядины
 - 200 г лука
 - 600 мл бульона
 - 200 г риса
 - сливочное масло
 - пучок пряной зелени «букет гарни»
 - соль по вкусу
1. Нарежьте кубиками мясо, лук измельчите, обжарьте вместе на сливочном масле.
 2. Посолите, положите «букет гарни», влейте бульон и тушите 1 час на умеренном огне. Добавьте рис и готовьте еще 15 минут.

582. Гуляш

- 500 г говядины
 - 2 луковицы
 - 2–3 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 ст. ложки сладкой паприки
 - 1 ч. ложка острой паприки
 - соль и черный молотый перец по вкусу
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - 1 литр говяжьего бульона (или воды)
1. Нарежьте крупными кусками говядину, обжарьте в глубокой сковороде на растительном масле до золотистой корочки.
 2. Добавьте измельченные лук и чеснок, приправьте паприкой, посолите и поперчите, перемешайте и тушите до размягчения лука.
 3. Смешайте томатную пасту с бульоном или водой, влейте в сковороду и перемешайте. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите при слабом кипении 1,5–2 часа, пока мясо не станет мягким.
 4. По желанию можете добавить морковь и картофель, тушите до готовности овощей.

583. Говядина по-бургундски

- 700 г говядины
 - 100 г соленого сала
 - 2 луковицы
 - 2 ст. ложки муки
 - 100 г шампиньонов
 - 300 мл красного вина
 - 300 мл бульона
 - сливочное масло
 - пучок пряной зелени «букет гарни»
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Говядину нарежьте крупными кусками, сало ломтиками, лук измельчите. Обжарьте на сливочном масле лук и сало, снимите их со сковороды.
 2. Обжарьте мясо на оставшемся в сковороде жире. Присыпьте мукой, верните в сковороду обжаренные сало и лук, перемешайте и влейте вино и горячий бульон. Посолите, поперчите, положите «букет гарни».
 3. Тушите 1,5 часа на умеренном огне, добавьте измельченные шампиньоны и готовьте еще 30 минут.

584. Говядина в маринаде

- 1 кг говядины
- 50 мл уксуса
- 2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ч. ложка горчицы
- 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Сварите говядину до готовности, извлеките мясо из бульона, остудите и нарежьте крупными кусками. Посолите, поперчите и замаринуйте в уксусе на 20 минут.
2. Растопите сливочное масло, обжарьте в нем до золотистого цвета муку, влейте 200 мл горячего бульона и жидкость от маринования мяса. Добавьте горчицу и измельченную зелень петрушки, протушите 5 минут на минимальном нагреве.
3. Подавайте говядину с полученным соусом.

585. Говядина фри

- 1 кг вареной говядины

Для маринада:

- 50 мл растительного масла
- 100 мл уксуса

Для кляра:

- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки муки
- 1 яйцо
- соль и черный молотый перец по вкусу
- растительное масло для жарки

1. Нарежьте мясо тонкими полосками, слегка отбейте и замаринуйте в уксусе и растительном масле.
2. Взбейте яйцо со сметаной и мукой, добавьте соль и черный перец. Мясо извлеките из маринада, отожмите, окуните кусочки в кляр и обжарьте в кипящем растительном масле.

586. Говядина в грибном соусе

- 500 г говядины
- 500 г шампиньонов
- 150 мл растительного масла
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка томатной пасты
- черный и красный молотый перец, кориандр и соль по вкусу

1. Разрежьте мясо на 4 куса, натрите солью, черным перцем и кориандром, нашинкуйте чесноком и обжарьте 5 минут на растительном масле.
2. Слейте оставшееся после жарки масло в кастрюлю, добавьте томатную пасту, красный перец, влейте 1 стакан воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Выложите в этот соус жареное мясо, добавьте мелко нарезанные шампиньоны, посолите и тушите на маленьком огне 30–40 минут.

587. Зразы из телятины

- 500 г телятины
 - 1 луковица
 - 2 ломтика пшеничного хлеба
 - молоко
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - сало
 - 1 стакан бульона
 - 2 ст. ложки томатной пасты
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте половину телятины тонкими кусками величиной в ладонь и отбейте, из оставшегося мяса сделайте фарш.
 2. Мелко нарежьте лук, обжарьте на сливочном масле. Обрежьте корочку с хлеба, размочите в молоке, отожмите и смешайте с фаршем и луком. Посолите, поперчите, перемешайте, выложите начинку на сковороду и слегка обжарьте.
 3. На подготовленные полоски мяса положите порцию фарша, сверните трубочкой, обвяжите кулинарной нитью и посолите.
 4. На сковороде растопите сало и на сильном огне быстро обжарьте зразы со всех сторон до получения румяной корочки, затем уменьшите огонь, влейте разведенную в мясном бульоне томатную пасту и тушите под крышкой 40–50 минут. Перед подачей удалите нити.

588. Крокеты из говядины

- 500 г отварной говядины
 - 100 г копченого сала
 - 2 луковицы
 - 2 ломтика черствого хлеба
 - 50 мл молока
 - 1 яйцо
 - 1 небольшой пучок петрушки
 - сливочное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Очистите и мелко нарежьте лук, обжарьте на сливочном масле. Замочите хлеб в горячем молоке. Пропустите через мясорубку мясо и копченое сало.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и сырое яйцо, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
 3. Сформируйте из полученной массы шарики, обваляйте в муке и обжарьте во фритюре.

589. Мучкалица

- 500 г готового шашлыка из разного мяса (свинина, баранина, курица)
- 500 г красного сладкого перца
- 1 стручок острого перца
- 500 г помидоров
- 3 луковицы
- соль по вкусу

1. Запеките на углях помидоры и перцы, остудите, снимите с них кожуру и удалите семенную часть перцев. Нарежьте крупными ломтиками, поместите в толсто-стенную кастрюлю и поставьте на средний огонь.
2. Лук нашинкуйте, мясо нарежьте кубиками по 1,5–2 см, положите в кастрюлю к овощам. Доведите до кипения и уменьшите огонь до минимума. Посолите и тушите 1–1,5 часа.

590. Мозги, жаренные на сливочном масле

- 1 кг говяжьих мозгов
- 100 г сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки желатина
- 100 мл мадеры
- 100 мл овощного бульона
- 1 ст. ложка рисовой муки
- 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки
- соль по вкусу

1. Вымочите мозги 2–3 часа в холодной воде, затем опустите в кипяток, отварите 15 минут.
2. Нарежьте ломтиками по 2 см, посолите, обваляйте в муке, обжарьте на сливочном масле по 5 минут с каждой стороны и выложите в другую посуду.
3. Замочите желатин в бульоне на 20 минут, затем добавьте мадеру и вылейте смесь в сковороду, в которой жарились мозги с оставшимся от жарки соком.
4. Доведите до кипения, добавьте рисовую муку и зелень петрушки, посолите и тщательно перемешайте. Подавайте мозги с полученным соусом.

591. Говяжья печень в сметане

- 500 г говяжьей печени
- 250 г сметаны
- 2 луковицы
- 2 лавровых листа
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Печень промойте, удалите пленки, нарежьте кубиками.
2. Лук очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле. Поместите в сковороду с луком печень, перемешайте. Тушите под крышкой 10 минут на медленном огне.
3. Добавьте сметану, лавровый лист, посолите и тушите еще 15 минут.

592. Печень с салом

- 500 г говяжьей печени
 - 50 г свиного сала
 - 2 луковицы
 - 2 ст. ложки муки
 - 300 мл белого вина
 - сливочное масло
 - лавровый лист
 - пряные травы, черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте кольцами лук, обжарьте на сливочном масле.
 2. Печень промойте, удалите пленки, нашинкуйте салом, поместите к луку, обжарьте со всех сторон, выложите на тарелку.
 3. В сковороду в жидкость от жарки всыпьте муку, влейте вино, тщательно размешайте, чтобы не было комочков, посолите, поперчите, положите лавровый лист и приправы.
 4. Доведите соус до кипения, уложите в сковороду печень, тушите на минимальном огне до готовности. Соус процедите, подавайте с печенью.

БЛЮДА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ И БАРАНИНЫ

593. Кролик, запеченный со сметаной

- 1 кролик
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка сливочного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

Для подачи:

- лук
- помидор
- петрушка

1. Тушку кролика промойте, посолите, поперчите внутри и снаружи. Обмажьте сметаной и уложите в смазанную сливочным маслом форму для запекания.
2. Поместите форму в разогретую до 180 °С духовку и запекайте 1,5 часа.
3. Лук очистите, нарежьте кольцами, помидоры нарежьте кружками, петрушку измельчите.
4. Готового кролика выложите на блюдо, образовавшийся в процессе запекания соус процедите.
5. При подаче полейте кролика соусом, украсьте зеленью, нарезанными кружками помидорами и кольцами лука.

594. Кролик, тушеный в сметане

- 1 кролик
- 300 г сметаны
- 1 морковь среднего размера
- 1 луковица
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 пучок укропа
- 30–40 г сливочного масла
- 1–2 ст. ложки растительного масла
- 1 щепотка черного молотого перца
- укроп, соль по вкусу

1. Разделайте кролика на порционные куски, вымойте, обсушите. Обжарьте мясо на растительном масле до золотистой корочки.
2. Очистите лук и морковь, лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке, обжарьте вместе до мягкости. Соедините мясо и овощи в форме для запекания, посолите, поперчите и перемешайте. Поставьте форму в духовку и готовьте 40 минут при температуре 200 °С.
3. Мелко нарежьте чеснок и укроп, смешайте со сметаной, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
4. Залейте мясо кролика сметанным соусом. Продолжайте тушить еще 30 минут. При подаче украсьте свежей зеленью.

595. Кролик под сметанным соусом

- задняя часть крупного кролика
 - пленка свиного нутряного жира
 - горчица
 - 200 г сметаны
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Разрубите кролика на небольшие куски, посолите, поперчите и хорошо перемешайте с горчицей, чтобы она равномерно распределилась.
 2. Заверните мясо в нутряной жир, поместите на противень и запекайте 1,5 часа в духовке при 180 °С.
 3. Извлеките кролика из духовки, удалите пленки.
 4. Смешайте сметану с соком, образовавшимся от приготовления кролика, подавайте с полученным соусом.

596. Кролик с горчицей

- 1 небольшой кролик
 - 3 ст. ложки горчицы
 - бекон
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Тушку кролика промойте, посолите, поперчите, обмажьте горчицей изнутри и снаружи.
 2. Оберните тушку полосками бекона, крепко обвяжите кулинарной нитью и уложите в смазанную маслом форму для запекания.
 3. Поставьте форму в духовку и готовьте 1 час при температуре 200 °С.

597. Жибело из кролика

- 2,5 кг кролика
 - 100 г сала
 - 100 г мелкого репчатого лука
 - 3 ст. ложки муки
 - 200 мл белого вина
 - 300 мл бульона
 - 700 г мелкого молодого картофеля
 - 150 г шампиньонов
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Кролика вымойте, нарежьте на порционные куски.
 2. Картофель и шампиньоны вымойте, очистите, грибы нарежьте крупными ломтиками, на 4–8 частей в зависимости от размера. Очистите лук, нарежьте небольшими кубиками сало.
 3. Растопите сало в кастрюле с толстым дном, обжарьте в нем до золотистого цвета целые луковицы, затем извлеките лук с кусочками сала и поместите в кастрюлю кролика.
 4. Обжарьте мясо 10–15 минут со всех сторон, посолите, поперчите, присыпьте мукой, перемешайте.
 5. Верните в кастрюлю сало и лук, влейте вино и бульон, накройте крышкой и тушите на умеренном огне 30 минут.
 6. Добавьте картофель, готовьте еще 15 минут, затем поместите в кастрюлю шампиньоны, досолите по вкусу и тушите до готовности.

598. Кролик в масле

- задняя часть кролика с ножками
- 2 яйца
- 2 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 3 ст. ложки оливкового масла
- черный молотый перец и соль по вкусу
- соус тартар и лимон для подачи

1. Обрежьте мясо кролика с костей и нарежьте небольшими кубиками, посолите, поперчите. Обваляйте кусочки мяса в муке, обмакните в яйце.
2. Разогрейте в сковороде оливковое и сливочное масло, регулярно переворачивая, обжарьте мясо.
3. Снимите мясо со сковороды на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла. Подавайте с соусом тартар и дольками лимона.

599. Тушеный кролик

- 1 кг молодого кролика
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 3 головки лука-шалота
- 100 г шампиньонов
- 200 мл белого вина
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Подготовьте кролика, вымойте и разделайте на порционные куски.
2. Разогрейте в казане сливочное масло, поместите в него куски мяса и обжарьте 10 минут на среднем огне.
3. Мелко нарежьте лук-шалот, нарубите петрушку, измельчите шампиньоны и добавьте подготовленные ингредиенты в казан к мясу, накройте крышкой и тушите вместе 15 минут.
4. Посолите, поперчите, влейте вино и готовьте на минимальном огне еще 30 минут.

600. Запеченная баранья нога

- баранья нога (2–2,5 кг)
- 3 ст. ложки сливочного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо промойте, посолите, поперчите, положите на противень целым куском.
2. Полейте растопленным сливочным маслом, поставьте в предварительно разогретую до 180–200 °С духовку и запекайте около 2 часов.
3. В процессе поливайте образовавшимся соком.
4. Нарежьте ломтиками, подавайте с картофелем и зеленью.

601. Запеченная баранья нога с чесноком

- 1 баранья нога
 - 5 зубчиков чеснока
 - 1 ст. ложка сушеного розмарина
 - 1 ч. ложка молотого душистого перца
 - 1 ст. ложка соли
1. Баранью ногу вымойте, обрежьте пленки и жир.
 2. Чеснок очистите, измельчите, разотрите в ступке с душистым перцем, розмарином и солью, натрите баранину полученной смесью. В форму для запекания налейте немного воды, уложите ногу, поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Через 30 минут переверните, уменьшите нагрев до 160 °С и запекайте до готовности.

602. Жаркое из бараньей ноги

- задняя баранья нога (около 2 кг)
 - 3 зубчика чеснока
1. Очистите мясо от пленок, обрежьте жир, нашпигуйте чесноком, посолите, поперчите.
 2. Поместите на противень, поставьте в предварительно разогретую до 180 °С духовку и запекайте около 2 часов до готовности, периодически поливая выделившимся соком.

603. Запеченное бедро ягненка

- бедро ягненка (около 2 кг)
 - 1 ст. ложка орегано
 - 1 ст. ложка розмарина
 - 4 зубчика чеснока
 - цедра 1 лимона
 - 2 ст. ложки сока лимона
 - цедра 1 апельсина
 - 2 ст. ложки сока апельсина
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 2 ч. ложки крупной морской соли
1. Смешайте орегано, розмарин, измельченный чеснок, цедру лимона и апельсина, влейте сок лимона и апельсина, оливковое масло, добавьте соль и взбейте блендером до однородного состояния.
 2. Поместите бедро ягненка в подходящую по размеру форму для запекания кожей вверх, сделайте несколько надрезов, обильно нанесите полученный соус на мясо.
 3. Влейте в форму немного кипятка, поставьте форму в духовку, разогретую до 180 °С. Запекайте 1 час 40 минут, при необходимости добавляя воду. Выньте запеченного ягненка из духовки, накройте фольгой и оставьте на 20–30 минут.

604. Запеченный ягненок

- 700 г мякоти ягненка
- 2 зубчика чеснока
- 100 г корня сельдерея
- 100 мл сливок
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте мясо порционными кусками, натрите солью, черным перцем и измельченным в прессе чесноком.
2. Заверните мясо в фольгу, поместите в холодильник на несколько часов мариноваться, затем выложите в той же фольге на противень и запекайте 2,5–3 часа в разогретой до 150 °С духовке.
3. Отварите сельдерей, пюрируйте блендером с добавлением сливок, посолите по вкусу. Подавайте мясо с полученным соусом.

605. Баранина в красном вине

- 700 г баранины
- 1 морковь
- 50 г корня сельдерея
- 2 веточки розмарина
- 1 ст. ложка муки
- 200 мл красного вина
- 200 мл воды
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 зубчика чеснока
- лавровый лист
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Баранину нарежьте крупными кусками, посолите, поперчите.
2. Морковь и сельдерей вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Обжарьте овощи вместе с мясом, добавьте розмарин, накройте сковороду крышкой и тушите 10 минут на среднем огне.
3. Разведите томатную пасту в теплой воде, добавьте вино и соль, перемешайте. Присыпьте мукой содержимое сковороды, перемешайте, вылейте в нее полученную смесь, снова перемешайте.
4. Тушите 1 час, добавьте измельченный чеснок и лавровый лист, перемешайте, выключите нагрев и дайте настояться блюду 10 минут.

606. Баранья грудинка

- 1 кг бараньей грудинки
- 200 г соленого сала
- 100 г лука
- 200 г моркови
- 200 г репы
- 2 яйца
- панировочные сухари
- сливочное масло
- соль по вкусу

1. Баранину и сало опустите в кастрюлю целыми кусками, не разрезая, влейте воду и отварите 1,5 часа на минимальном огне.
2. Очистите и промойте овощи, поместите в кастрюлю к мясу, варите до готовности овощей.
3. Извлеките мясо из кастрюли и остудите под прессом. Нарежьте мясо порционными кусками, обмакните каждый кусок во взбитое с солью яйцо и в панировочные сухари, обжарьте на сливочном масле. Подавайте с вареными овощами.

607. Баранина с йогуртом

- 700 г баранины
- 100 г лука
- 5 горошин черного перца
- 2 лавровых листа
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 2 ст. ложки муки
- 200 мл йогурта
- 1 зубчик чеснока
- 2 желтка
- сок ½ лимона
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль
- 1 ч. ложка красного перца

1. Мясо нарежьте крупными кусками и опустите в кастрюлю с кипящей водой. Добавьте перец горошком и лавровый лист, варите на медленном огне 15 минут, снимая пену.
2. Очистите лук, добавьте в бульон. Варите около часа, пока не выкипит половина воды. В небольшом количестве остывшего и процеженного бульона разведите муку, смешайте с йогуртом, посолите и тщательно взбейте венчиком. Вылейте смесь в мясо, тушите еще 15 минут.
3. Взбейте желтки с лимонным соком и оливковым маслом, посолите и поперчите. Мелко нарубите зелень и чеснок, добавьте в соус, тщательно перемешайте, дайте настояться 10 минут.
4. Подавайте баранину с полученным соусом.

608. Чанахи

- 500 г баранины
- 700 г картофеля
- 1 луковица
- 200 г помидоров
- 200 г зеленой стручковой фасоли
- 1 стручок острого перца
- кинза, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарежьте баранину небольшими кусками, лук, картофель и помидоры небольшими дольками, стручки фасоли кусочками по 1–1,5 см.
2. Уложите в глиняный горшочек мясо и подготовленные овощи, добавьте мелко нарубленную зелень кинзы, посолите, поперчите, влейте воду вровень с продуктами, накройте крышкой и поставьте в духовку на 1,5–2 часа.

609. Баранина с рисом

- 1 кг баранины
- 4 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 100 г томатной пасты
- 250 г риса
- 1 л бульона
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Лук нарежьте кубиками, баранину крупными кусками.
2. В казане с толстым дном обжарьте на сливочном масле лук до золотистого цвета, уложите в казан мясо, обжарьте вместе 5 минут. Влейте 0,5 л горячего бульона, добавьте томатную пасту, тушите 1 час на умеренном огне. Всыпьте в казан промытый рис, влейте оставшийся бульон, посолите, поперчите, добавьте чеснок, накройте крышкой и тушите еще 40 минут.

610. Баранина в остром соусе

- 500 г седла барашка
 - 2 ст. ложки аджики
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 1 ст. ложка винного уксуса
 - 2 зубчика чеснока
 - зеленый лук, черный молотый перец и соль по вкусу
 - растительное масло для жарки
1. Смешайте аджику с растительным маслом и уксусом, солью и черным молотым перцем.
 2. Нарежьте наибольшими кубиками мясо, залейте полученным соусом, перемешайте и поставьте на 30 минут в холодильник мариноваться.
 3. Измельчите чеснок, слегка обжарьте на растительном масле, выложите в сковороду баранину.
 4. Обжарьте 5 минут на сильном огне, когда мясо изменит цвет, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и тушите до готовности.

611. Бараньи ребрышки, маринованные в луке

- 1,5 кг бараньих ребрышек
 - 2 крупные луковицы
 - 3 ч. ложки горчицы
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 2 ч. ложки бальзамического уксуса
 - 1 ч. ложка сушеного орегано
 - 1 ч. ложка сушеного тимьяна
 - петрушка, соль, черный молотый перец по вкусу
1. Вымойте и уложите ребрышки в широкое блюдо. Очистите и натрите на мелкой терке лук, переложите луковое пюре в мелкое сито и прижмите ложкой, чтобы выдавить как можно больше лукового сока.
 2. Смешайте сок с оливковым маслом, бальзамическим уксусом и горчицей, добавьте петрушку и сухие приправы, посолите, поперчите, перемешайте и замаринуйте ребрышки в полученном соусе.
 3. Поместите мясо с маринадом в пакет и уберите в холодильник мариноваться минимум на 1,5 часа.
 4. Выложите ребрышки на противень на бумагу для выпечки и запекайте в духовке до готовности. Подавайте с картофелем фри.

Баранину можно готовить различными способами, включая жарку, тушение, варку и запекание. В кухнях многих народов баранина является основой традиционных блюд, например, в Центральной Азии, на Ближнем Востоке и в Средиземноморье.

612. Баранина с зеленью

- стейки из баранины
 - винный уксус
 - растительное масло для смазывания
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - листья салата, петрушка, кинза, помидоры черри для подачи
1. Стейки посолите, поперчите, залейте винным уксусом и оставьте мариноваться на 2–3 часа.
 2. Форму для запекания смажьте растительным маслом, уложите в нее баранину и запеките в духовке около часа, при необходимости подливая в форму воду.
 3. При подаче выложите стейки на листья салата, полейте образовавшимся соусом, украсьте зеленью и помидорами черри.

613. Зеленая фасоль с бараниной в горшочке

- 300 г баранины
 - 300 г стручковой фасоли
 - 1 луковица
 - 3 ст. ложки томатной пасты
 - 2 зубчика чеснока
 - растительное масло
 - лавровый лист
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Мясо нарежьте небольшими кусочками, стручки фасоли на 3–4 части.
 2. Нашинкуйте мелко лук, обжарьте на растительном масле, добавьте в сковороду мясо и жарьте вместе 5 минут, затем переложите в горшочек.
 3. Сверху выложите фасоль, лавровый лист и измельченный чеснок, посолите и поперчите.
 4. Разведите в воде томатную пасту, влейте в горшочек вровень с содержимым. Готовьте в духовке 1 час при 180 °С, затем выключите нагрев и оставьте горшочек на 30 минут томиться в духовке.

614. Чихиртма из баранины

- 500 г баранины
 - 2 луковицы
 - 1 ст. ложка пшеничной муки
 - 2 ст. ложки виноградного уксуса
 - 1 ч. ложка шафрана
 - 2 желтка
 - сливочное масло
 - лавровый лист
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - кинза для подачи
1. Промойте баранину, нарежьте небольшими кусками и сварите до готовности.
 2. Мелко нарежьте лук, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, всыпьте муку, перемешайте, поджарьте 1–2 минуты и переложите зажарку в кастрюлю к мясу. Посолите, поперчите, приправьте шафраном.
 3. Доведите до кипения на среднем огне, влейте виноградный уксус. Взбейте яичные желтки с небольшим количеством бульона, влейте в кипящую чихиртму, хорошо перемешайте. При подаче украсьте рубленой кинзой.

615. Баранье рагу с картофелем

- 1 кг баранины
- 2 ст. ложки муки
- 0,5 л бульона
- 150 г моркови
- 100 г репы
- 750 г картофеля
- 4 луковицы
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу
- смесь приправ «букет гарни»

1. Нарежьте большими кусками баранину, лук мелкими кубиками, картофель, морковь и репу разрежьте на четвертинки.
2. Обжарьте на сливочном масле лук до золотистого цвета, поместите в сковороду мясо, морковь и репу, обжарьте до румяности и присыпьте мукой. Перемешайте, влейте горячий бульон и тушите на умеренном огне 1 час.
3. Добавьте картофель, посолите, поперчите, положите «букет гарни» и продолжайте тушить до готовности картофеля.

616. Рагу «Восточное»

- 700 г говядины
- 300 г ягнятины
- 1 средняя курица
- 1 ст. ложка соли
- 1 ч. ложка черного молотого перца
- 1 маленький стручок красного перца
- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 200 г молодой стручковой фасоли
- 2 моркови
- 2 стручка сладкого перца
- 500 г помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо и курицу нарежьте одинаковыми по размеру кусками, сложите в большой казан и залейте водой. Доведите до кипения, посолите, поперчите, добавьте острый перец, убавьте огонь до минимума и тушите под крышкой 1,5 часа.
2. Нарежьте картофель кубиками, морковь кружочками, сладкий перец полукольцами, лук мелкими кубиками, стручки фасоли на 3–4 части.
3. Поместите подготовленные овощи в казан к мясу и тушите еще 1 час.
4. Помидоры ошпарьте, очистите от кожи, прокрутите в мясорубке. Влейте в рагу томатное пюре, добавьте измельченный чеснок, готовьте еще 30 минут. При подаче украсьте измельченной петрушкой.

КОТЛЕТЫ, ТЕФТЕЛИ, ФРИКАДЕЛЬКИ

617. Котлеты из свинины с картофелем

- 500 г свиного фарша
 - 150 г картофеля
 - 1 луковица
 - 2 зубчика чеснока
 - 2 ломтика черствого пшеничного хлеба
 - 50 мл молока
 - 1 яйцо
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - панировочные сухари и растительное масло для жарки
1. Хлеб размочите в молоке, разомните вилкой.
 2. Картофель и лук очистите, натрите на мелкой терке, чеснок выдавите через пресс. Смешайте подготовленные ингредиенты с фаршем, добавьте яйцо. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
 3. Сформируйте котлеты, запанируйте, обжаривайте на растительном масле с обеих сторон.

618. Пожарские котлеты

- 500 г куриного филе
 - 2–3 ломтика черствого пшеничного хлеба
 - 50 мл сливок
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 1 луковица
 - панировочные сухари
 - растительное масло
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Куриное филе пропустите через мясорубку, хлеб замочите в сливках, отожмите.
 2. Нарежьте лук мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле. Отдельно растопите сливочное масло.
 3. Соедините подготовленные ингредиенты, влейте сливки, посолите и поперчите, тщательно вымешайте фарш.
 4. Сформируйте котлеты, запанируйте в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле с обеих сторон до образования корочки.
 5. Выложите котлеты на противень на бумагу для выпечки, поставьте в разогретую до 180 °С духовку, готовьте 20 минут.

619. Куриные котлеты с сыром

- 500 г куриного фарша
 - 150 г твердого сыра
 - 1 яйцо
 - 3 ст. ложки муки
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
 - растительное масло
1. Натрите сыр на крупной терке, смешайте с фаршем, добавьте сырое яйцо, муку, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
 2. Сформируйте котлеты, запанируйте в муке, выложите на сковороду в разогретое растительное масло, обжарьте на медленном огне с обеих сторон до готовности.

620. Сочные фрикадельки по-македонски

- 700 г смешанного фарша из телятины и свинины
 - 1 луковица
 - 50 г бекона
 - 1 ст. ложка смеси травяных приправ
 - тмин
 - 50 мл газированной воды
 - 1 стручок острого перца (по желанию)
 - соль по вкусу
 - растительное масло
1. Смешайте фарш с мелко нарезанными луком и беконом, посолите, добавьте приправы, влейте газированную воду и тщательно перемешайте.
 2. Накройте миску пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на 1–2 часа, чтобы ароматы пропитали фарш.
 3. Сформируйте смоченными водой руками фрикадельки, обжарьте до готовности на сковороде на растительном масле или на гриле. Подавайте с жареным картофелем и свежим овощным салатом.

621. Фрикадельки в сметанном соусе

- 1 кг мясного фарша
 - 2 луковицы
 - 2 яйца
 - 1 пучок петрушки и укропа
 - 3 зубчика чеснока
 - 3 ст. ложки муки
 - 100 мл сметаны
 - 3 ст. ложки растительного масла
 - лавровый лист
 - мускатный орех и соль по вкусу
1. Лук натрите на мелкой терке, зелень измельчите, раздавите прессом чеснок.
 2. Соедините подготовленные ингредиенты с фаршем, добавьте яйцо, посолите, поперчите и тщательно вымешайте. Сформируйте фрикадельки, обваляйте в муке и обжарьте 2–3 минуты на растительном масле с обеих сторон.
 3. Растопите на отдельной сковороде сливочное масло, всыпьте муку и обжарьте ее до золотистого цвета. Добавьте сметану, мускатный орех и лавровый лист, посолите. Тщательно перемешайте, влейте воду и доведите соус до кипения.
 4. Опустите фрикадельки в соус, тушите 20–30 минут под крышкой на минимальном огне.

622. Тефтели в соусе

Для тефтелей:

- 500 г смешанного мясного фарша
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока (мелко нарезанного)
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 2 ч. ложки сухих травяных приправ
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 ч. ложки молотой сладкой паприки

Для соуса:

- 50 мл растительного масла
- 3 ст. ложки муки
- 500 мл томатного сока
- 2 стакана воды
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Соедините и перемешайте перечисленные ингредиенты для тефтелей, оставьте мариноваться 30 минут в холодильнике, затем сформируйте шарики желаемого размера.
2. Обжарьте на растительном масле муку, влейте томатный сок, перемешайте до однородной массы и постепенно вливайте воду до желаемой густоты.
3. Как только соус закипит, добавьте приправы и постепенно, по одной, поместите в соус тефтели.
4. Доведите до кипения, уменьшите температуру на минимум и тушите около 40 минут. Подавайте с картофельным пюре.

623. Закусочные тефтели

- 400 г свиного фарша
- 1 яйцо
- 1 большая картофелина
- 3 ломтика черствого пшеничного хлеба
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- петрушка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Замочите хлеб в воде или молоке, отожмите и разомните. Натрите на мелкой терке картофель, лук и чеснок, мелко нарежьте петрушку. Смешайте подготовленные ингредиенты с фаршем, добавьте яйцо, посолите и поперчите, тщательно перемешайте. Накройте миску с фаршем пищевой пленкой и поставьте на 1 час в холодильник.
2. Сформируйте из фарша тефтели, обваляйте в муке или панировочных сухарях, уложите на противень, застеленный бумагой для выпечки, сбрызните растительным маслом и запекайте 30–35 минут в предварительно разогретой до 180 °С духовке.
3. При подаче нанижите тефтели на зубочистки с кубиками сыра, помидорами черри и кусочками сладкого перца разных цветов.

624. Тефтели в томатной подливке

- 1 кг свиного фарша
- 100 г риса
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 2 яйца
- растительное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

Для подливки:

- 500 г помидоров
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Отварите рис около 10 минут до полуготовности, слейте воду, рис остудите. Лук и чеснок измельчите на мелкой терке.
2. Соедините подготовленные ингредиенты с фаршем, посолите, поперчите, добавьте яйца, тщательно перемешайте. Сформируйте тефтели, обжарьте их со всех сторон на растительном масле.
3. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте кубиками, обжарьте вместе на растительном масле.
4. Помидоры бланшируйте 2–3 минуты, снимите кожуру, удалите плодоножку, измельчите блендером.
5. Влейте томатную массу к луку с морковью, при необходимости разбавьте водой. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, доведите до кипения и протушите 5 минут.
6. Заложите в подливку тефтели, тушите 30 минут на минимальном огне.

625. Запеченный картофель с фрикадельками

- 800 г картофеля

Для фрикаделек:

- 400 г мясного фарша
- 1 луковица
- 1 ч. ложка копченой паприки
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- черный молотый перец и соль по вкусу

Для соуса:

- 2 ст. ложки муки
- 400 мл молока
- растительное масло
- соль, травяная приправа и сушеный чеснок по вкусу

1. Картофель отварите до готовности, слейте воду и остудите, затем нарежьте кружками и уложите на противень.
2. На растительном масле обжарьте муку, добавьте горячее молоко и варите, помешивая, до загустения. Посолите соус, добавьте сушеный чеснок и другие приправы.
3. Смешайте фарш с мелко нарезанным луком, добавьте копченую паприку и панировочные сухари.
4. Посолите, поперчите, сформируйте фрикадельки. Уложите их на картофель, равномерно залейте полу-членным соусом, посыпьте натертым на крупной терке сыром.
5. Запекайте 15 минут в разогретой до 200 °С духовке, затем накройте фольгой, убавьте огонь на минимум и готовьте еще 20 минут.

626. Горох с фрикадельками

- 500 г мясного фарша
 - 2 луковицы
 - 1 морковь
 - 1 яйцо
 - 1 ложка томатной пасты
 - 1 кг замороженного или свежего зеленого горошка
 - 1 пучок петрушки
 - 1 пучок укропа
 - 2 лавровых листа
 - растительное масло
 - соль, молотый черный перец, приправы по вкусу
1. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками, разделите на 2 части.
 2. Соедините фарш с половиной лука и измельченной петрушкой, добавьте яйцо, посолите и поперчите, вымешайте до однородного состояния. Сформируйте из фарша небольшие фрикадельки и обжарьте их на растительном масле со всех сторон, чтобы они хорошо подрумянились.
 3. Обжарьте на масле, в котором жарились фрикадельки, вторую половину лука и нарезанную мелкими кубиками морковь. Тушите 8–10 минут, добавьте томатную пасту, перемешайте, через 2 минуты добавьте зеленый горошек (если используете замороженный, предварительно разморозьте).
 4. Влейте горячую воду, добавьте лавровый лист и другие приправы, доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 20–30 минут.
 5. Поместите в сковороду к овощам обжаренные фрикадельки, перемешайте и готовьте еще 15 минут. Если жидкость сильно уварилась, добавьте немного горячей воды.
 6. Посолите, добавьте измельченный укроп, перемешайте и выключите огонь. Оставьте под крышкой на 15 минут.

РАГУ

627. Рагу с фрикадельками

- 250 г фарша
- 1 луковица
- 1 морковь
- 500 г картофеля
- 1 сладкий перец
- 2 небольших кабачка
- 2 ст. ложки томатной пасты
- растительное масло
- соль, черный молотый перец, зелень по вкусу

1. Фарш посолите, поперчите, сформируйте небольшие фрикадельки.
2. Лук, морковь, картофель и сладкий перец вымойте и нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле 3–4 минуты.
3. Поместите фрикадельки в сковороду с овощами, посолите, тушите 10 минут.
4. Разведите водой томатную пасту, влейте в рагу, добавьте нарезанный средними кубиками кабачок и тушите на минимальном огне под крышкой до готовности. Подавайте с зеленью.

628. Картофельное рагу с колбасками

- 500 г колбасок
- 400 г картофеля
- 1 стебель лука-порея
- 2 луковицы
- 2 средних помидора
- 1 стручок острого перца
- 5 зубчиков чеснока
- растительное масло
- сливочное масло
- тимьян, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Сварите отдельно картофель и колбаски, остудите и нарежьте крупными кусками.
2. Лук и лук-порей нарежьте кольцами, помидоры небольшими кубиками, зубчики чеснока разрежьте на 3–4 части.
3. Обжарьте на растительном масле до золотистой корочки картофель, затем добавьте колбаски, чеснок, лук и лук-порей, целый стручок острого перца, тимьян, немного сливочного масла и помидоры. Посолите, поперчите по вкусу, накройте крышкой, готовьте еще 5–10 минут.

629. Овощное рагу

- 300 г картофеля
- 150 г брокколи
- 150 г стручковой фасоли
- 1 морковь
- 1 луковица
- сливочное масло
- приправы и соль по вкусу

1. Картофель нарежьте кубиками, стручки фасоли кусочками по 1 см.
2. Разберите брокколи на мелкие соцветия, морковь натрите на крупной терке.
3. Уложите подготовленные овощи в горшочек, приправьте и посолите по вкусу.
4. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле, выложите в горшочек верхним слоем.
5. Влейте воду, чтобы она слегка прикрыла овощи, положите немного сливочного масла. Накройте горшочек крышкой, поставьте в духовку и тушите при 180 °С до готовности.

630. Тавче гравче с колбасками

- 500 г фасоли
- 2 луковицы
- 2 колбаски для жарки
- 3 зубчика чеснока
- 1 красный сладкий перец
- 1 помидор
- 1 ч. ложка душистого перца
- 1 ст. ложка муки
- растительное масло
- соль, черный молотый перец, мята по вкусу

1. Замочите фасоль минимум на 3 часа, лучше на ночь. Слейте воду, залейте чистой водой, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Снова слейте воду, залейте новую и варите до готовности фасоли.
2. Нарежьте колбаски ломтиками, лук небольшими кубиками, обжарьте вместе на растительном масле. Добавьте в сковороду муку и душистый перец, перемешайте, еще немного обжарьте. Поместите подготовленные продукты в глиняный горшочек, посолите, поперчите по вкусу, добавьте мяту, перемешайте.
3. Нарежьте помидор кружочками, сладкий перец кольцами, равномерно распределите по поверхности Тавче гравче.
4. Влейте в горшочек воду на уровень заполнения продуктами, поместите в разогретую до 180 °С духовку и готовьте 30–40 минут.

631. Испанское рагу с чечевицей

- 1 луковица
- 300 г картофеля
- 1 морковь
- 250 г чечевицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 красный сладкий перец
- 1 ст. ложка копченой паприки
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 1 литр овощного бульона
- растительное масло
- лавровый лист
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Вымойте и очистите овощи. Лук, морковь и сладкий перец нарежьте небольшими кубиками, картофель кубиками среднего размера.
2. В толстостенной кастрюле разогрейте растительное масло, обжарьте вместе лук, чеснок и сладкий перец около 5 минут. Приправьте паприкой, перемешайте, добавьте томатную пасту.
3. Промойте чечевицу, добавьте в кастрюлю, перемешайте, влейте бульон, добавьте лавровый лист. Доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и тушите 30 минут. Посолите и поперчите за 2–3 минуты до окончания приготовления.

632. Свиное рагу с чечевицей

- 500 г свинины
- 3–4 картофелины
- 150 г чечевицы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 400 г нарезанных помидоров в собственном соку
- 300 мл сливок
- приправы
- растительное масло

1. Нарежьте свинину мелкими кусочками, картофель небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке, лук измельчите.
2. В разогретом растительном масле на сковороде обжарьте до мягкости лук, затем добавьте свинину, морковь, перемешайте и обжаривайте 10–15 минут, периодически помешивая, приправьте по вкусу.
3. Когда мясо частично прожарится, выложите содержимое сковороды в форму для запекания, предварительно смазанную растительным маслом.
4. Добавьте картофель и чечевицу, тщательно перемешайте, чтобы ингредиенты равномерно распределились, и залейте смесью помидоров в собственном соку и сливок.
5. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 40–45 минут, проверяя готовность мяса. Подавайте с овощным салатом.

633. Рагу с потрошками по-итальянски

- 500 г куриных потрошков (сердечки, желудки, печень)
 - 600 г картофеля
 - 1 луковица
 - 1 морковь
 - 1 ст. ложка пшеничной муки
 - 5 ст. ложек томатной пасты
 - сливочное масло
 - лавровый лист
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Промойте куриные потрошка, посолите, слегка обжарьте на сливочном масле в глубокой сковороде или казане. Присыпьте мукой, перемешайте, накройте крышкой и готовьте еще 3–5 минут.
 2. Разведите томатную пасту в 100 мл воды, влейте в сковороду. Тушите 15–20 минут на умеренном огне под крышкой.
 3. Очистите и нарежьте дольками картофель, лук и морковь, добавьте к потрошкам, положите лавровый лист, посолите и поперчите, перемешайте и тушите еще 30 минут, по необходимости доливая горячую воду.

634. Балканский джувеч

- 500 г мяса
 - 1 стакан риса
 - 2 крупные картофелины
 - 1 луковица
 - 2 помидора
 - 1 кубик бульона
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка сладкой паприки
 - растительное масло
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Растворите бульонный кубик в 1 л кипятка.
 2. Измельчите лук, мясо нарежьте кубиками. Обжарьте на растительном масле лук, затем добавьте мясо, тушите до размягчения, понемногу подливая бульон.
 3. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте и добавьте в мясо. Приправьте паприкой, добавьте измельченный чеснок, всыпьте рис и перемешайте. Тушите до готовности риса, посолите и поперчите по вкусу.
 4. Картофель очистите, нарежьте толстыми кружками, смешайте с рисово-мясной массой в форме для запекания, влейте оставшийся бульон на уровень 2 см выше продуктов. Запекайте при 180–200 °С до полного испарения жидкости.

635. Итальянский джувеч

- 500 г копченых свиных ребер
- 2 стакана риса
- 400 мл густого томатного сока
- 500 г сладкого перца
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 300 г сыра
- 30 г свиного сала
- 1 ч. ложка копченой молотой паприки
- черный молотый перец
- острый красный молотый перец и соль по вкусу

1. Копченые ребра залейте 1 л воды, доведите до кипения, снимите пену. Накройте крышкой и варите 15 минут, затем удалите ребра и всыпьте рис.
2. Через 5 минут после закипания добавьте нарезанный кубиками сладкий перец, варите до готовности, затем переложите рис и ребра в смазанную салом форму для запекания.
3. Обжарьте на сале мелко нарезанные лук и чеснок, влейте томатный сок, добавьте копченую паприку, черный молотый перец, посолите.
4. Вылейте смесь в форму на рис, запекайте 35–40 минут в духовке при 170 °С. На крупной терке натрите сыр, посыпьте им блюдо непосредственно перед подачей.

636. «Ужин лесоруба»

- 300 г свиной лопатки
- паприка
- гранулированный чеснок
- приправа для свинины

Для панировки:

- мука
- яйцо
- панировочные сухари

Для начинки:

- 100 г грибов
- 1 небольшая луковица
- несколько ломтиков копченого бекона
- 2 ст. ложки тертого сыра
- кетчуп
- 2 яйца
- сливочное масло
- соль, черный молотый перец по вкусу
- растительное масло для жарки

1. Нарежьте грибы и лук мелкими кубиками, обжарьте на сливочном масле с приправами, отдельно обжарьте бекон.
2. Свинину нарежьте тонкими ломтиками, посолите, поперчите и приправьте. Обваляйте каждый кусочек мяса сначала в муке, затем во взбитом яйце, затем в панировочных сухарях и обжарьте на очень горячем растительном масле по несколько минут с каждой стороны до золотистой корочки и переложите в форму для запекания.
3. В сковороде, где жарилось мясо, добавьте кетчуп, обжаренные с луком грибы и бекон. Немного протушите и выложите полученную массу на мясо, сверху залейте взбитым яйцом, посыпьте натертым сыром и запеките несколько минут в духовке до готовности яиц.

637. Овощи с козым сыром, запеченные в духовке

- картофель
 - молодая морковь
 - цукини
 - лук
 - сладкий перец
 - козий сыр
 - оливковое масло
 - соль, черный молотый перец, тмин, сушеные травы, другие приправы по вкусу
1. Картофель очистите и нарежьте полукружками, морковь соломкой, лук и сладкий перец кубиками.
 2. Подготовленные овощи соедините в форме для запекания, посолите, приправьте черным перцем, тмином или приправами по своему вкусу, полейте оливковым маслом и перемешайте.
 3. Накройте форму фольгой, запекайте 20 минут в духовке при температуре 190 °С.
 4. Затем снимите фольгу, равномерно распределите нарезанные крупными кружками кабачки, запекайте еще 10 минут, не накрывая.
 5. На запеченные овощи разложите кружочки козьего сыра, запекайте еще 2–3 минуты.

638. Запеченные овощи в пряных травах

- 3 картофелины
 - 2 моркови
 - 2 луковицы
 - 2 помидора
 - 1 сладкий перец
 - 1 баклажан
 - растительное масло
 - пряные травы (розмарин, тимьян, базилик)
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Картофель и морковь нарежьте крупными ломтиками, лук кольцами, помидоры, сладкий перец и баклажан кубиками.
 2. Соедините подготовленные овощи, полейте растительным маслом, добавьте пряные травы, посолите и поперчите по вкусу.
 3. Перемешайте и оставьте на 1 час, чтобы овощи равномерно пропитались маслом и ароматами трав.
 4. Выложите смесь на противень или в форму для запекания, накройте фольгой и поместите в предварительно разогретую до 180 °С духовку.
 5. Запекайте 40 минут, затем снимите фольгу, чтобы овощи поджарились.

МЯСНЫЕ РУЛЕТЫ

639. Свиной рулет с овощами и творогом

- 1 кг свинины
- 3 красных сладких перца
- 200 г творога
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 3 ст. ложки сливочного масла
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Свинину нарежьте широкими пластами и немного отбейте с обеих сторон. Посолите, поперчите, оставьте для пропитки на 30 минут.
2. Творог протрите через сито. Перцы вымойте, очистите от семян, протушите 5 минут на половине сливочного масла. Измельчите зелень, смешайте с творогом и тушеными перцами, равномерно выложите начинку на мясо.
3. Сверните рулет, завяжите кулинарной нитью, смажьте оставшимся сливочным маслом.
4. Поместите рулет на противень, запекайте 1,5 часа в духовке при 190 °С.

640. Свиной рулет с языком и печенью

- 1 кг свинины
- 150 г свиного языка
- 150 г свиной печени
- 50 г свиного сала
- 2 яйца
- 1 ст. ложка смеси приправ для мяса
- 2 лавровых листа
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо промойте, нарежьте пластами, отбейте, посолите и поперчите.
2. Промойте язык, опустите на 2 минуты в кипяток и снимите с него кожу.
3. Мелко нарежьте или измельчите в мясорубке язык, печень и сало, соедините, влейте взбитые яйца, посолите, добавьте приправы и тщательно перемешайте.
4. Полученную смесь выложите на пласт мяса, сверните рулетом и перевяжите кулинарной нитью.
5. Поместите рулет в кастрюлю, залейте водой, добавьте лавровый лист, доведите до кипения. Снимите пену, убавьте огонь до минимума и готовьте 1,5 часа под крышкой. Охладите, не вынимая из кастрюли.

641. Куриный рулет с грибами

- 700 г куриного филе
 - 7–8 шампиньонов
 - 1 луковица
 - 100 мл сливок
 - сливочное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Грудку разрежьте не до конца вдоль, разверните, отбейте, посолите и поперчите.
 2. Измельчите грибы и лук, обжарьте 10 минут на сливочном масле. Уложите начинку на пласт мяса, сверните рулет, обвяжите кулинарной нитью.
 3. Обжарьте рулет до изменения цвета мяса, переложите в смазанную сливочным маслом форму и залейте сливками. Запекайте 40 минут в духовке при 200 °С.

642. Рождественский рулет из свинины

- 1 кг свинины
 - 100 г чернослива без косточек
 - сок 1 апельсина
 - сливочное масло
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Свинину нарежьте пластами, отбейте, посолите и поперчите, залейте соком апельсина и поставьте на 30 минут в холодильник.
 2. Чернослив залейте на 1 час кипятком, затем слейте воду, равномерно распределите на подготовленное мясо.
 3. Сверните рулет, закрепите кулинарной нитью, смажьте сливочным маслом, поместите в форму для запекания. Готовьте в духовке 1 час при 210 °С.

643. Рулет из телятины с фаршем

- 1 кг телячьей вырезки
 - 250 г свиного фарша
 - 3 ст. ложки сливочного масла
 - щепотка мускатного ореха
 - розмарин, черный молотый перец и соль по вкусу
1. Фарш приправьте перцем и мускатным орехом, посолите, обжарьте на сливочном масле. Накройте крышкой, тушите 15 минут, подливая понемногу воду.
 2. Телятину разрежьте вдоль, раскройте, как книгу, отбейте, посолите и поперчите. На середину поместите подготовленный фарш, сверните рулет, крепко обвяжите кулинарной нитью и смажьте сливочным маслом.
 3. Уложите на противень на бумагу для выпечки, сверху положите розмарин, запекайте 45 минут в духовке при 210 °С.

644. Рулет из телятины с морковью

- 1 кг телятины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г свиного сала
- 1 головка чеснока
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1 яичный белок
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо нарежьте пластами, отбейте с двух сторон, посолите и поперчите.
2. Морковь натрите на крупной терке, лук и сало нарежьте кубиками. Обжарьте на среднем огне сало, затем выложите в сковороду лук и морковь, протушите вместе 3–5 минут. Немного остудите, выдавите прессом в массу чеснок, тщательно перемешайте.
3. На пласты мяса равномерно распределите полученную начинку, сверните рулеты, перевяжите кулинарной нитью.
4. Смажьте рулеты яичным белком, поместите на противень на бумагу для выпечки. Запекайте в духовке 1,5–2 часа в зависимости от толщины рулета при 180 °С. Остудите под прессом, подавайте в охлажденном виде.

ПЕЛЬМЕНИ, ВАРЕНИКИ, МАНТЫ

645. Пельмени домашние

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 500 г свиной вырезки
- 500 г говяжьего филе
- 2 крупные луковицы
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Просейте муку, сделайте в ней углубление, добавьте соль, влейте воду. Замесите тесто, сформируйте шар и заверните его в пищевую пленку, оставьте на 30–40 минут.
2. Мясо нарежьте кусочками, лук разрежьте на 4 части, пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, оставьте на 30 минут.
3. Тесто раскатайте в тонкий пласт, стаканом вырежьте кружочки, распределите на них начинку. Соедините и слепите края теста.

646. Пельмени пикантные

Для теста:

- 2 стакана муки
- 1 стакан кефира
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 1 кг мясного фарша
- 2 луковицы
- 1 пучок петрушки
- 4 зубчика чеснока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Налейте в миску кефир, добавьте соль, высыпьте половину муки и вымешайте ложкой.
2. Постепенно добавляя оставшуюся муку, вымешивайте тесто руками. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите на 30–40 минут в холодильник.
3. Лук нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте на растительном масле, чеснок выдавите через чесночный пресс, петрушку мелко нашинкуйте.
4. Добавьте в фарш лук, чеснок и зелень, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
5. Тесто раскатайте, с помощью стакана вырежьте кружочки, разложите на них порции фарша и слепите края теста.

Пельмени обычно подают со сметаной, уксусом или маслом. Некоторые предпочитают добавлять к ним горчицу или острые соусы.

647. Рыбные пельмени

Для теста:

- 2 стакана муки
- 1 стакан кипятка
- 2 ст. ложки растительного масла
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 1 кг рыбного филе
- 2 луковицы
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Муку смешайте с солью, просейте, сделайте воронку и влейте в нее растительное масло. Постепенно влейте кипятка, одновременно очень быстро замешивая вилкой.
2. Переложите тесто на стол, присыпанный мукой, тщательно вымешайте, пока не перестанет прилипать к рукам.
3. Филе рыбы пропустите через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте на растительном масле.
4. Соедините лук с рыбным фаршем, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
5. Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте кружочки, разложите на них начинку, слепите края теста.

648. Вареники с грибами

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан воды
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка растительного масла
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 1 кг лесных грибов
- 3 луковицы
- 3 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Муку просейте, сделайте углубление, посолите, добавьте растительное масло, яйцо, влейте воду.
2. Замесите тесто, при необходимости добавляя понемногу муку, пока тесто не перестанет прилипать к рукам.
3. Лук и грибы очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле. Посолите, поперчите, остудите.
4. Распределите начинку на подготовленные кусочки теста, слепите вареники.

Среди популярных начинок для вареников — картофель, грибы, капуста, а также творог, вишня и другие ягоды, мак и т.д. Таким образом, в зависимости от начинки, вареники могут подаваться как в качестве основных блюд, так и в качестве десертов.

649. Картофельные вареники

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан воды
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 1 ст. ложка растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Муку просейте, насыпьте горкой, сделайте углубление. Добавьте соль, влейте воду, замесите тесто и заверните в пищевую пленку на 30–40 минут.
2. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, сделайте пюре. Лук очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле, переложите к картофелю, тщательно перемешайте.
3. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружочки, разложите на них начинку и слепите края.

650. Вареники с творогом

Для теста:

- 2 стакана муки
- 1 стакан кефира
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 700 г творога
- 1 пучок укропа
- соль по вкусу

1. В кефир добавьте соль и половину муки, вымешайте ложкой. Постепенно добавляя оставшуюся муку, вымешивайте тесто руками. Заверните в пищевую пленку, уберите на 30–40 минут в холодильник.
2. Творог разомните вилкой. Укроп промойте, измельчите, смешайте с творогом, добавьте яйцо, посолите и тщательно перемешайте.
3. Распределите начинку на подготовленные кусочки теста, слепите вареники.

651. Манты традиционные

- 800 г баранины
- 500 г муки
- 4 яйца
- 4 луковицы
- 100 г курдючного сала
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Смешайте муку и яйца, добавьте немного подсоленной воды, замесите крутое тесто. Скатайте тесто в шар, дайте постоять 30 минут, затем раскатайте в лепешку и нарежьте на квадраты со сторонами по 10 см.
2. Мясо, лук и сало пропустите через мясорубку, посолите и поперчите. На каждый квадрат теста положите порцию начинки и защипните края. Готовьте на пару 40–50 минут.

652. Манты с картофелем

- 400 г муки
- 500 г картофеля
- 3 луковицы
- топленое сливочное масло
- приправы
- зелень
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Выложите муку горкой, сделайте углубление. Добавьте немного соли и, постепенно вливая теплую воду, замесите крутое тесто, раскатайте в тонкую лепешку и нарежьте квадратами со сторонами по 10 см.
2. Сырой картофель натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным луком и зеленью, поперчите и посолите.
3. Поместите начинку на тесто, защипните края, готовьте на пару. Готовые манты смажьте топленым маслом.

ГОЛУБЦЫ, ДОЛМА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

653. Голубцы с мясом

- 1 кочан капусты
- 150 г риса
- 500 г фарша
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Рис промойте, залейте водой на 2 часа, затем слейте воду.
2. Лук и морковь вымойте, очистите, измельчите, слегка обжарьте на сковороде в растительном масле.
3. Соедините рис с фаршем и обжаренными овощами. Посолите, поперчите, перемешайте.
4. Капусту опустите на 5 минут в кипящую воду, затем охладите, вырежьте кочерыжку, разберите на листья.
5. Разложите начинку на листья, сверните конвертом.
6. Плотно уложите голубцы в толстостенную кастрюлю, залейте кипятком, добавьте соль и лавровый лист. Тушите под крышкой на маленьком огне 1 час.

654. Голубцы в сметане

- 100 г риса
- 500 г говяжьего фарша
- 1 кочан капусты
- 1 луковица
- 2 моркови
- 200 г сметаны
- растительное масло
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Сварите рис, остудите, смешайте с фаршем, посолите и поперчите.
2. Разберите капусту на листья, удалите утолщения и бланшируйте 2–3 минуты в подсоленном кипятке, затем остудите и обсушите.
3. Выложите начинку на капустные листья, заверните конвертиками. Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте голубцы с двух сторон до румяной корочки и переложите в глубокую толстостенную кастрюлю.
4. Нарежьте лук, натрите на крупной терке морковь, обжарьте вместе на растительном масле, добавьте сметану. Посолите, залейте полученным соусом голубцы, тушите под крышкой 30 минут на умеренном огне.

655. Голубцы в сметанном соусе

- 300 г свиного фарша
- 800 г белокочанной капусты
- 100 г риса
- 1 луковица
- 1 ст. ложка пшеничной муки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки сметаны
- сливочное масло
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Промойте рис, отварите до полуготовности, слейте воду и смешайте рис с фаршем.
2. Очистите и мелко нарежьте лук, обжарьте его на сливочном масле. Добавьте лук в фарш, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
3. Бланшируйте листья капусты 5 минут в кипятке, охладите и удалите стебли.
4. На листья положите начинку, сверните рулетами и обжарьте на растительном масле и переложите их в кастрюлю.
5. Соедините сметану и томатную пасту, влейте 1 стакан воды, добавьте муку, посолите, хорошо перемешайте и доведите до кипения.
6. Залейте голубцы полученным соусом, тушите под крышкой на медленном огне 30–40 минут. При подаче полейте голубцы соусом, в котором они тушились и посыпьте рубленой зеленью.

656. Голубцы с говядиной

- 1 кочан молодой капусты
- 500 г говяжьего фарша
- 150 г риса
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 3 ст. ложки томатной пасты
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Капусту разберите на листья, залейте кипятком и накройте крышкой, оставьте на 10 минут.
2. Лук измельчите и обжарьте 2–3 минуты на растительном масле в кастрюле с толстым дном, затем добавьте фарш и протушите 5 минут, постоянно помешивая.
3. Выложите фарш из кастрюли, смешайте с рисом, посолите и поперчите. Распределите начинку на капустные листья, сверните голубцы.
4. Натрите морковь на крупной терке, поместите в ту же кастрюлю, где обжаривался фарш с луком, затем плотно уложите в кастрюлю голубцы и залейте горячей водой.
5. Добавьте томатную пасту, посолите, готовьте под крышкой 40 минут на умеренном огне.

657. Постные голубцы

- 1 кочан капусты
 - 150 г риса
 - 500 г шампиньонов
 - 2 луковицы
 - 1 морковь
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - соль по вкусу
1. Шампиньоны вымойте, измельчите. Лук и морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками.
 2. Обжарьте лук на растительном масле, добавьте морковь и грибы, тушите 15 минут.
 3. Рис промойте, залейте кипятком, варите 10 минут. Слейте воду, соедините рис с грибами, посолите, перемешайте.
 4. Капусту разделите на листья, бланшируйте 5 минут, обсушите.
 5. Заверните начинку в капустные листья, сложите подготовленные голубцы в толстостенную кастрюлю.
 6. Разведите в воде томатную пасту, залейте голубцы, готовьте на минимальном огне 40 минут.

658. Запеченные голубцы с овощами и рисом

- 1 кочан капусты
 - 2 моркови
 - 2 луковицы
 - 150 г риса
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 100 г овощного маринада с томатом (рецепт 808 на с. 346 в разделе Соусы)
 - соль по вкусу
1. Сварите до полуготовности рис, слейте воду, немного остудите.
 2. Из капусты вырежьте кочерыжку, отварите целым кочаном 10 минут в подсоленной воде, охладите и отделите листья.
 3. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле, смешайте с рисом и измельченной зеленью, посолите, хорошо перемешайте и уложите начинку на подготовленные капустные листья.
 4. Сформируйте голубцы, поместите их на смазанный растительным маслом противень, сбрызните маслом и запекайте в духовке до образования корочки. Залейте овощным маринадом, по необходимости добавьте горячую воду и тушите 10–15 минут.

Голубцы символизируют гостеприимство и достаток, их готовят на большие праздники и семейные торжества, на Рождество и Пасху.

659. Запеченные голубцы с грибами и рисом

- 1 кочан капусты
 - 200 г риса
 - 100 г шампиньонов
 - 1 морковь
 - 2 луковицы
 - 100 г овощного маринада с томатом (рецепт 808 на с. 346 в разделе Соусы)
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Сварите отдельно грибы и рассыпчатый рис.
 2. Нарежьте лук и шампиньоны мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, обжарьте вместе на растительном масле.
 3. Соедините рис с грибной зажаркой и измельченной зеленью, посолите и поперчите.
 4. Капусту разберите на листья, бланшируйте 2–3 минуты в кипятке, удалите стебель.
 5. Распределите порции начинки на листья, сформируйте голубцы, уложите на смазанный растительным маслом противень, сбрызните маслом и запеките в духовке до образования корочки.
 6. Переложите голубцы в казан, залейте овощным маринадом, добавьте горячую воду и тушите на умеренном огне 10–15 минут.

660. Запеченные голубцы с картофелем

- 500 г картофеля
 - 2 луковицы
 - 100 мл молока
 - 1 пучок укропа
 - 1 ст. ложка сливочного масла
 - 1 кочан капусты
 - ½ стакана сметаны
 - 1 ст. ложка муки
 - 100 г сыра
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Картофель вымойте, очистите, сварите до готовности, слейте воду.
 2. Лук очистите, измельчите, обжарьте на сливочном масле.
 3. Соедините лук и картофель, добавьте молоко, измельченную зелень, посолите, поперчите, разомните в пюре.
 4. Из капусты вырежьте кочерыжку, опустите в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Разберите на листья, удалите утолщения.
 5. Распределите начинку на листья, сверните голубцы, уложите в форму для запекания.
 6. Муку разведите в 50 мл воды, смешайте со сметаной, посолите, залейте полученным соусом голубцы, посыпьте натертым на крупной терке сыром.
 7. Поставьте форму в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.

661. Долма острая

- 1 кг баранины
- виноградные листья
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок кинзы
- 1 острый перец
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 200 г томатной пасты
- молотая зира, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо вымойте, обрежьте жир и пленки, нарежьте мелкими кубиками и смешайте с натертым на мелкой терке луком. Посолите, поперчите, добавьте молотую зиру и половину измельченной зелени и тщательно вымешайте фарш.
2. Виноградные листья промойте, обсушите, обложите ими дно и стенки толстостенного казана.
3. Заверните в листья начинку, плотно уложите в казан.
4. Острый перец и чеснок измельчите, смешайте со второй половиной зелени и томатной пастой, немного посолите, влейте 100 мл воды, тщательно перемешайте.
5. Залейте долму полученной заливкой, доведите до кипения и готовьте 1 час на умеренном огне.

662. Долма по бабушкиному рецепту

- 1 большая луковица
- 2 моркови
- 400 г фарша
- 100 г риса
- виноградные листья
- 200 мл томатного сока
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- 1 ч. ложка уксуса
- 1 ч. ложка муки
- сухая травяная приправа, сладкая паприка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите лук и морковь, нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на растительном масле.
2. Добавьте к овощам фарш и рис, тушите до готовности мяса, регулярно перемешивая. В процессе добавьте чеснок и все приправы.
3. Промойте виноградные листья, 1 минуту бланшируйте в кипятке с уксусом, обмойте их под проточной водой, обсушите.
4. Распределите на листьях начинку, сверните долму и уложите в смазанную растительным маслом форму для запекания.
5. Смешайте томатный сок с мукой и растительным маслом, залейте полученный соус в форму с долмой.
6. Запекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 40–50 минут. Подавайте со сметаной.

663. Долма с бараниной

- 400 г баранины
- 2 луковицы
- 100 г риса
- виноградные листья
- 1 стакан кислого молока
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Пропустите через мясорубку лук и мясо, посолите, поперчите, тушите 15 минут под крышкой. Добавьте рис, влейте немного воды и продолжайте тушить 10 минут.
2. Виноградные листья залейте на 5 минут кипятком.
3. Положите на каждый лист начинку из фарша с рисом, сверните долму, плотно уложите в сотейник и влейте воду, чтобы она покрывала их на 1 см. Поставьте на минимальный огонь и тушите 30 минут.
4. Измельчите чеснок, смешайте с кислым молоком, подавайте долму с полученным соусом.

664. Долма с овощами

- 2 баклажана
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 200 г цветной капусты
- виноградные листья
- приправы
- растительное масло
- 100 г томатной пасты
- соль по вкусу

1. Баклажаны нарежьте и замочите на 30 минут в подсоленной воде.
2. Нарежьте небольшими кубиками морковь и лук, цветную капусту разберите на маленькие соцветия.
3. Смешайте подготовленные овощи, посолите, добавьте приправы и обжарьте 10 минут на растительном масле.
4. Виноградные листья обдайте кипятком, заверните в них начинку, плотно уложите в кастрюлю с толстым дном.
5. Залейте разведенной в воде томатной пастой, тушите до готовности.

665. Перцы, фаршированные сыром

- 10 зеленых перцев
- 500 г несоленого молодого сыра
- 2 яйца
- 2 ст. ложки каймака или сливочного масла
- растительное масло
- мука
- паприка, соль по вкусу

1. Перцы немного испеките над углями или на решетке в духовке, очистите от семян и кожицы.
2. Разделите яйца на белки и желтки. Сыр натрите на терке, смешайте с яичными желтками, паприкой и каймаком, наполните перцы полученной смесью.
3. Фаршированные перцы обмакните во взбитые белки и обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле.

666. Фаршированные перцы

- 8 сладких перцев
 - 500 г свиного фарша
 - 100 г риса
 - 2 луковицы
 - 2 моркови
 - 5 крупных помидоров
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Лук и морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле и смешайте с фаршем.
 2. Промойте рис, добавьте в начинку, посолите, поперчите, тщательно перемешайте.
 3. Подберите одинаковые по размеру перцы, вырежьте плодоножку, удалите семена. Заполните перцы начинкой, поставьте вертикально в толстостенную кастрюлю срезом вверх.
 4. Помидоры опустите в кипящую воду на 2 минуты, очистите от кожицы, измельчите блендером или натрите на терке, посолите.
 5. Залейте полученным томатным пюре перцы, при необходимости добавьте воду. Доведите до кипения и готовьте 1 час на минимальном огне.

667. Фаршированный сладкий перец

- 1 кг сладкого перца
 - 500 г свиного фарша
 - 100 г риса
 - 2 ломтика пшеничного хлеба
 - молоко
 - 2–3 ст. ложки томатной пасты
 - 2–3 ст. ложки сливочного масла
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Вымойте перцы, срежьте верхушки, удалите семена и опустите на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду.
 2. Отдельно отварите рис до полуготовности. Замочите хлеб в молоке, отожмите, смешайте с фаршем и пропустите через мясорубку.
 3. Смешайте фарш с рисом, посолите и поперчите, наполните полученной начинкой перцы и уложите их в казан.
 4. Залейте перцы бульоном, добавьте томатную пасту и сливочное масло, накройте крышкой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут.

668. Перцы, фаршированные фасолью

- 4 сладких перца
 - 150 г консервированной красной фасоли
 - 2 зубчика чеснока
 - 50 г ядер грецких орехов
 - 3–4 веточки укропа
 - соль по вкусу
1. У перцев срежьте верхушки, удалите семенную часть, залейте кипятком на 20 минут.
 2. Орехи измельчите в ступке, разотрите с укропом, чесноком и солью.
 3. Фасоль промойте, смешайте с чесноком и орехами, наполните полученной начинкой перцы.

669. Перец, фаршированный овощами

- 500 г сладкого перца
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 50 г корня сельдерея
- 250 г белокочанной капусты
- 250 мл овощного маринада с томатом (рецепт 808 на с. 346 в разделе Соусы)
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Перцы очистите от семян, поместите в кипящую воду на 10 минут, извлеките из воды и охладите.
2. Морковь и корень сельдерея натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте подготовленные овощи на растительном масле до мягкости.
3. Нашинкуйте капусту, добавьте к овощам, посолите и тушите до готовности.
4. Охладите, нафаршируйте полученной начинкой перцы, плотно уложите вертикально в казан, залейте овощным маринадом и тушите под крышкой 15–20 минут.

670. Фаршированный лук

- 3 большие луковицы
- 3 шампиньона
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка сметаны
- 3 яйца
- сыр
- растительное масло
- зеленый лук, петрушка, соль, черный молотый перец, сладкая паприка, прованские травы по вкусу

1. Лук очистите, срежьте верхушку и корневую часть, аккуратно удалите серединку, оставив 2–3 внешних лепестка.
2. Удаленные серединки лука, чеснок и грибы измельчите и обжарьте на растительном масле. Посолите, добавьте приправы и сметану и тушите еще 2–3 минуты.
3. Яйца аккуратно разделите на белки и желтки.
4. Измельчите зеленый лук и петрушку, смешайте с зажаркой и белками, хорошо перемешайте.
5. Наполните подготовленной начинкой луковицы и уложите их в смазанную растительным маслом форму для запекания, накройте фольгой и запекайте 30 минут в духовке при 180 °С.
6. Достаньте форму, ложкой сделайте углубления в начинке, аккуратно поместите в них желтки, посыпьте тертым сыром и запекайте еще 5 минут.

671. Кабачки, фаршированные мясом

- 4 молодых кабачка
 - 300 г фарша
 - 1 сладкий перец
 - 1 луковица
 - сметана
 - растительное масло
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Разрежьте кабачки поперек на части по 8–10 см, удалите ложкой мякоть.
 2. Мякоть измельчите и обжарьте в растительном масле с луком и фаршем, посолите и поперчите. Полученной массой наполните кабачки.
 3. Уложите фаршированные кабачки на противень, кулинарной кистью обмажьте со всех сторон растительным маслом, сверху положите нарезанный кольцами сладкий перец и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут. Подавайте со сметаной.

672. Кабачки, фаршированные овощами

- 1 кг кабачков
 - 200 г репчатого лука
 - 200 г моркови
 - 300 г помидоров
 - 300 г сладкого перца
 - 150 г растительного масла
 - 100 г сыра
 - соль по вкусу
1. Кабачки вымойте, разрежьте вдоль на две части, ложкой удалите семенную часть.
 2. Лук измельчите, морковь нарежьте мелкими кубиками, помидоры и сладкий перец кусочками, сыр натрите на крупной терке.
 3. На растительном масле слегка обжарьте лук, добавьте морковь, через 2 минуты сладкий перец и помидоры, посолите, тушите под крышкой 5 минут.
 4. Заполните кабачковые лодочки овощной смесью, посыпьте сверху тертым сыром.
 5. Разложите на смазанный маслом противень, поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

673. Фаршированный картофель

- 1,5 кг картофеля
- 500 г свежих грибов
- 1 луковица
- 1 ст. ложка муки
- сливочное масло
- сыр
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Картофель вымойте, испеките в духовке, охладите и очистите. Ложкой извлеките середину, оставив лодочки.
2. Грибы и лук нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле.
3. Отдельно немного обжарьте муку, соедините с грибами, влейте немного воды, тщательно разотрите до сметанообразной консистенции, чтобы не осталось комочков.
4. Наполните полученным соусом картофельные лодочки, уложите на смазанный маслом противень, посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке, разогретой до 200 °С.

674. Фаршированный батат

- 2 крупных батата
- 50 г вареного нута
- 50 г вареного гороха
- 200 г помидоров в собственном соку
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- оливковое масло
- соль, черный молотый перец, перец чили по вкусу
- зеленый лук для украшения

1. Батат вымойте, разрежьте пополам, наколите вилкой место среза и поместите в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут.
2. Готовый батат остудите, с помощью ложки выньте середину, оставив «лодочки», извлеченную мякоть разомните вилкой в пюре.
3. На оливковом масле обжарьте лук и чеснок, добавьте нут и горох, обжарьте 5–10 минут, затем добавьте бататовое пюре и помидоры. Посолите, поперчите, при желании приправьте перцем чили и тушите еще 10 минут.
4. Наполните полученной начинкой бататные «лодочки», украсьте зеленым луком, подавайте с соусом гуакамоле.

Существует множество сортов батата, которые различаются по цвету кожицы и мякоти. Кожица может быть оранжевой, пурпурной, белой или желтой, а мякоть — оранжевой, белой, красной или фиолетовой.

Каждый сорт имеет свой уникальный вкус.

ШАШЛЫКИ

675. Шашлык из свинины

- 1 кг свиной шеи
- сок 2 лимонов
- 2 красные луковицы
- 2 кабачка
- 3 помидора
- красный молотый перец, черный молотый перец, приправы и соль по вкусу

1. Мясо нарежьте одинаковыми кусками по 4–6 см. Поперчите, посолите, добавьте приправы, полейте соком лимона.
2. Лук нарежьте кольцами, смешайте с мясом, поставьте в холодильник на 6 часов.
3. Кабачки и помидоры нарежьте кружками.
4. Нанижите на шампуры, чередуя свинину, лук, помидоры и кабачки. Готовьте над углями.

676. Шашлык на кефире

- 1 кг свинины
- 3 луковицы
- 3 помидора
- 400 мл кефира
- 6 зубчиков чеснока
- 1 пучок укропа
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Лук нарежьте кольцами, мясо крупными кусками, соедините, поперчите и посолите.
2. Укроп и чеснок измельчите, смешайте с кефиром. Залейте мясо полученным соусом, поставьте на ночь мариноваться в холодильник.
3. Нанижите на шампуры, чередуя мясо с луком и нарезанными кружочками помидорами. Готовьте над углями, поливая оставшимся маринадом.

677. Шашлык с гранатовым соком и овощами

- 1 кг свинины
- 1 стакан гранатового сока
- сок 1 лимона
- 3 зубчика чеснока
- 3 сладких перца
- 1 цукини
- 2 луковицы
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Свинину нарежьте на кусочки, смешайте с измельченным чесноком, посолите и поперчите.
2. Смешайте гранатовый сок с соком лимона, залейте смесью мясо, поставьте на 3–4 часа в холодильник.
3. Лук, перцы и цукини нарежьте колечками.
4. Нанижите на шампуры мясо, чередуя с овощами. Готовьте над углями, поливая маринадом.

678. Шашлык из баранины в винном маринаде

- 1 кг баранины
 - 2 головки красного лука
 - 1 стакан красного сухого вина
 - сок 1 апельсина
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте мясо кубиками, лук кольцами.
 2. Смешайте лук с мясом, посолите, поперчите, залейте вином и апельсиновым соком, перемешайте, поставьте в холодильник на 6–8 часов.
 3. Нанижите мясо на шампуры, чередуя с луком. Готовьте над углями.

679. Шашлык по-кавказски

- 1 кг мякоти баранины
 - 2 луковицы
 - 1 пучок петрушки
 - 50 мл лимонного сока
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Лук натрите на мелкой терке, петрушку измельчите.
 2. Баранину нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, смешайте с луком и зеленью.
 3. Сбрызните лимонным соком, перемешайте, поставьте в холодильник на 6–8 часов.
 4. Нанижите на шампуры и готовьте над углями.

680. Шашлык с пикантным соусом

- 1 кг баранины или свинины
 - 1 ч. ложка паприки
 - ½ ч. ложки молотого кориандра
 - 1 лимон
 - 100 мл томатного соуса
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка толченых грецких орехов
 - 1 пучок кинзы
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Мясо нарежьте, приправьте паприкой и кориандром, поперчите и посолите. Залейте соком лимона, поставьте на 4 часа в холодильник.
 2. Нанижите на шампуры, готовьте над углями, регулярно переворачивая.
 3. Томатный соус смешайте с измельченным чесноком и толчеными грецкими орехами, добавьте измельченную зелень.
 4. Готовый шашлык снимите с шампуров, подавайте на стол с полученным соусом.

681. Шашлык «Восточный»

- 1 кг баранины
 - 3 луковицы
 - 2 стакана винного уксуса
 - 1 ст. ложка аджики
 - 1 ч. ложка кориандра
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Баранину нарежьте порционными кусочками, лук кольцами, посолите и поперчите, залейте смесью винного уксуса, кориандра и аджики, перемешайте, поставьте в холодильник на 3–4 часа.
 2. Нанижите на шампуры мясо и лук, готовьте над углями.

682. Шашлык из говядины

- 700 г говядины
 - 3 ст. ложки аджики
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ч. ложка тертого имбиря
 - соль по вкусу
1. Нарежьте мясо поперек волокон порционными кусками, посолите.
 2. Смешайте аджику с растительным маслом, добавьте измельченный чеснок и имбирь. Залейте мясо полученным соусом и поставьте в холодильник на несколько часов, время от времени переворачивая. Нанижите мясо на шампуры, готовьте на углях.

683. Шашлык куриный

- 1 кг куриных грудок
 - 150 г майонеза
 - сок 1 лимона
 - 1 цукини
 - 3 луковицы
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Куриные грудки нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите.
 2. Смешайте лимонный сок с майонезом, замаринуйте мясо в этой смеси. Лук нарежьте кольцами, цукини кружками толщиной 1 см. Насадите на шампуры мясо, чередуя с кольцами лука и цукини. Готовьте над углями.

684. Шашлык из курицы

- 700 г куриного филе
 - 100 мл яблочного уксуса
 - зира
 - цедра 1 лимона
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Курицу нарежьте на куски, обваляйте в лимонной цедре, добавьте зиру, посолите и поперчите по вкусу.
 2. Залейте мясо яблочным уксусом и поставьте на 3 часа в холодильник. Нанижите на шампуры, готовьте над углями.

685. Говяжьи кебабы

- 800 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 20 г корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка муки из нута
- 100 мл кислого молока
- 1 ст. ложка растительного масла
- кинза
- 1 ст. ложка молотого миндаля
- молотый красный острый перец, соль по вкусу

1. Измельчите лук, кинзу, имбирь и чеснок. Смешайте с фаршем, посолите, добавьте острый перец, миндаль, взбитое яйцо и нутовую муку, перемешайте и поставьте в холодильник на 3–4 часа.
2. Руками сформируйте из фарша колбаски, нанижите их на длинные шампуры.
3. Готовьте над углями, периодически поворачивая и поливая соусом из смеси кислого молока с растительным маслом.
4. Смешайте кислое молоко и масло, смажьте кебабы получившимся соусом.

БЛЮДА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

686. Осетр по-царски

- 1 осетр весом 1–1,5 кг
- 1 морковь
- 1 луковица
- 300 г грибов
- 100 мл сливок
- 2 зубчика чеснока
- 1 лимон
- сливочное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Грибы и лук нарежьте кубиками, морковь натрите на терке. Обжарьте на сливочном масле лук и морковь, добавьте грибы, посолите. Тушите, пока не выпарится жидкость, влейте сливки и, постоянно помешивая, тушите до загустения, добавьте измельченный чеснок и отключите нагрев.
2. Рыбу выпотрошите, вымойте, обсушите, уложите на фольгу. Посолите, поперчите, нафаршируйте грибами, сверху положите колечки лимона и заверните в фольгу.
3. Запекайте 30 минут в духовке при 180 °С, затем разрежьте фольгу, готовьте еще 10 минут.

687. Фаршированная запеченная щука

- свежая щука весом 1 кг
- 1 луковица
- 100 г черствого пшеничного хлеба
- 2 вареные моркови
- 1 пучок петрушки
- сметана
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Рыбу очистите, удалите внутренности, отрежьте голову (не выбрасывайте) и, делая по кругу надрезы острым ножом, аккуратно снимите кожу и выверните ее наизнанку.
2. Выберите из мяса щуки мелкие кости. Хлеб вымочите в воде, отожмите, прокрутите в мясорубке с вареной морковью, измельченными зеленью, луком и рыбным фаршем.
3. Посолите и поперчите фарш, наполните не очень туго кожу щуки, сделайте 2–3 прокола зубочисткой, приставьте голову на место.
4. Намажьте щуку сметаной, выложите на смазанный маслом противень и поставьте в духовку. Готовьте 30 минут при 180 °С.

688. Котлеты из щуки

- 1 кг филе щуки
- 1 яйцо
- 2 луковицы
- 2 кусочка черствого пшеничного хлеба
- 50 мл молока
- 100 г твердого сыра
- панировочные сухари
- растительное масло для жарки
- соль, черный молотый перец и молотый мускатный орех по вкусу

1. Нарезьте филе щуки кусочками, выберите кости, очистите лук, хлеб замочите в молоке.
2. Проверните все в мясорубке, добавьте в фарш яйцо, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом.
3. Тщательно перемешайте фарш, слегка отбейте ладонью.
4. Натрите на мелкой терке сыр.
5. Сформируйте котлеты, заворачивая внутрь немного тертого сыра.
6. Запанируйте в сухарях, обжарьте на растительном масле с обеих сторон.

689. Карп с черносливом

- 1 карп (1–1,2 кг)
- 1 луковица
- 200 г чернослива без косточек
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 200 мл белого сухого вина
- 1 лимон
- 5 горошин черного перца
- 1 ч. ложка смеси приправ
- 1 ч. ложка розмарина
- соль по вкусу

1. Очистите рыбу и сделайте несколько надрезов с обеих сторон. Хорошо посолите и оставьте на несколько минут.
2. Очистите лук, нарежьте кольцами, равномерно разложите на дно формы для запекания. Положите сверху рыбу, вокруг уложите чернослив.
3. Посыпьте приправами, залейте вином и оливковым маслом.
4. Запекайте 1 час в духовке, разогретой до 180 °С.

690. Карп в чесночном соусе

- карп весом около 1 кг
- 2 моркови
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки муки
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Карпа очистите и выпотрошите, промойте.
2. Морковь очистите и нарежьте кружочками.
3. Поджарьте муку на растительном масле, влейте 200 мл теплой воды, перемешайте, добавьте морковь, посолите.
4. Поместите рыбу в соус и тушите на умеренном огне под крышкой 30 минут.
5. Чеснок измельчите и добавьте в соус, готовьте еще 2–3 минуты.

691. Филе форели на пару

- 500 г филе форели
 - сок 1 лимона
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - веточка розмарина
 - соль по вкусу
1. Филе разрежьте на две части, посолите, залейте лимонным соком и оливковым маслом, поставьте на 15 минут в холодильник.
 2. В кастрюлю положите розмарин, влейте воду.
 3. На решетку для пароварки поместите подготовленную рыбу, поставьте кастрюлю на плиту, доведите до кипения, убавьте огонь, готовьте 20 минут.

692. Форель в вине

- 400 г филе форели
 - 200 мл белого вина
 - 1 ст. ложка муки
 - 3 ст. ложки растительного масла
 - 1 апельсин
 - соль по вкусу
1. Рыбу вымойте, посолите, залейте вином.
 2. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, присыпьте мукой, готовьте еще 1 минуту и переложите в форму для запекания.
 3. Сверху уложите рыбу, разложите по поверхности нарезанный кольцами апельсин, залейте маринадом и запекайте 30 минут в предварительно разогретой духовке.

693. Судак с гвоздикой

- 600 г филе судака
 - 1 лимон
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 ст. ложка оливкового масла
 - 3 бутона гвоздики
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - соль по вкусу
1. Рыбу вымойте, обсушите, разрежьте каждое филе на 2 части.
 2. Лимон разрежьте на 2 части, половину нарежьте дольками, из второй выжмите сок, смешайте с оливковым маслом и солью.
 3. Замаринуйте судака в полученной смеси, уберите на 20 минут в холодильник.
 4. Обжарьте филе с обеих сторон по 5 минут на растительном масле, влейте горячую воду, добавьте измельченный чеснок и гвоздику, тушите 20 минут на минимальном огне. При подаче украсьте дольками лимона.

694. Сом, тушенный с овощами

- 700 г сома
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 1 сладкий перец
- 1 ст. ложка соли
- 3 ст. ложки томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 5 горошин черного перца
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Сом выпотрошите, очистите, вымойте, нарежьте на стейки. Посолите, полейте лимонным соком, оставьте мариноваться 20 минут.
2. Овощи вымойте, очистите, лук и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке.
3. Обжарьте на растительном масле лук до золотистого цвета, добавьте морковь и сладкий перец, тушите 10 минут.
4. Уложите стейки сома в сковороду на овощи.
5. Разведите томатную пасту в горячей воде, влейте в сковороду, добавьте лавровый лист и перец горошком. Готовьте 40 минут на медленном огне.

БЛЮДА ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

695. Лосось на гриле

- 500 г филе лосося
- 250 г баклажанов
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Филе лосося нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, оставьте на 1 час.
2. Баклажаны нарежьте кружками, посолите, также оставьте на 1 час. Чеснок очистите, измельчите, смешайте с растительным маслом.
3. Обмакните баклажаны в чесночное масло, запеките рыбу и баклажаны на гриле до готовности.

696. Праздничная семга

- 1 целая тушка семги
- 50 г сливочного масла
- 100 г сметаны
- орегано
- сушеный укроп
- 2 зубчика чеснока
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Рыбу вымойте, выпотрошите, удалите плавники, отрежьте голову и хвост. Натрите рыбу изнутри сливочным маслом.
2. Чеснок разотрите с солью и приправами, смешайте со сметаной, обмажьте рыбу получившимся соусом и оставьте мариноваться 20 минут.
3. Заверните семгу в фольгу, запекайте 30 минут в духовке при 200 °С.

697. Треска с картофелем

- 500 г филе трески
- 500 г картофеля
- 50 мл молока
- 1 морковь
- 1 луковица
- сливочное масло
- петрушка
- лавровый лист
- черный перец горошком
- соль по вкусу

1. Поместите филе в кастрюлю, добавьте лук, морковь, петрушку, лавровый лист и перец горошком, залейте водой и отварите до готовности.
2. Шумовкой извлеките рыбу, переложите в смазанную сливочным маслом форму для запекания.
3. Отварите картофель в подсоленной воде, добавьте сливочное масло и горячее молоко, приготовьте пюре.
4. Выложите ровный слой пюре в форму для запекания поверх рыбы и запеките в духовке до румяной корочки.

698. Треска по-московски

- 500 г филе трески
- 1 луковица
- 300 мл кефира
- 2 яйца
- 2 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Филе трески вымойте, поместите в смазанную растительным маслом форму для запекания.
2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, слегка обжарьте на растительном масле, равномерно распределите на рыбу.
3. Смешайте кефир и яйца, посолите, приправьте перцем. Залейте полученной смесью рыбу, поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

699. Треска с маслинами

- 300 г филе трески
- 10 черных маслин без косточек
- 2 помидора
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, пюрируйте блендером.
2. Сладкий перец нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке.
3. Обжарьте морковь и перец на растительном масле, добавьте томатное пюре, посолите и тушите 5 минут под крышкой.
4. Филе трески вымойте, посолите, уложите в форму для запекания, посолите и поперчите.
5. Маслины разрежьте пополам и равномерно разложите на рыбу, затем равномерно распределите слой тушеных овощей.
6. Поместите форму в разогретую до 180 °С в духовку, накройте фольгой и готовьте 20–25 минут.

700. Запеченная скумбрия

- 2 скумбрии
- 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 1 лимон
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 пучок петрушки
- соль по вкусу

1. Скумбрию разморозьте, выпотрошите, вымойте, обсушите.
2. Разотрите чеснок с солью, натрите рыбу полученной смесью, в полость поместите зелень петрушки.
3. Нарежьте кольцами сладкий перец, лук и помидоры. Смажьте растительным маслом форму, на дно уложите овощи, затем рыбу, равномерно распределите сметану и украсьте кружками лимона.
4. Запекайте 20 минут в разогретой до 160 °С духовке.

701. Панированная дорада

- 250 г дорады
- 3 ст. ложки кукурузной муки
- оливковое масло

Для маринада:

- 50 мл белого вина
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 4 веточки свежего базилика и тимьяна
- смесь средиземноморских трав
- соль по вкусу

1. Очистите дораду, удалите голову и плавники, тщательно промойте. Сделайте на рыбе несколько боковых надрезов, посолите изнутри и снаружи.
2. Смешайте белое вино и оливковое масло, добавьте приправы, замочите в полученном соусе дораду минимум на 1,5 часа.
3. Перед жаркой слегка обсушите рыбу, обваляйте в кукурузной муке и жарьте на оливковом масле на среднем огне до готовности.

702. Рыба, запеченная с сыром

- 700 г филе морской рыбы
- 150 г майонеза
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 100 г твердого сыра
- смесь приправ для рыбы и соль по вкусу

1. Филе нарежьте порционными кусками, лук полукольцами.
2. В отдельной посуде смешайте майонез и приправы, добавьте лук, посолите. Замаринуйте в полученном соусе рыбу, уберите в холодильник на 15–20 минут.
3. Помидор и сладкий перец нарежьте кружочками.
4. На противень расстелите фольгу, смажьте растительным маслом, выложите кусочки филе. Равномерно распределите сверху соус, затем кружочки помидора и перца.
5. Натрите на крупной терке сыр, посыпьте сверху и запекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

703. Рыба с картофелем

- 1 морская рыба
- 1 пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 3 картофелины
- 2 ст. ложки сметаны
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Рыбу очистите, промойте, обсушите, посолите, поместите в полость половину петрушки и чеснок.
2. Картофель нарежьте кружками, равномерно уложите в смазанную растительным маслом форму.
3. Сверху поместите рыбу, обмажьте сметаной и посыпьте измельченной петрушкой. Запекайте 20 минут в духовке при 180 °С.

704. Рыбное рагу в горшочке

- 500 г морской рыбы
- 3 картофелины
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 1 луковица
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень петрушки
- молотый черный перец
- соль по вкусу

1. Из рыбы удалите кости, нарежьте небольшими кусочками.
2. Картофель нарежьте кубиками, перец и помидоры кольцами. Лук нашинкуйте и обжарьте на растительном масле.
3. Сложите в горшочки слоями подготовленные овощи, затем рыбу и обжаренный лук. Посолите, поперчите, влейте воду на уровень продуктов.
4. Поставьте в предварительно разогретую до 180 °С духовку, готовьте 30–40 минут. При подаче украсьте зеленью петрушки.

705. Жареные караси в сметане

- 1 кг мелких карасей
- 300 г сметаны
- 1 зубчик чеснока
- мука
- растительное масло
- укроп, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите карасей, промойте внутри и снаружи, посолите.
2. Обваляйте рыбу в муке и слегка обжарьте с двух сторон на растительном масле до образования корочки.
3. Смешайте сметану с мелко нарезанным укропом, измельченным чесноком, молотым перцем и солью.
4. Плотно уложите карасей в сковороду, промазывая каждый слой сметанным соусом. Накройте крышкой, тушите 5 минут на среднем огне, затем уменьшите огонь до минимума и готовьте еще 30 минут.

706. Грегада

- 1 кг белой рыбы
- 1 кг картофеля
- 500 г лука
- 4 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- 1 стакан белого вина
- растительное масло
- оливковое масло
- соль по вкусу

1. Лук нарежьте полукольцами, измельчите чеснок и петрушку.
2. Обжарьте на растительном масле лук до золотистого цвета, добавьте чеснок, петрушку, затем картофель.
3. Когда картофель почти готов, добавьте нарезанную порционными кусочками рыбу. Влейте вино и тушите до готовности рыбы, при необходимости добавляя воду или рыбный бульон.
4. Снимите с огня, оставьте на 10 минут под крышкой. Перед подачей полейте оливковым маслом.

707. Морской окунь, тушеный в вине

- 500 г филе морского окуня
 - 100 мл белого вина
 - 2 веточки розмарина
 - 2 зубчика чеснока
 - 1 пучок петрушки
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Филе промойте, нарежьте порционными кусками, посолите, оставьте на 30 минут.
 2. Обжарьте на растительном масле с обеих сторон, влейте вино, добавьте розмарин и тушите под крышкой 15 минут.
 3. Измельчите чеснок и зелень петрушки, добавьте к рыбе и тушите еще 5 минут.

708. Рыбные фрикадельки

- 500 г рыбного филе (сома, трески, лосося, путассу, щуки, форели)
 - 300 г картофеля
 - 1 луковица
 - 3 зубчика чеснока
 - 1 пучок петрушки
 - панировочные сухари
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Картофель отварите в кожуре, остудите, очистите, пюрируйте.
 2. Филе рыбы вымойте, удалите кости, пропустите через мясорубку.
 3. Лук и чеснок очистите, натрите на мелкой терке, петрушку измельчите.
 4. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите и поперчите, тщательно перемешайте.
 5. Постепенно добавляйте панировочные сухари, чтобы добиться нужной консистенции.
 6. Сформируйте небольшие фрикадельки, обваляйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле.

709. Кальмары в сметане

- 700 г кальмаров
 - 100 г сметаны
 - 1 луковица
 - 1 пучок укропа
 - растительное масло
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Тушки кальмаров обдайте кипятком, очистите, удалите внутренности и нарежьте соломкой.
 2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем выложите на сковороду кальмары.
 3. Посолите, поперчите и тушите под крышкой 3 минуты, затем добавьте сметану и готовьте еще 1 минуту.
 4. Посыпьте мелко нарезанным укропом, выключите огонь и оставьте настояться под крышкой еще 5 минут.

710. Фаршированные кальмары

- 6 тушек кальмаров
- 100 г риса
- 1 луковица
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1 лимон
- растительное масло
- лавровый лист
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Кальмары промойте, опустите в кипяток на 2 минуты. Остудите, отрежьте и измельчите щупальца, тушки отложите для фарширования.
2. Сварите до полуготовности рис, очистите и измельчите лук, помидоры нарежьте кубиками.
3. Обжарьте лук на растительном масле до золотистого цвета, добавьте помидоры и измельченный прессом чеснок, тушите 10 минут.
4. Смешайте тушеные овощи с измельченными щупальцами и рисом, посолите и поперчите.
5. Наполните тушки кальмаров полученной начинкой, закрепите края зубочистками.
6. Плотно уложите кальмары в кастрюлю, залейте горячей водой, добавьте лавровый лист, посолите и тушите 10 минут. Подавайте к столу, украсив долькой лимона.

БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

711. Картофель, фаршированный грибами

- 500 г картофеля
- 250 г шампиньонов
- 200 г сыра
- 2 луковицы
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 100 мл сливок
- черный молотый перец, соль по вкусу

1. Грибы и лук измельчите, обжарьте на растительном масле, влейте сливки и тушите до загустения.
2. Сыр натрите на терке, смешайте с грибами. Картофель вымойте, разрежьте в длину на 2 части. С помощью ложки удалите сердцевину, посолите и поперчите. Углубление заполните начинкой, уложите на смазанный маслом противень. Запекайте 30 минут в духовке при 200 °С.

712. Картофель в сливках

- 1 кг картофеля
- 250 мл сливок
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 100 г твердого сыра
- черный молотый перец, соль по вкусу

1. Картофель вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками.
2. Обмажьте сливочным маслом форму для запекания, равномерно разложите кружочки картофеля, посолите, поперчите, залейте сливками и поставьте форму в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.
3. Сыр натрите на терке, посыпьте картофель, верните в духовку еще на 15 минут.

713. Картофельные шарики

- 700 г картофеля
- 3 яйца
- 200 мл растительного масла
- 2 луковицы
- 4 ст. ложки муки
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- томатный соус
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Картофель вымойте, отварите в «мундире», остудите, очистите и пропустите через мясорубку.
2. Лук и зелень измельчите. Смешайте картофель с луком и зеленью, добавьте яйца и муку, приправьте, посолите.
3. Сформируйте шарики размером с яйцо и обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Подавайте к столу с томатным соусом.

714. Картофельно-творожные шарики с беконом

Для картофельных шариков:

- 1 кг картофеля
- 200 г бекона
- 300 г крупнозернистого творога
- 2 яйца
- 400 г пшеничной муки
- соль по вкусу

Для тушеной капусты:

- 1 кг квашеной капусты
- 2 луковицы
- 2 лавровых листа
- 5 горошин душистого перца
- 1 ч. ложка тмина
- 2 ст. ложки муки

1. Очистите картофель, нарежьте крупными кубиками, отварите в подсоленной воде. Остудите, разомните в пюре, добавьте творог, яйцо, обжаренный бекон и муку, посолите и вымешайте до получения однородной массы.
2. Смажьте руки маслом и сформируйте из полученной массы шарики, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 8–10 минут. Подавайте картофельные шарики с тушеной капустой.
3. Нарежьте бекон и слегка обжарьте в кастрюле с толстым дном, переложите в другую посуду, жир оставьте в кастрюле.
4. Квашеную капусту отожмите от жидкости, промойте и нашинкуйте. В кастрюле с оставшимся от жарки бекона жиром обжарьте до прозрачности мелко нарезанный лук, затем добавьте капусту и тушите 10 минут.
5. Добавьте лавровый лист, душистый перец, тмин, влейте два стакана воды, накройте крышкой, доведите до кипения и тушите 30 минут на умеренном огне.
6. Разведите муку в небольшом количестве воды, влейте в капусту и тушите еще 10 минут.

715. Запеченный картофель

- 500 г картофеля
- 50 г сливочного масла
- черный молотый перец, соль по вкусу

1. Картофель вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружками.
2. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, равномерно распределите кружочки картофеля. Каждый слой посолите, поперчите.
3. Оставшееся сливочное масло растопите на сковороде, залейте им картофель.
4. Форму накройте фольгой, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут, затем снимите фольгу и запекайте до готовности еще около 20 минут.

716. Картофельный гуляш

- 500 г картофеля
 - 1 луковица
 - 2 моркови
 - 2 ч. ложки молотой паприки
 - 1 зубчик чеснока
 - 5 ст. ложек томатной пасты
 - 1 ч. ложка сахара
 - 300 мл овощного бульона или воды
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - лавровый лист
 - петрушка
 - соль по вкусу
1. Очистите картофель, нарежьте кусочками и сварите до готовности.
 2. Мелко нарежьте лук и морковь, обжарьте их на растительном масле до мягкости, добавьте паприку, томатную пасту и мелко нарезанный чеснок, посолите. Перемешайте, добавьте лавровый лист, сахар, влейте овощной бульон или воду.
 3. Поместите сваренный картофель в полученный соус. При необходимости можно добавить еще воды, чтобы добиться желаемой консистенции (можно использовать воду, в которой варился картофель).
 4. Продолжайте готовить еще минуту, затем выключите огонь и дайте гуляшу настояться под крышкой несколько минут. При подаче украсьте свежей зеленью петрушки.

717. Хрустящий картофель с простоквашей

- 1,5 кг молодого картофеля
 - 3 ст. ложки оливкового масла
 - 150 мл простокваши
 - 100 мл майонеза
 - 1 ст. ложка дижонской горчицы
 - 1 ст. ложка лимонного сока
 - сушеный чеснок
 - укроп
 - петрушка
 - зеленый лук
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Картофель очистите, сварите до готовности.
 2. Противень застелите бумагой для выпечки, смажьте оливковым маслом, уложите на него целые картофелины и примните их стаканом с толстым дном до толщины 1 см.
 3. Равномерно сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите, приправьте сухим чесноком. Запекайте картофель в разогретой до 220 °С духовке 30 минут до образования хрустящей корочки.
 4. Смешайте простоквашу с майонезом, горчицей и лимонным соком, поперчите, посолите, добавьте измельченную зелень. При подаче перемешайте запеченный картофель с полученной заправкой.

718. Картофель Хассельбек

- 500 г картофеля
- 200 г бекона
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- зелень укропа
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Очистите картофель, нарежьте вдоль (не прорезая до конца) лепестками толщиной 5 мм, уложите в форму для запекания разрезами вверх.
2. В разрезы вставьте полоски бекона. Посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом, поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 30 минут.
3. Измельчите укроп и чеснок, разотрите с размягченным сливочным маслом.
4. Равномерно промажьте картофель полученной смесью и верните в духовку еще на 5 минут.

719. Бабка картофельная

- 1 кг картофеля
- 2 яйца
- 1 луковица
- 50 г сала
- сливочное масло
- соль по вкусу

1. Картофель очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Взбейте яйца, соедините с картофелем, посолите, тщательно перемешайте и равномерно распределите в смазанной сливочным маслом форме для запекания.
2. Лук очистите, измельчите, сало нарежьте небольшими кубиками. На разогретую сковороду выложите сало, затем лук. Обжарьте до золотистого цвета, выложите на картофель.
3. Поставьте форму с картофелем в разогретую до 200 °С духовку, запекайте 30 минут.

720. Колдуны картофельные

- 1 кг картофеля
- 4 ст. ложки муки
- 4 яйца
- 500 г мясного фарша
- ½ стакана растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Картофель вымойте, очистите, натрите на мелкой терке, смешайте с мукой и яйцами, посолите, поперчите. Из полученной массы сформируйте четное количество лепешек.
2. На середину лепешек положите фарш, накройте другой лепешкой, слепите края и обваляйте в панировочных сухарях.
3. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте колдуны с обеих сторон. Накройте сковороду крышкой, тушите до готовности.

721. Картофельные зразы

- 1 кг картофеля
- 300 г грибов
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки муки
- 4 ст. ложки панировочных сухарей
- 3 ст. ложки растительного масла для жарки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Картофель вымойте, сварите не очищая. Остудите, очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте яйцо и муку, замесите тесто.
2. Лук измельчите, грибы нарежьте небольшими ломтиками. Обжарьте на растительном масле лук, затем добавьте грибы, готовьте 10 минут.
3. Из картофельного теста сформируйте лепешки, внутрь положите грибную начинку, защипните края. Обваляйте зразы в панировочных сухарях, обжарьте на растительном масле.

722. Деруны в горшочке с грибами

Для дерунов:

- 4 картофелины
- 1 яйцо
- 1 луковица
- соль
- сушеный чеснок

Для соуса:

- 100 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 ст. ложки сметаны
- 100 г сыра
- соль, черный молотый перец по вкусу
- растительное масло

1. Очистите картофель и лук, натрите на мелкой терке, картофель отожмите от лишнего сока.
2. Добавьте яйцо, сушеный чеснок, посолите и поперчите, перемешайте до однородной массы.
3. Разогрейте на сковороде растительное масло, выложите ложкой массу в форме оладий, обжарьте с двух сторон до золотистого цвета.
4. Приготовьте грибной соус. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле до прозрачности. Нарежьте грибы тонкими пластинками, добавьте их к луку и обжарьте до румяности. Посолите, поперчите, добавьте сметану, перемешайте и тушите 8–10 минут.
5. Натрите на крупной терке сыр. Уложите в горшочек слой дерунов, полейте грибным соусом и присыпьте сыром.
6. Повторите слои, пока не заполните горшочек, поставьте в духовку и запекайте 30 минут при температуре 180 °С.

723. Драники

- 4–5 картофелин
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки муки (по желанию)
- черный молотый перец и соль по вкусу
- растительное масло для жарки

1. Очистите картофель и лук, натрите на мелкой терке. Посолите, перемешайте, оставьте постоять 10 минут, затем отожмите лишнюю жидкость.
2. Добавьте яйцо, муку (если используете), посолите, поперчите, хорошо перемешайте.
3. Сформируйте небольшие лепешки из картофельной смеси, уложите их на разогретую сковороду в растительное масло, обжарьте на среднем огне по 5 минут с обеих сторон.
4. Переложите драники на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Подавайте горячими со сметаной и зеленью.

724. Драники с ветчиной и сыром

- 500 г картофеля
- 1 луковица
- 200 г ветчины
- 200 г твердого сыра
- 2 яйца
- укроп
- 4 ст. ложки муки
- соль, черный молотый перец
- растительное масло

1. Натрите на крупной терке картофель, лук, ветчину и сыр, смешайте, добавьте яйца и муку. Посолите, поперчите, добавьте измельченный укроп, вымешайте до однородной массы.
2. Выложите массу на сковороду, обжарьте на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

725. Картофельное безе

- 1 кг картофеля
- 100 мл сливок
- 1 яйцо
- сливочное масло
- щепотка молотого мускатного ореха
- соль по вкусу

1. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде до готовности. Добавьте сливочное масло, яйцо, влейте сливки и пюрируйте блендером.
2. Немного остудите, поместите массу в кондитерский шприц или пакет, выдавите картофельное пюре порциями на противень, застеленный бумагой для выпечки, слегка смажьте растопленным сливочным маслом.
3. Выпекайте 10–15 минут до золотистого цвета.

726. Хрустящие крокеты

Для крокетов:

- 500 г картофеля
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки муки
- небольшой пучок петрушки
- соль, черный молотый перец по вкусу

Для панировки:

- мука
- яйцо
- панировочные сухари
- растительное масло для жарки

1. Картофель сварите, разомните в пюре, добавьте мелко нарезанную петрушку, посолите и поперчите. Добавьте яйцо и муку, замесите тесто.
2. Сформируйте пюре брусочками, обваляйте в муке, обмакните во взбитое яйцо и обваляйте в сухарях.
3. Обжарьте крокеты на растительном масле на среднем огне со всех сторон до золотистого цвета, выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Подавайте с соусом.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

727. Квашеная капуста с фасолью

- 500 г квашеной капусты
 - 200 г фасоли
 - 1 луковица
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Фасоль замочите на ночь, воду слейте, фасоль промойте.
 2. Лук очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле. Капусту нашинкуйте, добавьте к луку, тушите 5 минут.
 3. Добавьте фасоль, посолите, влейте горячую воду, чтобы она покрыла капусту.
 4. Тушите под крышкой 1,5 часа, постоянно помешивая и при необходимости подливая воду.

728. Капуста, тушенная с лисичками

- 1 кг капусты
 - 500 г лисичек
 - 1 луковица
 - 3 ст. ложки томатной пасты
 - лавровый лист
 - растительное масло
 - черный молотый перец
 - и соль по вкусу
1. Капусту нашинкуйте, тушите на растительном масле 30 минут с добавлением томатной пасты, при необходимости подлейте немного воды.
 2. Грибы и лук очистите, измельчите, обжарьте 10 минут на растительном масле.
 3. Выложите грибы в капусту, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и тушите еще 20 минут.

729. Тушеная молодая капуста

- 500 г молодой капусты
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 сладкий перец
 - 2 крупных помидора
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Морковь, сладкий перец и лук очистите. Морковь натрите на крупной терке, лук и перец мелко нарежьте. Сложите подготовленные овощи в чугунок или в кастрюлю с толстым дном и тушите на растительном масле.
 2. Капусту нашинкуйте, перетрите с солью, поместите в кастрюлю к овощам. При необходимости добавьте немного воды, тушите 30 минут на минимальном огне, периодически перемешивая.
 3. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, пюрируйте блендером. Влейте в капусту томатное пюре и тушите до готовности капусты.

730. Колозварская капуста

- 1 кг квашеной капусты
 - 600 г свиного фарша
 - 300 г бекона
 - 150 г сырокопченой колбасы
 - 200 г риса
 - 2 большие луковицы
 - 4 зубчика чеснока
 - 300 мл сметаны
 - 150 мл взбитых сливок
 - паприка
 - молотый черный перец
 - соль по вкусу
 - растительное масло
1. Промойте рис, сварите до полуготовности в подсоленной воде.
 2. Мелко нарежьте лук и бекон, обжарьте бекон на сковороде, затем добавьте нарезанный лук, при необходимости добавьте немного растительного масла. Разделите обжаренные лук и бекон на две части.
 3. Одну часть смешайте со свиным фаршем, немного обжарьте, приправьте паприкой, посолите и поперчите по вкусу, тушите 20 минут. Затем добавьте раздавленный прессом чеснок, тушите еще 2–3 минуты.
 4. Оставшуюся часть лука и бекона разогрейте на сковороде, выложите в нее квашеную капусту, посолите и поперчите по вкусу. Тушите до мягкости, при необходимости добавляя воду.
 5. Смажьте растительным маслом глубокую форму для запекания, переложите примерно треть капусты с соком на дно формы, затем равномерно распределите половину риса, половину фарша и половину нарезанной тонкой соломкой колбасы, затем еще треть капусты.
 6. Смешайте сметану и сливки, равномерно пролейте третью полученной смеси блюдо и снова повторите слои: треть капусты, смесь сметаны и сливок, оставшийся рис, мясо, колбаса и капуста.
 7. Залейте оставшейся сметанно-сливочной смесью, накройте форму алюминиевой фольгой и запекайте 30–40 минут в предварительно разогретой до 180 °С духовке.

731. Цветная капуста в сырном соусе

- 1 кочан цветной капусты
 - 2 ст. ложки муки
 - 2 стакана молока
 - 50 г мягкого сыра
 - 50 г твердого сыра
 - черный молотый перец, соль, зелень по вкусу
1. Разделите цветную капусту на соцветия и отварите в подсоленной воде 20 минут до готовности.
 2. Поставьте кастрюлю с молоком на огонь и, постоянно помешивая, постепенно введите муку.
 3. Доведите до кипения и снимите с огня, добавьте измельченные сыры, посолите и поперчите по вкусу.
 4. Полученным соусом залейте капусту и поставьте на несколько минут в горячую духовку. При подаче посыпьте зеленью.

732. Цветная капуста, запеченная с курицей

- 500 г цветной капусты
- 200 г куриного филе
- 3 зубчика чеснока
- 250 мл сливок
- 100 г твердого сыра
- растительное масло
- соль, мускатный орех, черный молотый перец по вкусу

1. Цветную капусту разберите на соцветия, опустите на 2 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг.
2. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, слегка обжарьте на растительном масле.
3. Чеснок измельчите, сыр натрите на крупной терке.
4. В смазанную растительным маслом форму для запекания выложите курицу, цветную капусту, посыпьте чесноком, приправьте мускатным орехом, поперчите, посолите.
5. Залейте сливками, запекайте 20 минут при 200 °С, посыпьте тертым сыром, оставьте в духовке еще на 10 минут.

733. Шарики из цветной капусты с сыром

- 1 кг цветной капусты
- 150 г моцареллы
- 50 г пармезана
- 100 г муки
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 3 яйца
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка соли
- 0,5 ч. ложки молотого черного перца
- 1 щепотка мускатного ореха
- 1 горсть петрушки

1. Разделите цветную капусту на крупные соцветия, промойте, обсушите и натрите на терке. Оба вида сыра также натрите на терке.
2. Смешайте цветную капусту с сыром, яйцами, мукой, панировочными сухарями. Добавьте раздавленный прессом чеснок, влейте оливковое масло, приправьте измельченной петрушкой, солью, черным молотым перцем и щепоткой мускатного ореха.
3. Тщательно перемешайте, сформируйте из смеси шарики размером с перепелиное яйцо и выложите их на противень на бумагу для выпечки.
4. Выпекайте шарики 25 минут в духовке при 200 °С до золотистого цвета.

734. Баклажаны во фритюре

- 1 баклажан
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки муки
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Очистите баклажаны от кожицы, нарежьте кружками толщиной 1 см, пересыпьте солью, дайте стечь соку.
2. Взбейте яйцо с мукой и солью. Обмакните ломтики баклажана в кляр, обжарьте в горячем растительном масле.

735. Цветная капуста в кляре

- 1 кочан цветной капусты
 - 5 ст. ложек муки
 - 2 ст. ложки крахмала
 - ½ ч. ложки соды
 - ½ ч. ложки соли
 - панировочные сухари
 - растительное масло
1. Разберите цветную капусту на соцветия.
 2. Смешайте муку с крахмалом и содой, добавьте соль, постепенно влейте воду, взбейте венчиком.
 3. Обмакните соцветия в полученный кляр, затем в панировочные сухари и равномерно обжарьте в большом количестве растительного масла.
 4. Выложите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла.

736. Баклажаны с уксусом

- 250 г баклажанов
 - 1 пучок зеленого лука
 - 1 ст. ложка винного уксуса
 - растительное масло
 - соль и черный молотый перец по вкусу
1. Мелкие баклажаны нанижите на шпажки, запеките на углях. Остудите, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и уложите в салатник.
 2. Посолите, поперчите, посыпьте нарезанным зеленым луком, заправьте винным уксусом и растительным маслом, хорошо перемешайте.
 3. Подавайте как самостоятельное блюдо или закуску.

737. Рагу с баклажанами

- 2 баклажана
 - 1 луковица
 - 2 сладких перца
 - 2 моркови
 - 3 зубчика чеснока
 - ½ ч. ложки сахара
 - 1 пучок укропа
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Баклажаны очистите, разрежьте на половинки. Залейте холодной соленой водой на 30 минут, затем отожмите и нарежьте крупными кубиками.
 2. Перцы очистите от семян, нарежьте полосками, морковь кружками, лук мелкими кубиками. Слегка обжарьте на растительном масле лук, добавьте подготовленные овощи.
 3. Посолите, поперчите, посыпьте сахаром, тушите 1 час под крышкой на умеренном огне.
 4. Чеснок и зелень измельчите, добавьте в рагу, перемешайте, оставьте под крышкой на 10 минут.

738. Тушеные баклажаны с помидорами

- 800 г баклажанов
- 400 г помидоров
- 250 г репчатого лука
- 100 мл томатного сока
- 100 мл растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- зелень петрушки и укропа
- соль и молотый перец по вкусу

1. Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте полукружками или кубиками, пересыпьте солью.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте кружками.
3. Лук измельчите и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.
4. Отдельно обжарьте баклажаны до румяной корочки, затем добавьте помидоры и пассерованный лук, влейте томатный сок и тушите до готовности баклажанов.
5. Отключите нагрев, посыпьте измельченными чесноком и зеленью, посолите, поперчите и перемешайте.

739. Соте из баклажанов

- 2 баклажана
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 2 помидора
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Баклажаны очистите и нарежьте крупными кубиками, пересыпьте солью. Сладкий перец и морковь нарежьте соломкой, лук полукольцами.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и пюрируйте блендером. Обжарьте баклажаны, добавьте морковь, лук и сладкий перец. Через 3–5 минут залейте томатным пюре и тушите 20 минут. Посолите, оставьте под крышкой на 10 минут.

740. Меживо из баклажанов

- 800 г баклажанов
- 300 г помидоров
- 300 г репчатого лука
- 50 мл 3%-ного уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 300 мл бульона или воды
- растительное масло для жарки
- лавровый лист
- черный молотый перец и соль по вкусу
- зелень для украшения

1. Лук и помидоры нарежьте кубиками.
2. Баклажаны вымойте, нарежьте кружочками, посолите, оставьте на 10–15 минут, затем отожмите и обжарьте на растительном масле.
3. Отдельно обжарьте на растительном масле лук.
4. Соедините в казане баклажаны с луком и помидорами, влейте бульон и уксус, добавьте сахар, соль, черный молотый перец и лавровый лист. Доведите до кипения, тушите на минимальном огне 15–20 минут до готовности.
5. Охладите, при подаче украсьте зеленью.

741. Баклажаны с овощами

- 1 средний баклажан
 - 1 средний кабачок
 - 3 помидора
 - 3 луковицы
 - 2 зубчика чеснока
 - 100 мл томатного сока
 - растительное масло
 - 1 пучок петрушки
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле в толстостенной кастрюле.
 2. Баклажаны и кабачки нарежьте кубиками, помидоры дольками, переложите в кастрюлю к луку, перемешайте и тушите 10 минут под крышкой.
 3. Влейте томатный сок, посолите и поперчите, тушите до готовности.
 4. Измельчите чеснок и зелень, добавьте в кастрюлю, выключите огонь и дайте настояться 10–15 минут.

742. Печеные баклажаны с мясом и рисом

- 2 баклажана
 - 100 г риса
 - 200 г говяжьего фарша
 - 1 луковица
 - 100 г твердого сыра
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 2 зубчика чеснока
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Баклажаны разрежьте вдоль на 2 части, ложкой выньте семенную часть, «лодочки» посолите.
 2. В подсоленной воде отварите до готовности рис.
 3. Фарш посолите, поперчите, обжарьте с луком и томатной пастой на растительном масле, смешайте с рисом и измельченным чесноком.
 4. Наполните «лодочки» подготовленной начинкой, посыпьте натертым сыром, уложите в смазанную растительным маслом форму для запекания и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче украсьте зеленью.

743. Баклажаны с помидорами

- 3 баклажана
 - 700 г помидоров
 - 2 зубчика чеснока
 - растительное масло
 - петрушка
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте баклажаны кружками толщиной 1 см, посолите, обжарьте на растительном масле.
 2. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, вырежьте плодоножки и пюрируйте блендером. Петрушку и чеснок измельчите.
 3. В смазанную растительным маслом форму для запекания равномерно распределите часть томатного пюре, затем слой баклажанов, затем снова пюре и баклажаны и так далее слоями по количеству продуктов. Каждый слой посолите и поперчите, посыпьте измельченными петрушкой и чесноком. Поставьте форму в предварительно разогретую до 180 °С духовку, готовьте 40 минут.

744. Пюре из зеленого горошка

- 1 кг зеленого горошка
- 3 ст. ложки муки
- 400 мл молока
- 500 мл воды
- 1 ч. ложка сахара
- 1 пучок петрушки
- растительное масло
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Очистите, вымойте и обсушите зеленый горошек, пропустите несколько минут в кастрюле с небольшим количеством растительного масла. Добавьте мелко нарезанную петрушку, сахар и немного обжаренную муку.
2. Постепенно влейте молоко и воду, посолите и поперчите по вкусу. Варите до размягчения гороха, измельчите с помощью погружного блендера.
3. Подавайте в качестве гарнира к фрикаделькам или сосискам.

745. Ленивые голубцы

- 700 г свиного фарша
- 1 кочан капусты
- 1 стакан риса
- 1 яйцо
- 400 г сметаны
- 5 ст. ложек томатной пасты
- растительное масло
- панировочные сухари
- смесь приправ для мяса, соль по вкусу

1. Рис залейте горячей водой, отварите до готовности, остудите.
2. Капусту мелко нашинкуйте, бланшируйте 2–3 минуты в кипятке.
3. Смешайте рис, капусту и фарш, посолите, добавьте яйцо и приправы, хорошо перемешайте.
4. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях, обжарьте на растительном масле с обеих сторон.
5. Уложите котлеты в смазанную растительным маслом форму для запекания в один слой.
6. Смешайте сметану с томатной пастой, добавьте немного воды. Залейте полученным соусом голубцы, запекайте в разогретой до 180 °С духовке 40 минут.

746. Брокколи с базиликовым соусом

- 600 г брокколи
- 100 мл сметаны
- 3 ст. ложки майонеза
- 3 веточки базилика
- 1 ч. ложка сахара
- 1 зубчик чеснока
- сок ½ лимона
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Брокколи разделите на соцветия, опустите в соленую кипящую воду на 5 минут, откиньте на дуршлаг, остудите.
2. Чеснок раздавите прессом, соедините с измельченным базиликом, влейте сок лимона, добавьте сахар, сметану и майонез, посолите и поперчите. Дайте настояться 15 минут, заправьте брокколи полученным соусом.

747. Брокколи с сыром и беконом

- 2 кочана брокколи
 - 200–250 г бекона
 - 1 луковица
 - 3 зубчика чеснока
 - 2 ст. ложки топленого сливочного масла
 - 500 мл сливок
 - 50 г твердого сыра (желательно разных сортов)
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Нарежьте лук мелкими кубиками, чеснок небольшими пластинками, брокколи разделите на соцветия.
 2. Мелко нарежьте бекон, немного обжарьте, снимите со сковороды.
 3. На той же сковороде к жиру от бекона добавьте топленое масло, обжарьте на нем лук до золотистого цвета, затем добавьте брокколи и обжарьте вместе на умеренном огне. Посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок.
 4. Накройте сковороду крышкой, готовьте до размягчения брокколи.
 5. Влейте сливки, добавьте натертый на терке сыр, отключите нагрев и оставьте на 5 минут дойти под крышкой.

748. Луковое пюре

- 500 г репчатого лука
 - 3 ст. ложки муки
 - 0,5 л молока
 - 2 ст. ложки сливочного масла
 - 1 желток
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Лук нарежьте кольцами, поместите в дуршлаг и пролейте кипятком.
 2. Растопите в казане половину сливочного масла, обжарьте 3–5 минут лук, всыпьте муку, обжарьте вместе еще 3 минуты, тщательно перемешивая.
 3. Постепенно влейте в казан горячее молоко, посолите, поперчите, тушите на умеренном огне 20 минут.
 4. Пюрируйте блендером, при подаче заправьте желтком и второй половиной сливочного масла.

749. Тыквенно-картофельные деруны

- 1 кг картофеля
 - 500 г тыквы
 - 1 луковица
 - 2 яйца
 - 3 ст. ложки пшеничной муки
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Очистите лук, картофель и тыкву, из тыквы удалите семена.
 2. Натрите картофель и лук на мелкой терке, тыкву на крупной.
 3. Соедините подготовленные ингредиенты, добавьте яйца, муку, посолите и хорошо перемешайте.
 4. Выкладывайте массу ложкой в сковороду в разогретое растительное масло и жарьте как оладьи с двух сторон до румяности.

750. Морковные деруны

- 250 г моркови
- 1 яйцо
- 50 г пшеничной муки
- растительное масло
- лимонный сок и соль по вкусу

1. Вымойте и очистите морковь, натрите на крупной терке. Добавьте яйцо, муку, влейте лимонный сок, посолите по вкусу и хорошо перемешайте до однородной консистенции.
2. Разогрейте растительное масло, ложкой выложите в сковороду небольшие порции теста и обжарьте до золотистого цвета с обеих сторон на среднем огне, затем переложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Подавайте со сметаной и зеленью.

751. Морковь со сливочным маслом

- 600 г мелкой молодой моркови
- 1 пучок петрушки
- сливочное масло
- соль по вкусу

1. Вымойте и очистите морковь, залейте водой, чтобы она покрыла содержимое кастрюли, немного посолите.
2. Варите на умеренном огне до готовности. Подавайте с растопленным сливочным маслом и измельченной петрушкой.

752. Морковь в горшочке

- 5 средних морковок
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 лимон
- щепотка молотой корицы
- зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Морковь нарежьте колечками, чеснок раздавите прессом, петрушку измельчите, из лимона выжмите сок.
2. Соедините подготовленные продукты, заправьте растительным маслом и соком лимона. Посолите и перчите по вкусу, приправьте корицей, перемешайте и переложите в горшочек.
3. Влейте воду, чтобы она чуть прикрыла морковь, поставьте в разогретую до 180 °С духовку.
4. Через 40 минут выключите огонь, оставьте томиться в духовке еще 15–20 минут.

753. Морковь с салом

- 700 г моркови
 - 150 г сала
 - 0,5 л бульона
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Морковь очистите, нарежьте кружочками, сало кубиками.
 2. Растопите на сковороде сало, обжарьте до образования шкварок, затем добавьте морковь и обжарьте вместе 10 минут.
 3. Влейте бульон, посолите, поперчите, тушите до готовности моркови на умеренном огне.

754. Карамелизированная запеченная морковь

- 500 г молодой моркови
 - 1 ст. ложка тростникового сахара
 - сливочное масло
 - морская соль, черный молотый перец по вкусу
 - петрушка или кинза для украшения
1. Морковь разрежьте вдоль пополам, чтобы все кусочки были примерно одинакового размера, аккуратно разложите на противне, застеленном бумагой для выпечки.
 2. Слегка смажьте морковь растопленным сливочным маслом при помощи кулинарной кисти, присыпьте тростниковым сахаром, поперчите.
 3. Выпекайте в духовке 20–25 минут, пока морковь не станет мягкой. Посолите, при подаче украсьте измельченной петрушкой или кинзой.

755. Тушеная морковь

- 600 г моркови
 - 2–3 ст. ложки сливочного масла
 - 1 ст. ложка сахара
 - 1 ч. ложка соли
 - щепотка соды
 - 100 мл воды
 - петрушка для подачи
1. Очистите и вымойте морковь, нарежьте кружочками. Слегка обжарьте на сливочном масле, посолите, добавьте сахар и щепотку соды.
 2. Влейте воду, накройте крышкой, доведите до кипения и тушите на умеренном огне, пока жидкость полностью не уварится. Подавайте с измельченной петрушкой.

756. Тыква в маринаде

- 1 кг тыквы
- 300 г овощного маринада с томатом (рецепт 808 на с. 346 в разделе Соусы)
- мука
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Тыкву очистите от кожицы, удалите семенную часть, нарежьте тонкими ломтиками.
2. Посолите, запанируйте в пшеничной муке и обжарьте с обеих сторон на растительном масле до золотистой корочки.
3. Переложите тыкву в казан, залейте овощным маринадом, при необходимости добавьте немного воды.
4. Доведите до кипения, тушите на умеренном огне 10–15 минут.

757. Тыква с творогом

- 250 г тыквы
- 100 г творога
- 2 ст. ложки сахара
- щепотка ванильного сахара
- соль по вкусу

1. Тыкву нарежьте кубиками, поместите в кастрюлю, влейте немного воды, поставьте на минимальный огонь и тушите до готовности.
2. Остудите, протрите через сито или пюрируйте блендером, смешайте с творогом.
3. Добавьте обычный и ванильный сахар, немного посолите по вкусу, перемешайте. Подавайте со сметаной.

758. Фасолевое пюре

- 200 г консервированной фасоли
- 2 луковицы
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Лук очистите, одну луковицу нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле. Вторую нарежьте на 3–4 части.
2. Пропустите через мясорубку фасоль, сырой и обжаренный лук. Полученную смесь посолите и поперчите по вкусу, перемешайте, заправьте растительным маслом.

ЗАПЕКАНКИ

759. Картофельная запеканка

- 300 г свиного фарша
 - 600 г картофеля
 - 1 луковица
 - 1 помидор
 - 2 яйца
 - 100 г твердого сыра
 - 100 г сметаны
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Фарш смешайте с яйцом, посолите и поперчите.
 2. Картофель и помидор нарежьте кружками, лук полукольцами, сыр натрите на терке.
 3. В половину сметаны влейте 2–3 ст. ложки воды, посолите, поперчите.
 4. Форму для запекания смажьте растительным маслом, на дно уложите картофель, затем лук, залейте разбавленной сметаной.
 5. Сверху равномерно распределите фарш, разложите помидоры, равномерно распределите оставшуюся сметану и посыпьте натертым сыром. Готовьте в духовке 40 минут при температуре 200 °С.

760. Картофельная запеканка с мясом

- 500 г картофеля
 - 500 г мяса
 - 150 г сыра
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - 1 помидор
 - 4 ст. ложки томатного соуса
 - 200 мл сливок
 - растительное масло
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Картофель вымойте, отварите в кожуре до готовности. Остудите, очистите, поместите целые картофелины в смазанную растительным маслом форму для запекания, прижмите к дну формы, чтобы картофель стал более плоским.
 2. Нарежьте лук, морковь и мясо, обжарьте на растительном масле, поперчите, добавьте томатный соус, тушите до мягкости мяса.
 3. Помидор нарежьте ломтиками, сыр натрите на крупной терке. Посыпьте половиной сыра картофель, уложите половину помидоров, затем равномерно распределите мясо, затем оставшиеся помидоры и сыр.
 4. Залейте сливками, запекайте в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

761. Запеканка картофельная со свиным фаршем

- 200 г свиного фарша
 - 1 луковица
 - 800 г картофеля
 - 2 ст. ложки сметаны
 - сливочное масло
 - панировочные сухари
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Картофель вымойте, сварите не очищая, остудите, натрите на крупной терке.
 2. Лук мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле. Добавьте к луку фарш, обжарьте вместе.
 3. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, посыпьте панировочными сухарями, равномерно уложите на дно половину картофеля, затем мясной фарш и оставшийся картофель.
 4. Сверху смажьте сметаной, посыпьте панировочными сухарями, запекайте в духовке 30–40 минут при 180 °С.

762. Картофельная запеканка с говяжьим фаршем

- 300 г говяжьего фарша
 - 300 г картофеля
 - 1 луковица
 - 50 г твердого сыра
 - 3 ст. ложки муки
 - молоко
 - растительное масло
 - соль по вкусу
1. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте фарш, посолите и обжарьте вместе еще 10 минут.
 2. Отварите до готовности картофель, пюрируйте с добавлением молока.
 3. Сыр натрите на терке, соедините с пюре, всыпьте муку и перемешайте.
 4. В форму для запекания уложите слой фарша, затем слой пюре. Запекайте 30 минут в духовке при 180 °С.

763. Картофельная запеканка с зеленым горошком

- 1 кг картофеля
 - 4 яйца
 - 1 стакан молока
 - 2 помидора
 - 100 г твердого сыра
 - ½ банки зеленого горошка
 - сливочное масло
 - соль, черный молотый перец по вкусу
1. Картофель сварите в кожуре, остудите, очистите и нарежьте ломтиками.
 2. Сыр натрите на крупной терке. Взбейте яйца с молоком, смешайте с натертым сыром, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
 3. Помидоры нарежьте толстыми кружками.
 4. Смажьте форму для запекания сливочным маслом, уложите на дно картофель, затем помидоры, равномерно посыпьте зеленым горошком, залейте яйцами с сыром и молоком. Запекайте 20–25 минут в духовке при температуре 200 °С.

764. Румынская картофельная мусака

- 1 кг картофеля
 - 700 г мясного фарша
 - 2 луковицы
 - 4 зубчика чеснока
 - 3 яйца
 - 2 ложки сметаны
 - 3 ст. ложки томатной пасты
 - 1 ч. ложка сладкой паприки
 - растительное масло
 - 200 мл воды или бульона
 - петрушка, тимьян, черный молотый перец, соль по вкусу
1. Картофель очистите и нарежьте ломтиками как можно тоньше.
 2. Измельчите лук и чеснок, обжарьте их 2–3 минуты на растительном масле, добавьте фарш и готовьте, пока жидкость не выпарится и фарш не начнет подрумяниваться.
 3. Добавьте томатную пасту, измельченную петрушку, приправьте паприкой и тимьяном, посолите и поперчите, перемешайте и готовьте еще 3–4 минуты.
 4. Смажьте форму для запекания растительным маслом, выложите слоями картофель (посолите), затем фарш, еще слой картофеля, фарш и снова картофель.
 5. Влейте воду или бульон, накройте крышкой и поставьте в предварительно разогретую до 170 °С духовку на 1 час 15 минут.
 6. Последние 30 минут готовьте без крышки, чтобы мусака хорошо подрумянилась.
 7. Взбейте яйца со сметаной и щепоткой соли, залейте мусаку полученной смесью, запекайте еще 15 минут.

765. Картофельная запеканка с овощами

- 200 г картофеля
 - 1 яйцо
 - 50 г лука-порея
 - 1 морковь
 - сливочное масло
 - соль, черный молотый перец, майоран, мускатный орех по вкусу
1. Очистите и сварите картофель, добавьте сливочное масло, посолите и приправьте по вкусу, пюрируйте и распределите в смазанной маслом форме для запекания.
 2. Нарежьте кружочками лук-порей и морковь, равномерно разложите на картофельное пюре.
 3. Взбейте яйцо с размягченным сливочным маслом, добавьте черный молотый перец, мускатный орех, посолите.
 4. Залейте полученной смесью овощи, поставьте форму в предварительно разогретую до 200 °С духовку, запекайте 20 минут.

766. Картофельная запеканка с фрикадельками

- 400 г фарша
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 500 г картофеля
- 200 г помидоров
- растительное масло
- петрушка, укроп, соль, черный молотый перец по вкусу

1. В фарш добавьте яйцо и измельченный чеснок, посолите, поперчите и перемешайте, сформируйте фрикадельки.
2. Нарежьте картофель полукружками, лук, морковь и сладкий перец кубиками. Обжарьте на растительном масле до золотистого цвета лук, затем добавьте морковь и перец.
3. Помидоры пюрируйте блендером, влейте томатное пюре в сковороду, посолите, поперчите.
4. Уложите сверху картофель, затем фрикадельки и тушите на среднем огне 30–40 минут под крышкой. Подавайте с измельченной зеленью.

767. Картофельно-кабачковая печеница

- 500 г кабачка
- 700 г картофеля
- 100 г лука
- 100 г ветчины
- 3 ст. ложки муки
- 3 яйца
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Кабачки, картофель и лук натрите на крупной терке, посолите и поперчите. Отожмите от выделившегося сока кабачки, смешайте с луком и картофелем.
2. Добавьте муку, яйца, нарезанную ветчину и тщательно перемешайте.
3. Форму для запекания смажьте растительным маслом, уложите в нее смесь и поставьте в разогретую до 220 °С духовку.
4. Запекайте 40 минут, затем выключите огонь и оставьте в духовке еще на 15 минут. Подавайте со сметаной и свежими помидорами.

768. Куриные бедра, запеченные с картофелем

- куриные бедра
- картофель
- сливки
- тмин, паприка, сушеный лук, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите картофель, нарежьте дольками, уложите в форму для запекания, посолите и приправьте по вкусу.
2. Влейте сливки, затем уложите куриные бедра, посолите и поперчите. Накройте форму фольгой, поставьте в разогретую до 180 °С духовку.
3. Запекайте около часа, затем снимите фольгу, переверните бедра и дайте мясу зарумяниться.

769. Запеканка с картофельными кнедликами

- 500 г картофеля
- 1 яйцо
- 100 г пшеничной муки
- 500 г томатного соуса
- 1 красный сладкий перец
- 2 ст. ложки вяленых помидоров
- 8 свежих помидоров черри
- 50 г твердого сыра
- 50 г моцареллы
- базилик, соль, черный молотый перец по вкусу

1. Очистите и сварите картофель, пюрируйте, добавьте яйцо и муку, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте, по мере необходимости добавляйте понемногу муку, замесите гладкое тесто.
2. Разделите тесто на две-три равные части, раскатайте каждую в тонкую колбаску и нарежьте на кусочки по 2–3 см.
3. Опустите кнедлики в кипяток и варите 2–3 минуты, пока они не всплывут на поверхность, достаньте их шумовкой и поместите в форму для запекания.
4. Черри разрежьте пополам, сладкий перец нарежьте кубиками, моцареллу тонкими ломтиками и равномерно разложите слоями на кнедлики.
5. Добавьте вяленые помидоры, залейте томатным соусом, посыпьте тертым сыром.
6. Запекайте в предварительно разогретой духовке при 180 °С около 10 минут, пока сыр не расплавится. Подавайте с измельченным базиликом.

770. Клецки с ветчиной

Для клецок:

- 300 г пшеничной муки
- 3 яйца
- ½ ч. ложки соли
- вода по мере необходимости

Для начинки:

- 200 г ветчины
- 1 луковица
- растительное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

Для заливки:

- 3 яйца
- 200 мл молока
- 200 мл сметаны
- соль, молотый мускатный орех по вкусу

1. Просейте муку, смешайте с солью, добавьте яйца и немного воды, замесите гладкое тесто. Придайте тесту форму шара, накройте салфеткой и дайте немного постоять, затем разделите на три части.
2. Раскатайте каждую часть как можно тоньше, присыпьте лепешки мукой, сложите их одна на другую и ножом нарежьте на клецки.
3. Варите клецки 5 минут в кипящей подсоленной воде, извлеките шумовкой и промойте под холодной водой.
4. Лук и ветчину нарежьте мелкими кубиками. На сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло, обжарьте лук, добавьте ветчину и еще немного подрумяньте, затем смешайте с клецками.
5. Посолите и поперчите, равномерно распределите в смазанной маслом форме для запекания.
6. Взбейте яйца со сметаной и молоком, добавьте соль и мускатный орех.
7. Залейте клецки полученным соусом и поставьте на 20–30 минут в духовку, разогретую до 180 °С.

771. Гречневая запеканка с говядиной

- 500 г говядины
- 200 г гречневой крупы
- 2 яйца
- 50 г ядер грецкого ореха
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Мясо слегка подморозьте, нарежьте мелкими кубиками.
2. Крупу промойте, сварите в подсоленной воде до полуготовности, слейте воду, гречку охладите.
3. Соедините говядину с гречневой кашей, добавьте взбитые яйца и измельченные в ступке орехи.
4. Посолите, тщательно перемешайте, уложите смесь в смазанную маслом форму, запекайте 40 минут в духовке при 180 °С.

772. Запеканка из кабачков

- 2 средних кабачка
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 2 яйца
- 0,5 стакана натурального йогурта
- 200 г твердого сыра
- 1 помидор
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Кабачки очистите от кожуры и сердцевины, натрите на крупной терке и отожмите сок. Зелень измельчите, смешайте с кабачками. Помидор нарежьте кружочками, сыр натрите на крупной терке.
2. Яйца взбейте, смешайте с половиной тертого сыра и йогуртом, поперчите и посолите.
3. Форму для запекания смажьте растительным маслом, уложите на дно половину кабачков, залейте яично-йогуртовой смесью.
4. Распределите в форме оставшиеся кабачки, на них кружочки помидора, посыпьте оставшимся сыром. Готовьте в разогретой до 180 °С духовке 40–50 минут.

773. Запеканка кабачковая с фаршем

- 2 кабачка
- 200 г свиного фарша
- 3 средних помидора
- 200 г сметаны
- 1 яйцо
- 100 г твердого сыра
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Кабачки очистите от кожицы, удалите семенную часть, мякоть натрите на крупной терке и распределите в форме для запекания.
2. Фарш посолите и поперчите по вкусу, равномерно разложите на кабачки. Помидоры нарежьте кружочками, выложите на фарш следующим слоем.
3. Взбейте яйцо со сметаной, посолите, залейте смесью содержимое формы. Поставьте форму в духовку, разогретую до 200 °С, запекайте 30 минут.
4. Сыр натрите на терке, посыпьте запеканку, продолжайте готовить еще 15 минут.

774. Горох с клецками

- 500 г гороха
- 150 г копченой грудинки
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 3 помидора
- 3 сладких перца
- 1 пучок петрушки
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка уксуса
- паприка
- топленое сало

Для клецок:

- 2 ст. ложки растительного масла
- мука
- немного воды
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Отварите горох с копченой грудинкой.
2. Грудинку выньте, нарежьте кусочками. В толсто-стенной кастрюле обжарьте на топленом сале мелко нарезанный лук, добавьте измельченные чеснок, сладкий перец, петрушку и помидоры, всыпьте муку и перемешайте.
3. Переложите в кастрюлю горох и грудинку, приправьте паприкой.
4. Для клецок смешайте муку и растительное масло, посолите, постепенно добавляйте воду и вымесите гладкое тесто.
5. Ложкой наберите небольшие порции теста и опустите их в кастрюлю с основным блюдом.
6. Тушите на минимальном огне до готовности клецок, посолите, поперчите по вкусу, в конце добавьте немного уксуса.

775. Рыбная запеканка с грибами

- 2 кг филе хека
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 300 г свежих или 50 г сухих грибов
- 3 яйца
- 200 г черствого хлеба
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Очистите лук и морковь, нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле.
2. Отварите грибы, нарежьте пластинками, добавьте к овощам, немного обжарьте вместе, остудите.
3. Отварите 2 яйца, остудите, очистите, нарежьте кубиками, соедините с грибами.
4. Хлеб размочите в грибном отваре, отожмите.
5. Филе хека дважды пропустите через мясорубку, с размоченным хлебом, добавьте 1 сырое яйцо, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
6. Смажьте форму растительным маслом, распределите половину рыбной массы, затем грибную начинку и вторую половину рыбной массы.
7. Запекайте 30 минут в духовке при 200 °С.

776. Запеканка из цветной капусты

- 1 кг цветной капусты
- 500 мл томатного соуса
- 100 г твердого сыра
- 200 г моцареллы
- мука
- яйца
- панировочные сухари
- соль, черный молотый перец по вкусу
- растительное масло для жарки

1. Вымойте цветную капусту, разберите на соцветия.
2. В отдельные миски насыпьте муку и панировочные сухари, взбейте яйца с солью и черным молотым перцем.
3. Каждый кусочек цветной капусты окуните сначала в муку, затем обмакните в яйца, затем обваляйте в панировочных сухарях, обжарьте на среднем огне в растительном масле до золотистого цвета и выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.
4. Распределите тонкий слой томатного соуса в смазанной маслом форме для запекания, затем выложите треть натертого сыра, затем слоями цветную капусту, ломтики моцареллы, половину оставшегося соуса и половину оставшегося сыра.
5. Поставьте форму в духовку и запекайте около 40 минут при температуре 200 °С, пока сыр не станет золотистым.
6. Выключите огонь, залейте оставшимся соусом, посыпьте оставшимся сыром, и оставьте в духовке на несколько минут.

777. Мусака

- 1 кг картофеля
- 300 г фарша (любого, по желанию)
- 1 крупная луковица
- 1 средняя морковь
- растительное масло

Для соуса:

- 1 яйцо
- 200 мл молока
- 150 мл воды
- паприка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мелко нарежьте лук, морковь натрите на крупной терке. Разогрейте в сковороде растительное масло, слегка обжарьте вместе лук и морковь, добавьте фарш, посолите и приправьте по вкусу.
2. Очистите и нарежьте картофель кружками толщиной 5 мм. Уложите в форму для запекания слоями картофель и начинку, желательно чтобы получилось 3–4 слоя картофеля и 2–3 слоя начинки между ними.
3. Взбейте яйцо с молоком, добавьте воду, посолите, поперчите, приправьте паприкой и перемешайте.
4. Залейте полученным соусом мусаку и поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте около 1 часа, когда образуется корочка, проверьте картофель на готовность вилкой.

778. Мусака из тыквы

- 500 г фарша
- 1 кг тыквы
- 1 луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ч. ложка молотой паприки
- соль, черный молотый перец по вкусу
- 300 мл сливок
- 500 мл молока
- 3 яйца
- 50 мл йогурта
- растительное масло

1. Очистите и мелко нарежьте лук, обжарьте до золотистого цвета, добавьте в сковороду фарш, посолите и тушите до готовности.
2. Снимите с огня, добавьте томатную пасту, черный молотый перец и паприку, влейте 200 мл сливок, хорошо перемешайте и разделите массу на 3 части.
3. Тыкву натрите на крупной терке и разделите на 4 части.
4. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите четверть тыквы, затем треть фарша и далее слои поочередно, завершив слоем тыквы, влейте в форму молоко.
5. Яйца взбейте с йогуртом и 100 мл сливок, немного посолите, полейте мусаку. Запекайте 35–40 минут в духовке при 200 °С.

779. Баклажанная мусака

- 500 г баклажанов
- 500 г говяжьего фарша
- 100 г твердого сыра
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 1 луковица
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Лук измельчите, обжарьте с фаршем, посолите и поперчите.
2. Разведите в 1 стакане воды томатную пасту, влейте в фарш. Добавьте измельченный чеснок, перемешайте, тушите 5 минут. Баклажаны и помидоры нарежьте кружками.
3. Слегка обжарьте баклажаны на растительном масле.
4. В смазанную маслом форму выложите слоями половину баклажанов и помидоров, залейте фаршем с луком и томатом. Выложите еще слой баклажанов и помидоров.
5. Посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке 20 минут.

780. Запеканка из баклажанов с помидорами

- 1 баклажан
- 2 помидора
- 3 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 50 г майонеза
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 100 г сыра
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Баклажан и помидоры нарежьте кружочками и обжарьте на растительном масле.
2. Сыр натрите на крупной терке, чеснок раздавите прессом.
3. Взбейте яйцо, смешайте с майонезом, томатной пастой и чесноком.
4. Уложите овощи в смазанную маслом форму, посолите, поперчите, залейте приготовленным соусом и посыпьте сыром.
5. Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку, запекайте 15 минут до образования румяной корочки.

781. Запеканка из баклажанов с мясом

- 2 баклажана
- 400 г мясного фарша
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки томатной пасты
- сливочное масло
- растительное масло
- панировочные сухари
- петрушка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посолите, дайте стечь соку и обжарьте на растительном масле.
2. Измельчите лук и чеснок, обжарьте отдельно на сливочном масле до золотистого цвета, добавьте фарш и мелко нарезанную петрушку. Посолите, поперчите, протушите 10 минут на минимальном огне.
3. Уложите подготовленные продукты в форму для запекания слоями, чередуя баклажаны и фарш.
4. Разведите в 100 мл воды томатную пасту, влейте в форму.
5. Равномерно посыпьте запеканку панировочными сухарями, запекайте 45 минут в разогретой до 180 °С духовке.

При покупке баклажанов выбирайте плоды с гладкой, блестящей кожицей без пятен и повреждений, они должны быть плотными на ощупь. Перед приготовлением баклажаны можно посолить и оставить на некоторое время, чтобы удалить горечь, затем промыть и обсушить.

782. Запеканка из баклажанов и картофеля

- 500 г баклажанов
- 500 г картофеля
- 1 луковица
- 200 мл сливок
- 2 яйца
- 100 г твердого сыра
- черный молотый перец, мускатный орех и соль по вкусу

1. Баклажаны и картофель нарежьте кружочками и немного обжарьте на растительном масле. Лук нарежьте кольцами.
2. В смазанную маслом форму для запекания уложите слоями картофель, баклажаны и лук.
3. Взбейте яйца со сливками до однородной консистенции, посолите и поперчите, припавьте мускатным орехом, равномерно залейте овощи полученной смесью.
4. Посыпьте тертым сыром и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.

783. Моряцкая запеканка

Для фрикаделек:

- 500 г фарша
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки тертого пармезана
- 1 ломтик черствого хлеба
- 1 яйцо
- 1 небольшой пучок петрушки
- соль
- черный молотый перец
- растительное масло для жарки

Для гарнира:

- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 150 мл пива
- 150 мл воды
- 1 веточка розмарина
- 1 лавровый лист
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Смешайте с фаршем мелко нарезанные лук и чеснок, добавьте натертый пармезан, замоченный в воде и отжатый хлеб, яйцо и измельченную петрушку, посолите и поперчите.
2. Хорошо перемешайте, сформируйте небольшие фрикадельки и обжарьте со всех сторон в горячем растительном масле до образования румяной корочки.
3. Выложите фрикадельки из сковороды, в этом же масле обжарьте до золотистого цвета нарезанный кольцами лук.
4. Переложите лук в форму для запекания, сверху распределите нарезанный тонкими кружками картофель, посолите и поперчите, сверху уложите обжаренные фрикадельки, добавьте розмарин и лавровый лист.
5. Влейте в форму пиво и воду, накройте алюминиевой фольгой и запекайте 45 минут в разогретой до 220 °С духовке.

784. Овощная запеканка

- 1 кабачок
- 1 баклажан
- 500 г помидоров
- 1 морковь
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Кабачок и баклажан нарежьте кружочками, слегка обжарьте на растительном масле.
2. Половину помидоров также нарежьте кружочками, уложите в форму для запекания, чередуя с обжаренными кабачками и баклажанами.
3. Морковь очистите, натрите на крупной терке.
4. Оставшуюся половину помидоров опустите на 1 минуту в кипяток, снимите кожицу и пюрируйте блендером.
5. Смешайте томатное пюре с натертой морковью, добавьте 2 ст. ложки растительного масла, посолите и поперчите, перемешайте.
6. Залейте полученным соусом овощи, поставьте форму в предварительно разогретую до 180 °С в духовку и запекайте до готовности.

785. Гибаница с капустой

- 1 кг квашеной капусты
- 300 г гречневой каши
- 300 г смешанного или свиного фарша
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 400 мл сметаны
- 4 яйца
- топленое сало
- соль, черный молотый перец, душистый перец по вкусу

1. Гречку сварите до готовности в подсоленной воде с добавлением душистого перца.
2. В кастрюле с толстым дном немного обжарьте измельченный чеснок на топленом сале, затем поместите в кастрюлю квашеную капусту, протушите 5 минут.
3. Мелко нарежьте лук, отдельно обжарьте до золотистого цвета, добавьте фарш, посолите, поперчите, перемешайте и тушите под крышкой 30 минут, при необходимости доливая воду.
4. Снимите с огня, немного остудите и смешайте фарш с гречневой кашей.
5. Половину капусты уложите в смазанную маслом форму для запекания, на капусту поместите мясо-гречневую начинку, затем оставшуюся половину капусты.
6. Взбейте яйца со сливками, равномерно пролейте содержимое формы. Выпекайте 1 час в разогретой до 180 °С духовке.

ПЛОВЫ

786. Плов домашний

- 500 г баранины
- 5 луковиц
- 3 моркови
- 2 стакана риса
- 4 стакана воды
- 2 головки чеснока
- растительное масло
- смесь приправ для плова, соль по вкусу

1. Очистите и нарежьте кубиками лук и морковь, баранину небольшими кусками.
2. Обжарьте в казане на раскаленном растительном масле овощи, затем добавьте мясо, всыпьте промытый рис.
3. Постоянно перемешивая, обжаривайте 10 минут, посолите, добавьте приправы, влейте горячую воду и уменьшите огонь до минимума.
4. У целых головок чеснока срежьте корневую часть. Когда жидкость впитается и воды не будет видно на поверхности плова, воткните чеснок в рис и продолжайте готовить еще 20 минут.

787. Плов с бараниной

- 700 г баранины
- 700 г риса
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 2 головки чеснока
- стручок острого перца
- 1 ст. ложка сушеного барбариса
- 1 ст. ложка зиры
- растительное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Нарежьте лук полукольцами, морковь соломкой, обжарьте в казане на сильном огне 10 минут на растительном масле, добавьте куски баранины и жарьте еще 10 минут.
2. Посолите, поперчите, приправьте зирой и барбарисом, всыпьте рис, воткните целые головки чеснока со срезанной нижней частью и осторожно залейте кипятком на уровень 2 см выше риса.
3. Убавьте огонь до минимума и томите до готовности риса.

788. Плов с телятиной

- 500 г телятины
- 500 г риса
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 2 помидора
- зира, лавровый лист, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Залейте рис кипятком, накройте крышкой и оставьте на час.
2. Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук и морковь кубиками. Обжарьте овощи и мясо 10 минут на растительном масле.
3. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, пюрируйте и добавьте к мясу.
4. Посолите, тушите еще 5 минут, добавьте рис, зиру и лавровый лист, залейте кипятком на 2 см выше уровня содержимого казана, накройте крышкой и готовьте 20 минут на минимальном огне.

789. Плов с гречкой

- 500 г говядины
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 2 стакана гречневой крупы
- топленое сливочное масло
- небольшой пучок зеленого лука
- соль по вкусу

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук и морковь кубиками. Обжарьте 3–4 минуты овощи на топленом масле, добавьте мясо, накройте крышкой и тушите еще 15 минут на умеренном огне.
2. На сухой сковороде немного обжарьте гречку, добавьте к мясу с овощами.
3. Посолите, влейте кипяток и варите до готовности. При подаче посыпьте зеленью.

790. Плов с фасолью

- 500 г баранины
- 2 луковицы
- 1 стакан риса
- 150 г фасоли
- растительное масло
- тмин, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук полукольцами. Обжарьте лук и мясо на растительном масле, приправьте тмином, посолите и поперчите.
2. Добавьте немного горячей воды и тушите до готовности.
3. В отдельных кастрюлях до готовности сварите в подсоленной воде рис и фасоль.
4. Выложите на блюдо слоями рис, фасоль и мясо, украсьте зеленью.

791. Плов с грушами

- 500 г говядины
- 2 стакана риса
- 1 луковица
- 2 моркови
- 2 груши
- 1 ст. ложка меда
- растительное масло
- приправы для плова, соль по вкусу

1. Говядину нарежьте кусочками, обжарьте на растительном масле на среднем огне.
2. Нарежьте лук кольцами, морковь соломкой, добавьте овощи к мясу и обжарьте еще 10 минут.
3. Посолите, приправьте, перемешайте, накройте крышкой и тушите еще 10 минут, затем добавьте рис, залейте кипятком, убавьте огонь до минимума и готовьте еще 15 минут.
4. Груши очистите от семенной части, нарежьте кусочками и залейте медом. Ложкой сделайте углубления в рисе, положите туда кусочки груши. Тушите на умеренном огне до готовности.

792. Плов с курагой

- 500 г телятины
- 2 стакана риса
- 2 моркови
- 250 г кураги
- 1 ст. ложка меда
- растительное масло
- соль по вкусу

1. Курагу предварительно замочите в теплой воде на 20–30 минут, затем нарежьте полосками и залейте медом.
2. Телятину нарежьте небольшими кусочками, слегка обжарьте на растительном масле.
3. Натрите на крупной терке морковь, добавьте к мясу, накройте крышкой и тушите 10 минут.
4. Всыпьте рис, влейте кипяток, посолите, готовьте на минимальном огне 30 минут.
5. Равномерно разложите курагу на поверхности плова, выключите огонь и оставьте на 10–15 минут настояться под крышкой.

793. Плов с курицей

- 500 г куриного филе
- 2 стакана риса
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 1 головка чеснока
- растительное масло
- зелень, красный молотый перец, соль по вкусу

1. Филе нарежьте крупными кусками, обжарьте 15 минут на растительном масле с луком и морковью. Посолите, приправьте красным перцем, влейте немного воды и тушите еще 15 минут.
2. Рис промойте, равномерно распределите на мясо с овощами, в середину воткните целую головку чеснока со срезанной корневой частью.
3. Залейте кипятком выше уровня риса, тушите на минимальном огне до готовности. Подавайте с зеленью.

794. Плов из скумбрии

- 2 крупные скумбрии
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 400 г риса
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 лимон
- лавровый лист
- черный перец горошком
- соль по вкусу

1. Скумбрию очистите от внутренностей, отрежьте головы, хвосты и плавники, нарежьте кусочками и равномерно уложите на дно казана. Полейте лимонным соком, посолите.
2. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте кольцами. Распределите на рыбу подготовленные овощи, добавьте горошины перца и лавровый лист.
3. Влейте в казан воду на уровень содержимого, на среднем огне доведите до кипения.
4. Как только вода закипит, равномерно насыпьте рис, влейте растительное масло, посолите и долейте горячую воду на уровень 2 см выше риса.
5. Накройте казан крышкой, доведите до готовности на минимальном огне.

795. Плов с рыбой

- 300 г длиннозерного риса
- 500 г филе лосося
- 2 луковицы
- 3 помидора
- топленое сливочное масло
- зелень, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Нарежьте рыбу крупными кусками, посолите, поперчите и обжарьте на топленом масле с мелко нарезанным луком.
2. Промойте рис, отварите до полуготовности. Помидоры нарежьте дольками.
3. В казане разогрейте топленое масло, распределите половину риса, затем уложите жареную рыбу и помидоры и оставшийся рис.
4. Посыпьте измельченной зеленью, полейте топленым маслом. Накройте крышкой и тушите до полной готовности риса.

796. Сладкий плов с тыквой и фруктами

- 500 г риса
- 500 г тыквы
- 200 г яблок
- 100 г айвы
- 100 г изюма
- 100 г сливочного масла
- соль по вкусу

1. Яблоки и айву очистите от кожи и семян, нарежьте мелкими кубиками и смешайте с промытым изюмом.
2. В казане растопите половину сливочного масла. Обрежьте жесткую корочку с тыквы, нарежьте ломтиками и уложите на дно кастрюли.
3. Рис промойте, половину распределите на тыкву. Следующим слоем уложите подготовленные фрукты, затем оставшийся рис.
4. Немного посолите, в центр положите вторую половину сливочного масла, залейте водой, доведите до кипения, готовьте 1 час на медленном огне под крышкой.

СОУСЫ

797. Домашний майонез

- 2 яйца
- 200 мл растительного масла
- 1 ч. ложка горчицы
- ½ ч. ложки соли
- ½ ч. ложки сахара
- ½ ст. ложки 9%-ного уксуса

1. Яйца взбейте блендером, добавьте горчицу, сахар и соль.
2. Продолжая взбивать, тонкой струйкой понемногу вливайте масло.
3. Когда смесь приобретет необходимую консистенцию, добавьте уксус, снова взбейте.

798. Майонез из авокадо с васаби

- 1 спелый авокадо
- 1 ст. ложка сока лайма
- щепотка соли
- 1 ч. ложка горчицы
- ½ ч. ложки васаби
- 100 мл растительного масла

1. Ложкой извлеките из авокадо мякоть, поместите в чашу блендера.
2. Добавьте сок лайма, горчицу, васаби и щепотку соли, взбейте блендером. Постепенно вливайте растительное масло, продолжая взбивать до однородной густой консистенции.
3. Переложите майонез в чистую банку, храните в холодильнике не более трех дней.

799. Молочный майонез

- 100 мл молока
- 200 мл подсолнечного масла без запаха
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка горчицы
- соль по вкусу

1. Налейте в чашу блендера молоко и подсолнечное масло.
2. Взбивайте 2 минуты, начиная со дна чаши, затем продолжайте, медленно поднимая блендер.
3. Добавьте лимонный сок и еще раз взбейте блендером, соус сразу загустеет. Посолите, добавьте горчицу, еще раз перемешайте.

800. Гуакамоле

- 4 авокадо
- 5 веточек свежей кинзы
- 2 зубчика чеснока
- 1 помидор
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 1 луковица
- соль по вкусу

1. Очистите чеснок, раздавите чесночным прессом, разотрите с солью.
2. Измельчите кинзу, помидор и лук.
3. Выньте ложкой мякоть авокадо, разомните вилкой до однородной массы, полейте лимонным соком, добавьте чесночную массу, кинзу, лук и помидор, перемешайте.

801. Бешамель

- 50 мл молока
- 2 ст. ложки муки
- 50 г сливочного масла
- соль, мускатный орех, черный молотый перец по вкусу

1. Просейте муку и постепенно всыпьте ее в растопленное сливочное масло, тщательно перемешивая, чтобы избежать образования комочков.
2. Обжарьте на среднем огне 5 минут, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом.
3. Понемногу влейте молоко, доведите соус до нужной консистенции и готовьте еще 3 минуты.

802. Ткемали

- 1 кг сливы
- 500 г сладкого красного перца
- 1 острый перец
- 2 головки чеснока
- 2 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- ½ ч. ложки молотого перца

1. Сливы вымойте, удалите косточки, перцы очистите от семян и нарежьте крупными кусками.
2. Соедините сливы и перцы, добавьте очищенный чеснок, измельчите блендером. Добавьте сахар, поперчите, посолите, тщательно перемешайте.
3. Переложите в кастрюлю с толстым дном, поставьте на огонь, доведите до кипения и тушите 30 минут на маленьком огне, периодически помешивая.
4. Готовый соус разложите в стерилизованные банки.

В кулинарии существует огромное разнообразие соусов, и каждый имеет свои культурные истоки. Разнообразие соусов в мировой кухне отражает культурные традиции различных народов и их гастрономическое наследие.

803. Сацебели

- 1 кг помидоров
- 500 г красного сладкого перца
- 1 острый перец
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка черного молотого перца
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- 4 зубчика чеснока

1. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, удалите плодоножку и крупно нарежьте. Сладкий и острый перец очистите от семян, нарежьте кубиками. Зелень промойте, удалите стебли.
2. Измельчите в блендере помидоры, перцы и зелень, переложите в кастрюлю с толстым дном, поставьте на минимальный огонь.
3. Постоянно помешивая, тушите 40 минут, затем добавьте сахар, кориандр, посолите и поперчите, томите еще 10 минут.
4. Чеснок раздавите прессом, добавьте в соус, перемешайте. Через 1–2 минуты снимите с огня и разложите в стерилизованные банки.

804. Кетчуп

- 5 кг помидоров
- 1 кг мясистых красных сладких перцев
- 300 г лука
- 5 зубчиков чеснока
- 2 пучка петрушки
- 100 г сахара
- 3 ст. ложки соли
- 100 мл уксуса
- корица, молотая гвоздика по вкусу

1. Помидоры вымойте, ошпарьте кипятком, снимите кожицу и разрежьте на четвертинки. Из перцев удалите семена и нарежьте на несколько частей, лук нарежьте пополам, чеснок и петрушку измельчите.
2. Соедините подготовленные продукты в кастрюле с толстым дном, протушите 10–15 минут и измельчите блендером.
3. Добавьте сахар, соль, корицу и гвоздику, варите около часа на среднем огне, снимая пену и постоянно помешивая, не накрывая крышкой.
4. Масса должна увариться примерно вдвое.
5. Влейте уксус, перемешайте и проварите еще 10 минут.
6. Горячий кетчуп залейте в стерилизованные бутылки, заверните в одеяло и оставьте на ночь.

История кетчупа началась в Древнем Китае, его готовили из внутренностей рыбы и сои. Соус назывался *ge-thcup* или *koe-cheup*. В XVII веке соус попал в Европу, где претерпел значительные изменения. Известны рецепты кетчупов из устриц, мидий, грибов, грецких орехов, лимонов, сельдерея, слив и персиков. Кетчуп «Принц Уэльский» состоял из ягод бузины и анчоусов. Томатный кетчуп впервые был приготовлен в 1812 году в США.

805. Яблочный соус

- 1 пучок петрушки
- 3 яблока
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки растительного масла
- ½ ч. ложки соли

1. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте кусочками, у петрушки удалите стебли, чеснок очистите.
2. Соедините ингредиенты в чаше блендера, измельчите, влейте растительное масло и лимонный сок, посолите.

806. Песто из брокколи

- 1 небольшой кочан брокколи
- ½ стакана кешью
- 1 зубчик чеснока
- 100 г пармезана
- 50 мл оливкового масла
- базилик
- петрушка
- зеленый лук
- кресс-салат
- лимонный сок
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Заранее замочите кешью в воде на несколько часов, затем измельчите их блендером.
2. Разделите брокколи на соцветия, бланшируйте 2–3 минуты в кипящей подсоленной воде.
3. Сыр натрите на мелкой терке.
4. Соедините в чаше блендера кешью, брокколи и сыр, влейте оливковое масло и лимонный сок, добавьте зелень, чеснок, соль и черный молотый перец, измельчите до однородной массы.
5. Если песто будет получаться слишком густой, можно добавить немного воды.

807. Голландский соус

- 2 яичных желтка
- 150 г сливочного масла
- 2 ст. ложки воды
- лимонный сок
- соль по вкусу

1. Взбейте желтки с солью, затем добавьте воду, перемешайте и поставьте на водяную баню.
2. Добавьте сливочное масло, готовьте, непрерывно помешивая и не допуская кипения.
3. Варите соус до загустения, добавьте по вкусу лимонный сок.

✍ Голландский соус станет хорошим дополнением к цветной капусте, спарже, артишокам.

808. Маринад овощной с томатом

- 350 г моркови
 - 300 г лука
 - 50 г корня петрушки или сельдерея
 - 200 г томатного пюре
 - 1 стакан воды (для рыбных блюд используется рыбный бульон)
 - растительное масло
 - душистый перец горошком
 - черный перец горошком
 - гвоздика
 - уксус или лимонная кислота
 - сахар и соль по вкусу
1. Овощи очистите, натрите на крупной терке, тушите на растительном масле до готовности на среднем огне.
 2. Добавьте томатное пюре, тушите еще 10 минут, влейте воду или рыбный бульон.
 3. Посолите, добавьте приправы, сахар, уксус или лимонную кислоту и тушите еще 15 минут.

809. Сливочный соус из шпината и базилика

- 2 стакана шпината
 - 2 веточки базилика
 - 5 зубчиков чеснока
 - 100 мл сливок
 - соль по вкусу
1. Тщательно вымойте шпинат и базилик, опустите на 1–2 минуты в кипящую подсоленную воду.
 2. Откиньте на дуршлаг и переложите в чашу блендера.
 3. Добавьте чеснок, влейте сливки, измельчите до однородного состояния.
 4. Храните соус в холодильнике не более 2–3 дней.

810. Соус из сладкого перца

- 3 кг красного сладкого перца
 - 1 острый перец
 - 3 моркови
 - 2 кг помидоров
 - 50 мл растительного масла
 - 50 г сахара
 - 1 ст. ложка соли
 - 3 ст. ложки уксуса
1. Сладкий и острый перцы очистите от семян, нарежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке.
 2. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу протрите через сито или пюрируйте блендером.
 3. Соедините подготовленные продукты в кастрюле с толстым дном, добавьте растительное масло, соль и сахар, тушите 40 минут на минимальном огне, постоянно помешивая.
 4. Влейте уксус, переложите в стерилизованные банки.

811. Соус из кабачков

- 1 кг кабачков
- 1 кг помидоров
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 2 сладких перца
- 1 острый перец
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка уксуса
- соль по вкусу

1. Вымойте и очистите овощи. Кабачки нарежьте кубиками, морковь натрите на терке, лук измельчите. У сладких перцев удалите семенную часть, нарежьте соломкой.
2. Поместите подготовленные овощи в кастрюлю с толстым дном, тушите 15 минут на минимальном огне с добавлением растительного масла.
3. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, удалите плодоножки и измельчите блендером.
4. Влейте томатное пюре в кастрюлю, добавьте мелко нарезанный острый перец, сахар и соль, перемешайте и тушите еще 30 минут.
5. Влейте уксус, перемешайте, переложите в стерилизованные банки.

812. Грибной соус

- 2 луковицы
- 500 г шампиньонов
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 200 мл сливок
- 2 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Лук и грибы очистите, нарежьте мелкими кубиками. Растопите в сковороде сливочное масло, обжарьте лук, добавьте грибы, готовьте до испарения жидкости.
2. Влейте сливки, добавьте лавровый лист, тушите около 10 минут до загустения.
3. Добавьте измельченный чеснок, посолите, поперчите, готовьте еще 1–2 минуты.
4. Остудите, удалите лавровый лист, измельчите в блендере.

813. Соус райта

- 1 огурец
- 1 стручок острого перца
- 250 мл натурального йогурта
- листья мяты
- соль по вкусу

1. Натрите огурец на крупной терке, мелко нарежьте листья мяты и острый перец.
2. Залейте подготовленные ингредиенты йогуртом, посолите и перемешайте.

814. Грибная подливка

- 200 г шампиньонов
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 1 луковица
- 2 ст. ложки сметаны
- петрушка, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Грибы вымойте, очистите, измельчите. Мелко нашинкуйте лук и петрушку.
2. Разогрейте на сковороде сливочное масло, обжарьте лук и грибы, затем добавьте петрушку, накройте крышкой и тушите 10 минут на маленьком огне.
3. Добавьте муку, перемешайте. Постепенно, постоянно помешивая, влейте воду до нужной вам консистенции.
4. Посолите, поперчите, добавьте сметану и тушите еще 5 минут.

815. Соус винегрет

- 1 яйцо
- 5 каперсов
- 1 небольшой огурец
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- петрушка, эстрагон, черный молотый перец и соль по вкусу

1. Отварите яйцо вкрутую, желток перетрите с солью, черным молотым перцем и растительным маслом до получения густой массы.
2. В полученную массу влейте уксус, добавьте мелко нарезанные яичный белок, зелень, лук и каперсы.
3. Натрите огурец на мелкой терке и добавьте в соус, хорошо перемешайте.

✍ Соус хорошо сочетается с холодной свиной, телятиной, рыбой, а также может использоваться как заправка для салатов.

816. Соус тартар

- 150 мл майонеза
- 100 г корнишонов
- 30 г каперсов
- 50 г зеленого лука

Мелко нарежьте каперсы, корнишоны и зеленый лук, смешайте с майонезом.

✍ Соус подают к холодной телятине, баранине и жареной рыбе.

817. Соус из хрена

- 2 ст. ложки муки
- 400 мл молока
- 1 ст. ложка хрена
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- приправы, сахар, соль по вкусу

1. На растопленном сливочном масле немного обжарьте муку до светло-золотистого цвета.
2. Понемногу вливайте молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комочки.
3. Посолите, приправьте, добавьте сахар, натертый хрен и тушите около 10 минут, пока соус не загустеет, влейте лимонный сок.
4. Подавайте соус с вареным мясом или рыбой.

818. Сметанный соус с хреном

- 200 г сметаны
- 50 г тертого хрена
- сахар, соль по вкусу

Смешайте тертый хрен со сметаной. Посолите, добавьте по вкусу сахар, хорошо перемешайте.

✍ Соус отлично подходит к холодному мясу или рыбе.

819. Клюквенный соус

- 500 г свежей клюквы
- 250 мл портвейна
- 100 г сахара
- 100 мл свежего апельсинового сока
- 1 ст. ложка муки
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ст. ложка лимонного сока
- щепотка молотой гвоздики
- 50 г миндаля
- по 1 ст. ложке тертой апельсиновой и лимонной цедры
- соль по вкусу

1. Промойте клюкву, поместите в кастрюлю, добавьте сахар, влейте портвейн и апельсиновый сок.
2. Варите на среднем огне около 10 минут, пока ягоды не лопнут, затем процедите.
3. Смешайте муку, горчицу и молотую гвоздику с лимонным соком, перемешайте до однородной консистенции и соедините с клюквой.
4. Добавьте миндаль и цедру, доведите до кипения, посолите по вкусу и томите на минимальном огне еще 5 минут.

✍ Соус можно подавать к мясу и птице.

820. Соус из сухариков

- 50 г сухариков
- 50 г сливочного масла
- приправы по вкусу

Измельчите сухарики в ступке или мясорубке, обжарьте на разогретом сливочном масле до золотистого цвета. По желанию можно добавить любые приправы на ваш вкус.

**ВЫПЕЧКА,
ДЕСЕРТЫ,
НАПИТКИ**

ПИРОГИ, ПИРОЖКИ

821. Пирожки с мясом

Для теста:

- 500 г муки
- 25 г живых дрожжей
- 250 мл молока
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца

Для начинки:

- 500 г мясного фарша
- 2 луковицы
- 1 сладкий перец
- растительное масло
- 1 пучок петрушки
- соль
- черный молотый перец

Для смазывания:

- 1 желток

1. Лук и сладкий перец очистите, измельчите, обжарьте 5 минут на растительном масле, добавьте фарш, перемешайте и готовьте еще 10 минут. Остудите, посолите и поперчите, смешайте с измельченной зеленью.
2. Молоко подогрейте до 35 °С, растворите в нем сахар и дрожжи, добавьте 2 ст. ложки муки. Накройте полотенцем, поставьте в теплое место на 10 минут.
3. Добавьте оставшуюся муку, соль, яйца и размягченное сливочное масло, тщательно вымесите и скатайте тесто в виде колбаски.
4. Нарезьте одинаковыми кусочками, раскатайте, положите на каждый порцию начинки, защипните края.
5. Уложите пирожки на смазанный маслом противень, оставьте на 20 минут при комнатной температуре. Смажьте при помощи кулинарной кисти желтком, выпекайте 20 минут при 180 °С.

822. Соленый рулет с маком

- 7 яичных белков
- 7 ст. ложек муки
- 3 ст. ложки мака
- 1 ч. ложка соли
- 1 пакетик разрыхлителя
- 250 г крем-сыра
- 100 г ветчины

1. Взбейте белки с солью до образования пены, добавьте мак, муку и разрыхлитель, замесите тесто.
2. Равномерно распределите смесь на застеленный бумагой для выпечки противень, поставьте в разогретую до 200 °С духовку и выпекайте 10–15 минут. Готовый корж переложите на влажное полотенце и, пока он горячий, сверните рулетом.
3. Мелко нарежьте ветчину, смешайте с крем-сыром.
4. Разверните рулет, намажьте начинкой и снова сверните. Поставьте в холодильник на 1–1,5 часа для пропитки и нарежьте на порции.

823. Мясной пирог

- 1 стакан муки
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 100 мл сметаны
- 100 г сливочного масла
- 300 г свинины
- 100 г сыра
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 луковицы
- соль по вкусу

1. Муку просейте, добавьте соль и разрыхлитель. Добавьте яйцо, сметану и размягченное сливочное масло, тщательно перемешайте.
2. Замесите тесто, скатайте в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
3. Лук очистите, измельчите, слегка обжарьте на растительном масле.
4. Мясо мелко нарежьте, добавьте к луку, посолите и поперчите, обжарьте еще 10 минут.
5. Тесто разделите на 2 части, раскатайте, одну часть уложите в форму, распределите на нем начинку, посыпьте натертым сыром.
6. Накройте вторым пластом теста, защипните края и смажьте яйцом.
7. Запекайте 40 минут в разогретой до 200 °С духовке.

824. Праздничный пирог

Для теста:

- 1,5 кг муки
- 5 яиц
- 200 г сметаны
- 200 г маргарина
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу

Для начинки:

- 500 г свинины
- 3 луковицы
- 500 г картофеля
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Смешайте муку с солью, добавьте яйца, сметану, маргарин и растительное масло. Постепенно добавляя молоко, замесите эластичное тесто.
2. Готовое тесто разделите на две части и сформируйте из них большую и маленькую лепешки толщиной 1,5 см. Обильно смажьте сковороду маслом и уложите большую лепешку.
3. Нарежьте кусочками мясо, измельчите лук, посолите и поперчите, перемешайте и маринуйте 20 минут, затем слейте жидкость и смешайте с нарезанным соломкой картофелем.
4. Выложите начинку куполом высотой 15–20 см на большой лепешке, накройте маленькой лепешкой, соедините края теста, сделайте фигурное отверстие в центре.
5. Поставьте пирог в предварительно разогретую до 180 °С духовку, выпекайте 1,5 часа. Подавайте горячим.

825. Окорок в тесте

- 1 кг копченого окорока
 - 400 г муки
 - 1 ч. ложка свежих дрожжей
 - 1 ч. ложка сахара
 - 0,5 ч. ложки соли
 - 50 г сливочного масла
 - 300 мл молока
 - 1 яйцо
 - горчица, розмарин
1. Копченый окорок поместите в кастрюлю и залейте водой, чтобы она немного покрывала мясо, доведите до кипения и варите 1 час на минимальном огне.
 2. Раскрошите дрожжи, добавьте по 1 ч. ложке сахара и муки, влейте немного теплого молока и оставьте на 10 минут.
 3. Просейте муку в большую миску, добавьте соль, сделайте в середине углубление и влейте туда дрожжи. Перемешайте, добавьте растопленное сливочное масло и теплое молоко, замесите гладкое тесто, чтобы оно не прилипало к рукам.
 4. Скатайте тесто в шар, оставьте подняться в теплом месте на 1 час, за это время тесто должно увеличиться вдвое. Еще раз вымесите тесто, снова оставьте подниматься. Присыпьте стол мукой, раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см.
 5. Выложите на тесто вареное мясо, смажьте горчицей и посыпьте нарезанным розмарином.
 6. Заверните окорок в тесто, защипните края, поместите в предварительно смазанную маслом и присыпанную мукой форму для запекания, чтобы шов, где соединяется тесто, был обращен вниз.
 7. Взбейте яйцо, смажьте им тесто, проткните в нескольких местах зубочисткой или вилкой, чтобы во время выпекания выходил пар. Выпекайте 1 час в духовке при 180 °С.

826. Пирог со свининой

Для теста:

- 500 г ржаной муки
- 25 г дрожжей
- 1 ч. ложка сахара
- 1,5 стакана теплой воды
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 400 г свинины (корейки)
- 1 луковица
- черный молотый перец и соль по вкусу
- сливочное масло для смазывания

1. Нарежьте свинину небольшими кубиками, лук измельчите. Обжарьте на сковороде лук с мясом, посолите и поперчите по вкусу.
2. Разотрите дрожжи с 1 ч. ложкой сахара, добавьте муку и соль. Постепенно вливая теплую воду, замесите тесто и поставьте в теплое место для расстойки.
3. Раскатайте подошедшее тесто в прямоугольный пласт толщиной 1 см, разделите на 2 части. Поместите одну часть на смазанный маслом противень, уложите на него начинку и накройте второй частью теста. Защипните края и оставьте на 20–30 минут на противне.
4. С помощью кулинарной кисти смажьте пирог молоком и выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 30 минут, готовый пирог смажьте растопленным сливочным маслом.

РАССТЕГАИ, КУЛЕБЯКИ

827. Тесто для расстегаев

- 2 стакана муки
- 1 ч. ложка сухих дрожжей
- 1 яйцо
- 100 мл воды
- 100 мл молока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли

1. Смешайте воду с молоком, нагрейте до 35 °С. Рас-
творите в смеси дрожжи, сахар и 1 ст. ложку муки,
хорошо перемешайте и оставьте в теплом месте
на 20 минут.
2. Добавьте в смесь яйцо, растительное масло и соль,
постепенно введите муку, замесите эластичное тесто.
3. Сформируйте из теста шар, накройте салфеткой и по-
ставьте в теплое место на 30 минут.

828. Расстегаи с мясом и грибами

Для теста:

- 400 г муки
- 300 мл молока
- 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- 30 г дрожжей
- 1 ч. ложка сахара
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 2 яйца
- 2 луковицы
- 400 г мяса
- 200 г грибов
- 1 пучок зелени укропа
- 100 мл сметаны
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 яичных желтка
- черный молотый перец
и соль по вкусу

1. В теплом молоке разведите дрожжи и сахар. В муку
введите яйца, размягченное сливочное масло, посо-
лите, постепенно вливая молоко, замесите тесто. На-
кройте салфеткой, поставьте в теплое место.
2. Сварите яйца, остудите, очистите, разомните вилкой.
3. Лук и зелень измельчите, мясо нарежьте мелкими
кубиками, грибы пластинками. Слегка обжарьте
на растительном масле лук, добавьте грибы и мясо,
посолите, поперчите, тушите 10 минут.
4. Добавьте сметану и зелень, перемешайте, тушите еще
10 минут, немного остудите и смешайте с яйцами.
5. Тесто обомните, разделите на небольшие кусочки,
оставьте на 15 минут, затем сформируйте лепешки.
6. На середину каждой поместите начинку, заверните
края и защипните в форме лодочки, середину оставь-
те открытой.
7. Выложите на смазанный растительным маслом про-
тивень, поставьте на 10 минут в теплое место. Смажь-
те расстегаи яичными желтками, поставьте в разо-
гретую до 200 °С духовку, выпекайте 20 минут.

829. Расстегай московский с грибами и рисом

- 200 г сушеных грибов
 - 1 луковица
 - 2–3 ст. ложки маргарина
 - 100 г риса
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - сливочное масло для смазывания
1. Замочите сушеные грибы в горячей воде на 20 минут, отварите, откиньте на дуршлаг, промойте, пропустите через мясорубку.
 2. Мелко нарежьте репчатый лук, обжарьте на маргарине до золотистого цвета. Добавьте в сковороду грибы и жарьте вместе с луком 3–5 минут, охладите смесь, добавьте заранее сваренный рис, посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте.
 3. Приготовьте тесто по рецепту в начале раздела, обомните после расстойки, разделите на порции, раскатайте в небольшие лепешки.
 4. Выложите на каждую лепешку начинку, сформируйте расстегаи. Выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета, смажьте сливочным маслом. Подавайте с грибным бульоном.

830. Расстегай с мясом и яйцами (по старому рецепту)

- 800 г мяса
 - 2–3 ст. ложки маргарина
 - 5 яиц
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - сливочное масло для смазывания
1. Нарежьте сырое мясо небольшими кусочками, обжарьте на маргарине до готовности, затем пропустите через мясорубку.
 2. Сварите яйца вкрутую, порубите, соедините с фаршем, посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.
 3. Приготовьте тесто, разделите на порции по 100 г, сформируйте из теста шарики и дайте постоять 10 минут, затем раскатайте круглые лепешки.
 4. Распределите на лепешки начинку, края защипните.
 5. Уложите расстегаи на противень на бумагу для выпечки, оставьте на 10–15 минут, смажьте желтком и выпекайте до готовности при температуре 200 °С. Готовые расстегаи смажьте сливочным маслом.

831. Кулебяка с мясом и рисом

Для теста:

- 1 кг муки
- 1,5 стакана молока
- 50 г дрожжей
- 100 г сливочного масла
- 5 яичных желтков
- 2 ст. ложки сахара
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 800 г фарша
- 200 г риса
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Растворите дрожжи и сахар в теплом молоке. Смешайте муку с солью, влейте раствор дрожжей, добавьте размягченное сливочное масло и желтки. Замесите мягкое тесто, оставьте в теплом месте на 15 минут, затем раскатайте до толщины 1 см в овальную лепешку.
2. Фарш обжарьте на сливочном масле, рис отварите до готовности, соедините, посолите, поперчите и перемешайте.
3. На половине теста выложите начинку, накройте второй частью теста и защипните края, по желанию украсьте декоративными элементами из теста.
4. Оставьте в теплом месте на 15–20 минут, затем смажьте кулебяку желтком, наколите в нескольких местах вилкой и выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 200–220 °С до золотистого цвета.

832. Кулебяка с мясом

- 200 мл молока
- 10 г сухих дрожжей
- 2 яйца
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 4 стакана муки
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 400 г мясного фарша
- 2 луковицы
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. В небольшое количество теплого молока всыпьте сухие дрожжи, перемешайте. Размягчите сливочное масло, взбейте с яйцами, добавьте сахар, соль, влейте оставшееся молоко. Медленно вливая смесь в муку, замесите тесто. Накройте салфеткой, оставьте на 1 час.
2. Лук измельчите, обжарьте на растительном масле вместе с фаршем, посолите, поперчите.
3. Слегка присыпьте стол мукой, раскатайте тесто прямоугольником. На середину теста распределите обжаренный фарш с луком.
4. Заверните тесто со всех сторон на начинку, края защипните, смажьте яйцом. Выпекайте 40 минут в разогретой до 200 °С духовке.

833. Кулебяка с капустой

- 500 г слоеного теста
 - 500 г капусты
 - 2 луковицы
 - 3 яйца + 1 желток для смазывания
 - сливочное масло
 - 1 пучок зелени укропа и петрушки
 - 1 ч. ложка соли
 - 1 ст. ложка сахара
 - черный молотый перец по вкусу
1. Капусту нашинкуйте, бланшируйте 5 минут в кипящей воде, откиньте на дуршлаг.
 2. Сварите яйца, охладите, очистите, разомните вилкой.
 3. Мелко нарежьте лук, слегка обжарьте на сливочном масле, добавьте капусту, обжарьте вместе 10 минут, постоянно помешивая. Остудите, соедините с яйцами, добавьте измельченную зелень и приправы, посолите.
 4. Тесто разделите на 2 части, раскатайте тонкими пластами.
 5. Смажьте противень маслом, положите на него пласт теста, на середину распределите капустную начинку, накройте вторым пластом. Защипните края, поставьте в теплое место на 15 минут.
 6. Наколите вилкой в нескольких местах верхний пласт теста. Смажьте желтком, поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут.

Существует много версий происхождения названия «кулебяка», включая возможную связь с немецким *Kohlgebäck* («запеченная капуста»), финским *Kala* («рыба») и с русским глаголом «кулебячить», означающим «мять», «лепить».

СЫРНЫЕ ПИРОГИ

834. Хачапури

- 1 яйцо
- 1 стакан молока
- 100 г муки
- 250 г сулугуни
- сливочное масло

1. Взбейте яйцо венчиком, продолжая взбивать, добавьте молоко и муку.
2. Сулугуни натрите на крупной терке, добавьте сыр в тесто и тщательно перемешайте.
3. Вылейте тесто на разогретую сковороду, смазанную сливочным маслом, готовьте на медленном огне до золотистой корочки.
4. Переверните хачапури с помощью плоской тарелки, добавьте на сковороду немного сливочного масла и готовьте еще 5 минут. Подавайте теплым.

835. Сырный пирог

Для теста:

- 100 г сливочного масла
- 5 ст. ложек 20%-ной сметаны
- 3 стакана муки
- смесь перцев и соль по вкусу

Для начинки:

- 500 г адыгейского сыра или брынзы
- пряные травы по вкусу

Для заливки:

- 2 яйца
- 5 ст. ложек 20%-ной сметаны
- смесь перцев и соль по вкусу

1. Размягчите сливочное масло, соедините со сметаной, немного посолите, добавьте по вкусу смесь перцев, хорошо перемешайте.
2. Добавьте муку, выместите тесто, раскатайте и выстелите им форму для выпечки и уберите в морозилку на время приготовления начинки.
3. Натрите на крупной терке адыгейский сыр или брынзу, можно смешать разные сыры. Добавьте по вкусу пряные травы, перемешайте.
4. Смешайте сметану и яйца, посолите, добавьте по вкусу смесь перцев и тщательно взбейте венчиком. Достаньте форму с тестом из морозилки, равномерно выложите сырную начинку на тесто и залейте сметанно-яичной заливкой.
5. Выпекайте около 1 часа в разогретой до 180 °С духовке.

836. Луковый пирог с сыром

Для теста:

- 100 г сливочного масла
- 5 ст. ложек 20%-ной сметаны
- 3 стакана муки
- смесь перцев и соль по вкусу

Для начинки:

- 1 кг репчатого лука
- растительное масло

Для заливки:

- 2 яйца
- 5 ст. ложек 20%-ной сметаны
- смесь перцев и соль по вкусу
- 100 г твердого сыра

1. Смешайте размягченное сливочное масло со сметаной, посолите, добавьте по вкусу смесь перцев и перемешайте.
2. Добавьте муку и выместите тесто. Раскатайте, выстелите тестом форму, в которой будет выпекаться пирог, и поместите форму в морозилку.
3. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, остудите.
4. Соедините яйца со сметаной, приправьте смесью перцев, посолите и взбейте венчиком.
5. Достаньте форму из морозилки, равномерно поместите на тесто лук и залейте сметанной заливкой. Посыпьте натертым на крупной терке сыром, выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 40–50 минут.

837. Пироги с картофелем и сыром

- 700 г муки
- 200 мл воды
- 200 мл молока
- 2 ч. ложки сухих дрожжей
- 1 ч. ложка соли
- 50 г сливочного масла
- 500 г картофеля
- 500 г мягкого сыра
- 1 ст. ложка растительного масла

1. Смешайте муку и дрожжи, добавьте соль. Вскипятите воду, смешайте с молоком и сливочным маслом, остудите смесь до 35 °С, постепенно влейте в муку. Замесите тесто, накройте салфеткой, поставьте на 30 минут в теплое место. Обомните, оставьте еще на 20 минут.
2. Картофель очистите, сварите до готовности, остудите, поместите в чашу блендера. Добавьте сыр, влейте молоко, измельчите до однородного состояния.
3. Разделите тесто на четное количество кусочков, придайте им форму лепешек. На середину каждой выложите картофельно-сырную начинку, накройте второй лепешкой теста, края слепите.
4. Аккуратно примните пироги руками, чтобы они стали более плоскими. Наколите вилкой верхний слой теста в 2–3 местах.
5. Противень смажьте растительным маслом, поместите на него пироги и поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 20 минут.

ПИРОГИ С КУРИЦЕЙ

838. Курник с грибами

Для теста:

- 4 стакана муки
- 250 г сливочного масла
- 250 г сметаны
- 2 яйца

Для начинки:

- 1 целая курица
- 300 г белых грибов
- 5 яиц
- 1 стакан риса
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки

Для соуса:

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- 2 стакана крепкого куриного бульона
- ½ стакана сливок
- 2 яичных желтка

1. Смешайте муку, сливочное масло, сметану и яйца, замесите тесто и уберите его в холодильник.
2. Разотрите 1 ст. ложку сливочного масла с мукой, влейте бульон и сливки. На минимальном огне проварите смесь до консистенции сметаны, снимите с огня и при непрерывном помешивании добавьте желтки, растертые с 1 ст. ложкой сливочного масла, посолите.
3. Отварите до готовности курицу, снимите с костей мясо, нарежьте ломтиками и залейте половиной полученного соуса.
4. Отдельно отварите рис, смешайте с измельченной зеленью петрушки и рублеными вареными яйцами, также пропитайте соусом.
5. Обжарьте белые грибы на сливочном масле и также заправьте соусом.
6. Раскатайте $\frac{3}{4}$ теста в круглую лепешку, поместите его в смазанную маслом форму так, чтобы стенки формы были покрыты тестом.
7. Выложите начинку на тесто слоями: рисовая смесь, курица, грибы, снова рис и т. д.
8. Раскатайте оставшееся тесто, накройте им пирог, края теста соедините и защипните. При желании из части теста можно сделать украшения и украсить ими пирог сверху.
9. Смажьте поверхность пирога яйцом, сделайте отверстие в середине крышки для выхода пара. Выпекайте курник в предварительно разогретой до 220 °С духовке до золотистой корочки.

839. Курник с картофелем

- 500 г куриного филе
- 400 г картофеля
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 200 г сливочного масла
- 100 мл молока
- 500 г муки
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, оставьте мариноваться 30 минут.
2. Растопите сливочное масло, посолите, взбейте с яйцом и молоком. Постепенно всыпьте муку, раскатайте эластичное тесто, не прилипающее к рукам. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 минут в холодильник.
3. Лук и картофель очистите, картофель нарежьте кружочками, лук мелкими кубиками.
4. Раскатайте тонкий пласт из $\frac{2}{3}$ теста. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом, поместите в нее тесто таким образом, чтобы оно заходило на стенки.
5. На тесто слоями уложите картофель и лук, посолите, затем выложите куриное мясо. Оставшееся тесто раскатайте, накройте пирог, соедините с нижним слоем теста и защипните края. В верхнем слое наколите вилкой несколько отверстий для выхода пара.
6. Слегка взбейте второе яйцо и смажьте пирог. Поставьте курник в предварительно разогретую до 180 °С духовку и выпекайте 40 минут.
7. В середине пирога сделайте небольшое отверстие, влейте в него 2 ст. ложки воды, пеките еще 15 минут.

840. Картофельный пирог с курицей

Для теста:

- 2 яйца
- 1 стакан кефира
- 1 ч. ложки соли
- 0,5 ч. ложки соды
- 5 ст. ложек муки
- 200 г маргарина

Для начинки:

- 300 г куриного фарша
- 2 картофелины
- 2 луковицы
- соль и черный перец по вкусу

1. Соду погасите в кефире, смешайте с яйцами, добавьте муку и натертый на терке маргарин. Замесите тесто, разделите на 2 части, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник. Через 20 минут достаньте, раскатайте и выложите на противень.
2. Картофель очистите, нарежьте кружочками, равномерно выложите на тесто, посолите.
3. Фарш посолите, поперчите, распределите тонким слоем на картофель.
4. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на растительном масле, распределите на фарше.
5. Раскатайте вторую часть теста, накройте начинку, соедините с нижним слоем теста и защипните края. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

841. Куриная самса с сыром

- 200 г куриного филе
 - 50 г твердого сыра
 - 400 г готового слоеного теста
 - черный молотый перец и соль по вкусу
 - семена кунжута
 - яйцо для смазывания
1. Нарежьте курицу кубиками 1,5–2 см, натрите сыр на крупной терке, смешайте с мясом, посолите и поперчите.
 2. Раскатайте тесто, разрежьте его на квадраты по 8–10 см. На каждый поместите начинку, сложите тесто треугольником, соедините и защипните края, проколите вилкой в нескольких местах.
 3. Смажьте яйцом, посыпьте кунжутом. Поместите в предварительно разогретую до 180 °С духовку, выпекайте 30 минут.

842. Куриные маффины с сыром

- 300 г куриного филе
 - 2 яйца
 - 200 мл молока
 - 100 г муки
 - 100 г сыра
 - 1 пучок зелени
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Куриное филе отварите до готовности и нарежьте.
 2. Смешайте яйца, молоко и муку, добавьте соль и перец, замесите тесто. Сыр натрите на крупной терке, смешайте с куриным мясом и измельченной зеленью.
 3. Соедините полученную смесь с половиной теста и перемешайте.
 4. Формочки для кексов смажьте сливочным маслом, наполните наполовину мясной смесью, сверху залейте тестом. Выпекайте 30 минут в предварительно разогретой до 180 °С духовке.

843. Куриный пирог с кабачком

- 300 г куриного филе
 - 200 г муки
 - 2 яйца
 - 100 мл молока
 - ½ ч. ложки разрыхлителя
 - 50 г сыра
 - 1 кабачок
 - черный молотый перец и соль по вкусу
1. Сварите куриное филе, нарежьте кубиками.
 2. Взбейте яйца с молоком, добавьте муку, разрыхлитель, замесите жидкое тесто.
 3. Натрите на крупной терке сыр и кабачок, смешайте с тестом, добавьте курицу, поперчите, посолите, перемешайте и выложите в форму для выпечки.
 4. Выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке 40 минут до золотистой корочки.

844. Куриный пирог с сыром

Для теста:

- 200 г муки
- 100 г сливочного масла
- 50 мл воды
- щепотка соды

Для начинки:

- 200 г куриной грудки
- паприка, черный молотый перец, соль
- 2 ст. ложки оливкового масла

Для заливки:

- 2 яйца
- 200 мл 20%-ных сливок
- 50 г творожного сыра
- 50 г твердого сыра

1. Смешайте оливковое масло с паприкой, солью и черным молотым перцем. Замаринуйте на 3 часа в полученной смеси куриную грудку, затем запеки-те ее в духовке до готовности, остудите, нарежьте кубиками.
2. Смешайте муку с щепоткой соды, добавьте подморо-женное и натертое на крупной терке сливочное мас-ло и тщательно перемешайте руками до образова-ния крошки. Влейте холодную воду и замесите тесто, раскатайте и уложите на дно формы для выпечки.
3. Вилкой проколите тесто в нескольких местах и по-ставьте на 15 минут выпекаться в предварительно разогретую до 200 °С духовку.
4. Смешайте яйца с творожным сыром и сливками, до-бавьте натертый твердый сыр, перемешайте.
5. На корж равномерно распределите куриную начин-ку и залейте яично-сырной смесью. Выпекайте при 200 °С или до золотистой корочки.

845. Пирог с картофелем и курицей

Для теста:

- 2 яйца
- 3 стакана муки
- 1 стакан кефира
- 0,5 ч. ложки соды
- 200 г маргарина

Для начинки:

- 300 г куриного фарша
- 2 картофелины
- 2 луковицы
- черный молотый перец и соль по вкусу

1. Взбейте яйца с кефиром, добавьте муку и размягчен-ный маргарин, введите соду и замесите тесто, уберите на 20 минут в холодильник.
2. Картофель нарежьте тонкими ломтиками, лук на-режьте кольцами, слегка обжарьте.
3. Фарш посолите и поперчите по вкусу.
4. Разделите тесто на 2 части, раскатайте, половину равномерно распределите на противне, затем слоя-ми выложите начинку: картофель, фарш, лук.
5. Накройте вторым слоем теста, защипните края, нако-лите в нескольких местах вилкой и поставьте на 20–30 минут в предварительно разогретую до 200 °С ду-ховку.

РЫБНЫЕ, ОВОЩНЫЕ ПИРОГИ

846. Пирог с рыбой

Для теста:

- 400 г муки
- 1 стакан молока
- 25 г дрожжей
- 50–60 г маргарина
- 2 ч. ложки сахара
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 300 г филе морской рыбы
- 70 г риса
- 60 г сливочного масла
- 3 вареных яйца
- 1 яйцо для смазывания
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зеленого лука

1. Сварите рыбу до готовности, извлеките из бульона и остудите.
2. Бульон доведите до кипения, засыпьте в него рис, добавьте 30 г сливочного масла, посолите по вкусу. Варите, помешивая, 20–25 минут на умеренном огне.
3. Разведите дрожжи с сахаром в теплом молоке. Смешайте муку с солью, добавьте размягченный маргарин и постепенно влейте молоко с дрожжами.
4. Замесите тесто и оставьте его в теплом месте подниматься.
5. Раскатайте тесто и разделите на две части. Выложите одну часть теста на смазанный маслом противень, на него сваренный рис, нарезанные на кружочки варенные яйца, мелко нарезанные укроп и зеленый лук, затем рыбное филе и кусочки сливочного масла.
6. Накройте начинку второй частью теста, защипните края.
7. Смажьте пирог яйцом и наколите в нескольких местах вилкой.
8. Выпекайте 30 минут в предварительно разогретой до 200 °С духовке, подавайте горячим.

847. Пирог со скумбрией

- 2 стакана муки
- 2 яйца
- 1 стакан кефира
- 2 ст. ложки растительного масла
- ½ ч. ложки соли

Для начинки:

- 1 банка консервированной скумбрии
- 1 пучок зеленого лука
- сливочное масло

1. Из муки, кефира и яиц замесите тесто, добавьте растительное масло и соль, вымешайте до получения однородной массы.
2. Рыбу разомните вилкой, смешайте с измельченным зеленым луком.
3. Половину теста поместите в форму для запекания, равномерно распределите на тесто начинку, не доходя до стенок формы, и залейте оставшимся тестом.
4. Выпекайте 40 минут в духовке при 180 °С до золотистой корочки, смажьте сливочным маслом.

848. Пирог с баклажанами

- 150 г муки
- 100 г сливочного масла
- 2 баклажана
- 2 сладких перца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 яйца
- 150 мл сливок
- 100 г сыра
- растительное масло
- черный молотый перец и соль по вкусу
- 1 ч. ложка соли

1. Сливочное масло разотрите с мукой и солью, добавьте яйцо, замесите тесто, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
2. Баклажаны очистите от кожицы и нарежьте кубиками, перцы полукольцами, морковь натрите на крупной терке, лук измельчите, обжарьте подготовленные овощи на растительном масле.
3. Тесто раскатайте, уложите в смазанную растительным маслом форму так, чтобы оно заходило на стенки формы, равномерно распределите на тесто овощную начинку.
4. Взбейте яйцо со сливками, посолите и поперчите, залейте полученной смесью овощи.
5. На крупной терке натрите сыр, посыпьте пирог и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

849. Сопарник

Для теста:

- 500 г муки
- 3 ст. ложки оливкового масла
- ½ ч. ложки соли
- 250 мл воды

Для начинки:

- 1 кг листовой свеклы
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок зеленого лука
- 4 зубчика чеснока
- оливковое масло
- соль по вкусу

1. Промойте листовую свеклу, удалите стебли. Зеленые листья нарежьте полосками, измельчите зеленый лук и петрушку.
2. Соедините подготовленные продукты, посолите, добавьте оливковое масло и перемешайте.
3. В отдельной миске смешайте муку, соль и оливковое масло. Постепенно добавляя воду, замесите плотное тесто, разделите на две части и оставьте на 20–30 минут.
4. Раскатайте обе части, на середину одного пласта разложите начинку, не доходя до краев. Накройте вторым пластом и аккуратно защипните края.
5. Верхний корж в нескольких местах проколите вилкой.
6. Выпекайте сопарник в предварительно разогретой до 200 °С духовке 20 минут, пока поверхность не станет золотистой, обмажьте смесью оливкового масла и протертого чеснока.

850. Пирожки с капустой

Для теста:

- 3 стакана муки
- 300 г сливочного масла или маргарина
- 2 яйца
- соль и сахар по вкусу

Для начинки:

- 400 г капусты
- 2 моркови
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- соль

Для смазывания:

- 1 яйцо

1. Муку просейте, натрите на терке подмороженное сливочное масло, соедините, перетрите в крошку. Добавьте яйца, соль и сахар, замесите тесто, уберите на 1 час в холодильник.
2. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на терке, посолите, добавьте томатную пасту и тушите до готовности на растительном масле.
3. Тесто раскатайте скалкой тонким слоем, вырежьте стаканом кружочки. В середину каждого положите порцию начинки, защипните края.
4. Выпекайте 25 минут при 220 °С. Смажьте пирожки яйцом и оставьте в духовке еще на 5 минут.

ТОРТЫ И СЛАДКИЕ ПИРОГИ

851. Торт «Наполеон»

Для коржей:

- 3 стакана муки
- 200 г сливочного масла
- 100 мл холодного молока
- 1 яйцо
- ½ ч. ложки соли
- 1 ч. ложка уксуса

Для крема:

- 800 мл молока
- 300 г сахара
- 3 ложки муки
- 1 яйцо
- 100 г сливочного масла

1. Сливочное масло заморозьте, натрите на терке, смешайте с мукой и перетрите до крошки. Добавьте уксус и соль, перемешайте, влейте молоко и яйцо. Замесите тесто, разделите на 10 частей, уберите в холодильник на 1 час, затем раскатайте пласты, наколите в нескольких местах вилкой.
2. Выпекайте по очереди при 200 °С по 5 минут. Срежьте с боков излишки и выровняйте коржи по размеру, обрезки измельчите.
3. Приготовьте крем. В кастрюле смешайте сахар, муку и яйцо, влейте молоко. Постоянно взбивая венчиком, варите на минимальном огне, пока смесь не загустеет.
4. Снимите с огня, добавьте размягченное сливочное масло, перемешайте до однородного состояния, охладите.
5. Смажьте коржи полученным кремом, уложите друг на друга. Обмажьте кремом бока торта, посыпьте измельченными крошками, поставьте в холодильник на 3–4 часа для пропитки.

852. Торт «Новогодний поцелуй»

Для теста:

- 1 банка сгущенного молока
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- мука (сколько возьмет тесто, чтобы получилась нужная консистенция)

Для крема:

- 250 г жирной сметаны
- 1 стакан сахара
- щепотка ванилина

Для глазури:

- 1 плитка шоколада
- 50 г сливочного масла

1. Смешайте сгущенное молоко с яйцом, постепенно добавляйте просеянную муку и разрыхлитель, замесите тесто консистенции сметаны.
2. Небольшими порциями выливайте тесто тонким слоем в форму для выпечки, выпекайте таким образом несколько коржей в разогретой до 180 °С духовке.
3. Взбейте сметану с сахаром и ванилином, промажьте поочередно полученным кремом коржи, сложите один на другой и немного прижмите.
4. Растопите шоколад и сливочное масло, перемешайте, пропитайте торт полученной глазурью и поставьте в холодильник на 1 час.

853. Медовик

Для коржей:

- 4 яйца
- 1 стакан сахара
- 50 г сливочного масла
- 4 стакана муки
- 4 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка соды

Для крема:

- 500 мл сметаны
- 1 стакан сахара

1. Взбейте яйца с сахаром, добавьте мед, сливочное масло и соду. Варите смесь на водяной бане 15–20 минут, постоянно помешивая. Масса должна значительно увеличиться и потемнеть.
2. Добавьте 1 стакан муки, быстро перемешайте, снова поставьте на 2 минуты на водяную баню. Снимите с огня, постепенно введите оставшуюся муку, тщательно вымешайте.
3. Разделите тесто на 8–10 частей, раскатайте коржи выпекайте по 3 минуты при 180 °С.
4. Обрежьте излишки с горячих коржей, выровняйте их по размеру, обрезки измельчите для посыпки.
5. Смешайте сметану и сахар, взбейте до полного растворения сахара. Смажьте полученным кремом коржи, укладывая друг на друга, обмажьте торт снаружи, присыпьте крошкой из обрезков коржей.
6. Поставьте готовый торт для пропитки в холодильник на 6–8 часов.

854. Торт «Лимонный»

Для теста:

- 6 яиц
- 100 г сахарной пудры
- 100 г муки
- ½ ч. ложки соды

Для крема:

- 3 яичных белка
- 1 лимон (цедра и сок)
- 250 г сливочного масла
- сахарная пудра по вкусу

Для глазури:

- 2 белка
- 200 г сахарной пудры
- сок 1 лимона

1. Аккуратно разделите яйца на желтки и белки. Разотрите все желтки, постепенно добавляя сахарную пудру, затем муку, соду и натертую цедру.
2. Осторожно введите в полученную массу 1 взбитый белок. Уложите приготовленное тесто в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму для выпечки, выпекайте при средней температуре 30 минут. Остудите, разрежьте на 3 коржа.
3. Взбейте белки, добавьте сахарную пудру и, продолжая взбивать, добавляйте в массу понемногу размягченное сливочное масло, лимонный сок и цедру, смажьте коржи полученным кремом.
4. Разотрите белки с сахарной пудрой и лимонным соком, смажьте полученной глазурью верх и бока торта, поставьте на 10 минут в чуть теплую духовку.

855. Торт «Ореховый»

Для теста:

- 5 желтков
- 1 стакан сахара
- 250 г сливочного масла или маргарина
- ½ ч. ложки соды
- 3 стакана муки

Для крема:

- 5 белков
- 1 стакан сахара
- 1 стакан варенья

1. Разотрите желтки с сахаром, добавьте сливочное масло или маргарин, затем соду. Постепенно всыпьте муку, замесите тесто.
2. Разделите на 3 части, раскатайте по размерам формы для выпечки и испеките коржи в предварительно разогретой до 180 °С духовке.
3. Взбейте белки с сахаром, добавьте измельченные грецкие орехи, промажьте коржи полученным кремом.
4. Оставьте торт на несколько часов в холодильнике для пропитки.

856. Торт «День и ночь»

Для коржей:

- 1 яйцо
- 2 стакана сахара
- 2 стакана сметаны
- 3 стакана муки
- 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом
- 2 ст. ложки какао

Для крема:

- 4 ст. ложки сгущенного молока
- 100 г сливочного масла

Для украшения:

- измельченные орехи

1. Смешайте яйцо, сахар и сметану, добавьте муку и погашенную уксусом соду, замесите тесто и разделите его на две части.
2. В одну часть добавьте какао и тщательно перемешайте. Выпеките коржи из каждой части теста (день и ночь).
3. Смешайте до однородной массы сгущенное молоко с размягченным сливочным маслом.
4. Промажьте полученным кремом коржи и поочередно сложите друг на друга.
5. Последний корж после крема посыпьте измельченными орехами.

✍ «Этот торт мама всю жизнь пекла, но я бы на свой вкус вместо ее крема сделала заварной»...

857. Тирамису

Для теста:

- 6 яиц
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- 1 пачка разрыхлителя

Для пропитки:

- 3 ст. ложки кофе
- кипяток
- 3–4 ст. ложки сахара
- коньяк

Для крема:

- 500 г маскарпоне
- 500 мл сливок
- сахарная пудра

1. Взбивайте яйца 5 минут миксером на средней скорости, затем постепенно добавьте сахар и продолжайте взбивать еще 15 минут. Постепенно вводите муку с разрыхлителем, аккуратно перемешивая 1–2 минуты деревянной ложкой снизу вверх.
2. Вылейте тесто в форму и выпекайте в духовке 1 час. Разрежьте остывший бисквит на 2 части.
3. Приготовьте пропитку: залейте кипятком кофе с сахаром, добавьте коньяк.
4. Для крема разомните вилкой маскарпоне и, постепенно помешивая, влейте в него сливки, пока не получится однородная масса.
5. Пропитайте коржи теста кофейным сиропом, смажьте кремом из маскарпоне, поставьте на 2–3 часа в холодильник. При подаче присыпьте порошком какао.

858. Торт «Воскресный»

Для теста:

- 2 стакана муки
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 стакан сахара
- 100 г меда
- 1–2 ст. ложки сметаны
- ½ стакана ядер грецких орехов
- 1 ч. ложка соды
- несколько капель уксуса

Для крема:

- ½ стакана сахара
- 2 ч. ложки какао
- 4–6 ст. ложек молока

1. Взбейте сливочное масло с сахаром и яйцом до получения однородной массы, добавьте мед и сметану, продолжая взбивать, постепенно введите муку, предварительно смешанную с содой.
2. Добавьте измельченные грецкие орехи, замесите тесто, разделите на три части и испеките три коржа на смазанной маслом сковороде.
3. Смешайте сахар, какао и молоко, варите на медленном огне до загустения. Нанесите крем на коржи, уложите один на другой и прижмите, посыпьте грецкими орехами для украшения.

859. Маковый пирог с яблоками и безе

Для теста:

- 500 г яблок
- 3 ст. ложки сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 лимон (цедра и сок)
- 3 яйца
- 200 г мака
- 1 ч. ложка пищевой соды
- 2 ст. ложки кукурузного крахмала
- 3 ст. ложки растительного масла
- молотая корица по вкусу

Для безе:

- 4 яичных белка
- 1 ст. ложка лимонного сока
- щепотка соли
- 4 ст. ложки сахарной пудры

1. Яблоки очистите, натрите на крупной терке, сбрызните соком лимона и приправьте корицей, добавьте сахар и перемешайте.
2. Яйца взбейте с ванильным сахаром, добавьте мак, соду, крахмал, растительное масло, лимонную цедру и половину натертых яблок.
3. Смажьте растительным маслом форму для выпечки и застелите дно и стенки пекарской бумагой. Распределите в форме полученное тесто, затем оставшиеся тертые яблоки и выпекайте 40 минут в предварительно разогретой до 160 °С духовке 25 минут.
4. Взбейте яичные белки с лимонным соком и щепоткой соли, продолжая взбивать, постепенно добавляйте сахарную пудру. Равномерно нанесите полученную массу на пирог и выпекайте еще 15 минут.

860. Львовский чизкейк

Для теста:

- 50 г изюма
- 2 яйца
- 500 г творога
- 100 г сахара
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 100 г манной крупы
- 50 г сливочного масла
- 50 мл сливок
- цедра 1 лимона

Для глазури:

- 50 мл сливок
- 50 г темного шоколада

1. Изюм залейте кипятком, дайте постоять 10 минут, затем слейте воду.
2. Разделите яйца на желтки и белки, желтки отложите в сторону, белки взбейте с щепоткой соли.
3. Поместите в кухонный комбайн творог, кристаллический и ванильный сахар, манную крупу, разрыхлитель, растопленное (но не горячее) сливочное масло, влейте сливки и яичные желтки, перемешайте до однородности.
4. Добавьте изюм, цедру лимона и взбитые яичные белки, перемешайте.
5. Выложите тесто в форму на бумагу для выпечки, разровняйте и выпекайте в разогретой до 160 °С духовке 1 час. Переложите готовый корж на решетку и дайте ему полностью остыть.
6. Поломайте шоколад в горячие сливки, замешайте глазурь и распределите ее по поверхности чизкейка. Поставьте в холодильник, чтобы глазурь застыла.

861. Яблочный пирог с изюмом

- 2 стакана муки
- 1 стакан кефира
- 3 яблока
- 100 г изюма
- 2 яйца
- ½ стакана сахара
- ½ ч. ложки уксуса
- 1 щепотка соды

1. Изюм промойте, замочите в воде на 20 минут, отожмите.
2. Яблоки очистите, натрите на крупной терке, засыпьте половиной сахара, дайте постоять 5 минут, затем отожмите от сока.
3. Яйца разотрите со второй половиной сахара и смешайте с кефиром, яблоками и изюмом.
4. Добавьте в смесь погашенную уксусом соду, порциями введите муку и замесите тесто.
5. Поместите тесто в форму для выпечки, выпекайте 40–45 минут в духовке при 180 °С.

862. Яблочный пирог

Для теста:

- 400 г муки
- 250 г сливочного масла
- ½ ч. ложки соли
- 1 ч. ложка уксуса

Для начинки:

- 800 г яблок
- 4 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка корицы
- 1 ст. ложка панировочных сухарей
- яйцо для смазывания

1. Просейте муку на рабочую поверхность, добавьте соль и нарезанное кубиками сливочное масло. Порубите масло с мукой ножом, влейте уксус, замесите тесто.
2. Готовое тесто поставьте на 2–3 часа в холодильник, затем раскатайте тонким пластом и сложите в 3–4 раза. Разделите тесто на две равные части, раскатайте каждую по размеру противня.
3. Яблоки очистите, нарежьте тонкими пластинками. Уложите одну часть теста на смазанный маслом противень, посыпьте панировочными сухарями, равномерно распределите яблоки, посыпьте их сахаром и корицей.
4. Накройте яблоки второй частью теста, соедините и защитните края и сделайте несколько проколов вилкой.
5. Смажьте взбитым яйцом, выпекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

863. Пирог «Ароматный»

Для теста:

- 1 стакан муки
- 2 ст. ложки сметаны
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды
- 100 г маргарина
- 100 г сахара
- 2 яйца

Для начинки:

- 400 г яблок
- сахар и корица по вкусу

1. Разотрите маргарин с сахаром, по одному добавляйте яйца, затем сметану, погашенную уксусом соду и муку, перемешайте, замесите тесто.
2. Очистите яблоки, нарежьте тонкими ломтиками.
3. Поместите тесто в смазанную сливочным маслом форму для выпечки, разложите яблоки, посыпьте сахаром и корицей. Выпекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки.

864. Леня пита

- 3 яйца
- 250 г сливочного масла или маргарина
- 200 г сахара
- 200 мл йогурта
- 500 г муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 кг яблок
- корица
- цедра лимона по вкусу

1. Взбейте яйца с сахаром и размягченным сливочным маслом или маргарином. Добавьте йогурт, муку, разрыхлитель и натертую цедру лимона, замесите тесто. Готовое тесто разделите на две одинаковые части.
2. Яблоки натрите на крупной терке и немного обжарьте на сковороде, добавьте по вкусу сахар и корицу. Раскатайте половину теста, поместите на смазанный маслом противень, затем равномерно распределите начинку из яблок.
3. Накройте второй половиной теста и выпекайте в предварительно разогретой до 180–200 °С духовке 40 минут.
4. Пирог готов, когда он станет золотистым и отойдет от краев противня. Посыпьте пирог сахарной пудрой и нарежьте на квадраты перед подачей.

Название «Леня пита», или в переводе «ленивый пирог», указывает на простоту и легкость приготовления.

865. Рулет с яблоками

- 600 г яблок
- 1 стакан сахара
- 100 г творога
- 100 г сливочного масла
- 1 стакан муки
- 1 яйцо
- соль по вкусу

1. Сливочное масло разотрите с творогом в однородную массу, немного посолите и, постепенно вводя муку, замесите тесто. Разделите на 2 части, заверните в пищевую пленку и уберите на 3 часа в холодильник.
2. Яблоки натрите на крупной терке.
3. Охлажденное тесто раскатайте на 2 коржа, распределите на каждый половину яблочной начинки, густо посыпьте сахаром и сверните рулеты.
4. С помощью кулинарной кисти смажьте рулеты яйцом и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 40–50 минут.

866. Сливовый пирог

- 100 г сливочного масла
- 100 г сахара + 1 ст. ложка для посыпки
- 150 г муки
- 2 яйца
- 1 ст. ложка ванильного сахара
- 1 щепотка соли
- 500 г слив

1. Сливочное масло подогрейте, добавьте сахар и ванильный сахар, соль, яйца, взбейте смесь в блендере. Добавьте муку, тщательно перемешайте до однородного состояния.
2. Сливы вымойте, удалите косточки, разрежьте вдоль тонкими ломтиками. Половину слив уложите на дно смазанной сливочным маслом формы для выпечки, на сливы распределите тесто, оставшиеся сливы красиво уложите сверху и посыпьте сахаром.
3. Выпекайте 30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

867. Пирог с черешней

Для теста:

- 1 стакан муки
- 125 г сливочного масла или маргарина
- 3 яйца

Для начинки:

- 400 г черешни
- 200 г сахара

1. Яйца аккуратно разделите на белки и желтки, белки взбейте до образования пены.
2. В отдельной посуде взбейте желтки с сахаром и сливочным маслом или маргарином, постепенно введите муку, затем взбитые белки, замесите тесто.
3. Уложите готовое тесто в предварительно смазанную маслом форму.
4. Из черешни удалите косточки, равномерно распределите на тесто.
5. Выпекайте пирог в предварительно разогретой до 180 °С духовке 30 минут, посыпьте сахарной пудрой.

868. Пирог с вишней

Для теста:

- 2 стакана муки
- 1 стакан сметаны
- 1 стакан сахара
- 1 ч. ложка соды
- сливочное масло для смазывания

Для начинки:

- 500 г вишни
- 5 ст. ложек сахара
- 0,5 стакана сметаны

1. Смешайте сметану с сахаром и содой, хорошо перемешайте. Продолжая перемешивать, постепенно введите муку, пока не получится однородное тесто.
2. Отложите немного теста, большую часть раскатайте и уложите в форму для выпечки, предварительно смазанную маслом и присыпанную мукой, так чтобы оно покрыло дно и боковые стенки.
3. Из вишни удалите косточки, распределите ровным слоем на тесто, посыпьте сахаром.
4. Вторую часть теста раскатайте, нарежьте на полоски и выложите в виде решетки на поверхности пирога.
5. Поставьте форму в духовку, разогретую до 180 °С, выпекайте 30 минут.
6. Достаньте пирог, равномерно смажьте поверхность ягод сметаной и верните в духовку еще на 15 минут.

869. Вишневый пирог с миндалем

Для теста:

- 200 г муки
- 125 г сливочного масла или маргарина
- 2 ст. ложки сметаны
- ¼ ч. ложки соли
- ¼ ч. ложки пищевой соды

Для начинки:

- 800 г вишни
- 100 г рубленого миндаля
- 4 ст. ложки сахара
- тертая цедра лимона
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- яйцо для смазки

1. Удалите из вишни косточки, смешайте с сахаром, рубленым миндалем и лимонной цедрой. Добавьте в муку нарубленное сливочное масло или маргарин, сметану, соль и соду, замесите песочное тесто, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30–40 минут.
2. Разделите тесто пополам, половину раскатайте в тонкий пласт, уложите в разъемную форму для выпечки и посыпьте панировочными сухарями.
3. Выложите на тесто начинку, накройте вторым листом теста и зашипните края, смажьте яйцом и сделайте в нескольких местах проколы вилкой.
4. Выпекайте пирог 35–40 минут в предварительно разогретой духовке при средней температуре. Подавайте к столу горячим со взбитыми сливками.

870. Грушевый пирог

Для теста:

- 1 стакан муки
- 1 стакан сахара
- 3 яйца
- 1 щепотка соли
- ½ ч. ложки соды
- ¼ ч. ложки уксуса
- ванилин по вкусу

Для начинки:

- 3 груши среднего размера
- сахарная пудра для посыпки
- сливочное масло для смазывания формы

1. Отделите желтки от белков, белки взбейте с солью, желтки разотрите с сахаром. Добавьте к желткам небольшими порциями муку и ванилин, тщательно перемешайте, добавьте погашенную уксусом соду и взбитые белки, замесите тесто.
2. Груши очистите от кожуры, удалите сердцевину и мелко нарежьте.
3. Половину теста распределите в смазанную сливочным маслом форму для выпечки, затем выложите начинку и накройте сверху оставшимся тестом.
4. Готовьте 40 минут в духовке при 200 °С. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

871. Саленьячи

- 400 г маргарина
- 750 г муки
- 2 яйца
- 200 мл белого вина
- немного соли
- сливовое варенье
- ванильный сахар
- сахарная пудра для посыпки

1. Порубите ножом маргарин с мукой, перемешайте, добавьте яйца и вино, посолите и замесите гладкое тесто.
2. Раскатайте тесто до толщины 1 см и сложите вдвое. Повторите раскатку и складывание еще два раза, давая тесту отдыхать каждый раз по 15 минут. Затем раскатайте до толщины 3–4 мм и острым ножом нарежьте на квадраты 10×10 см.
3. На середину каждого квадрата положите немного варенья, сложите, чтобы получился треугольник, защипните края, соедините углы треугольника и слегка закрутите, чтобы печенье приобрело форму бутона.
4. Уложите на смазанный растительным маслом противень, поставьте в разогретую духовку и выпекайте при среднем огне около 30 минут.
5. После выпечки посыпьте смесью сахарной пудры и ванильного сахара.

872. Пирог со сгущенкой

Для теста:

- 2 яйца
- 0,5 банки сгущенного молока
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сметаны
- 1 ч. ложка соды
- соль на кончике ножа
- 1,5 стакана муки

Для крема:

- 0,5 банки сгущенного молока
- 200 г сливочного масла

1. Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, сгущенное молоко, соду, соль и муку, хорошо вымесите.
2. Из полученного теста испеките в духовке 2–3 коржа.
3. Смешайте размягченное сливочное масло со сгущенным молоком, взбейте до однородной массы.
4. Промажьте коржи полученным кремом сложите друг на друга.

873. Трубочки с орехами

Для теста:

- 250 г сливочного масла
- 1 стакан сметаны
- 2 стакана муки
- ½ ч. ложки разрыхлителя

Для начинки:

- 1 стакан ядер грецких орехов
- 2 ст. ложки меда
- ½ стакана сахара

Для смазывания:

- 1 яйцо

1. Смешайте размягченное сливочное масло, сметану и разрыхлитель, постепенно вводя муку, замесите тесто и поставьте на 20 минут в холодильник.
2. Орехи измельчите блендером, добавьте мед и сахар, перемешайте.
3. Тесто после охлаждения поделите на части, каждую раскатайте и разрежьте секторами на 8 частей. На каждую часть с широкого края положите порцию начинки и закатайте к центру.
4. С помощью кулинарной кисти смажьте яйцом и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета.

874. Печенье «через мясорубку»

- 250 г сливочного масла или маргарина
- 3 яйца
- 3 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 0,5 ч. ложки соды
- ванильный сахар
- соль на кончике ножа

1. Взбейте яйца с сахаром, добавьте соду и ванильный сахар, затем размягченное масло и муку, замесите тесто.
2. Пропустите тесто через мясорубку, отрезая кусочки по 5 см. Выпекайте на противне до готовности.

875. Печенье «Конвертики»

- 200 г сливочного масла
 - 200 г творога
 - 1 ст. ложка сахара
 - щепотка соли
 - 1 яйцо
 - мука
1. Размягченное сливочное масло смешайте с творогом, добавьте яйцо, сахар и соль. Постепенно добавляйте муку, вымешайте до однородной массы, чтобы получилось тесто, которое не липнет к рукам, и оставьте на 10 минут.
 2. Разделите тесто на несколько частей, раскатайте их в колбаски диаметром 2–3 см и нарежьте кусочками по 2 см, каждый тонко раскатайте, смажьте маслом, посыпьте смесью сахара с корицей и сложите пополам.
 3. Снова смажьте маслом и посыпьте посыпкой, еще раз сложите пополам, опять смажьте и посыпьте. Выпекайте до золотистого цвета в духовке, разогретой до 180 °С.

876. Ореховые лепешки

- 250 г ядер арахиса
 - 2,5 стакана муки
 - 200 г топленого сливочного масла
 - 1 стакан сахарной пудры
 - 1 пакетик ванильного сахара
 - 1 пакетик сухих дрожжей
 - 2 ст. ложки растительного масла
1. Муку просейте, добавьте топленое масло, сахарную пудру, ванильный сахар и сухие дрожжи. Замесите тесто, оставьте на 45 минут.
 2. Арахис слегка обжарьте на сухой сковороде, удалите шелуху, смешайте с тестом и еще раз тщательно перемешайте.
 3. Скатайте небольшие шарики и слегка приплюсните их.
 4. Смажьте противень растительным маслом, разложите на нем лепешки. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 10–15 минут, пока лепешки не станут хрустящими, посыпьте сахарной пудрой.

877. Домашние млинцы

- 500 г муки
 - 2 яйца
 - 1 ч. ложка соли
 - 200 мл теплой воды
1. Соедините муку, соль и яйца, постепенно подливая воду, замесите гладкое тесто. Разделите на 10 частей, раскатайте каждую размером 30×30 см.
 2. Разогрейте духовку до 220 °С, выложите первый млинец на горячий противень, выпекайте 5–6 минут.
 3. Млинцы должны получиться светлыми, с темными пятнами. Готовый млинец выложите на полотенце, и повторите процесс с остальными.
 4. Разломайте млинцы на кусочки, залейте их горячей водой или молоком и подавайте к столу.

878. Уштипцы

- 1 яйцо
- 200 мл йогурта
- 14 ст. ложек муки
- ½ пакетика разрыхлителя
- немного соли
- немного сахара

1. Яйцо смешайте с йогуртом, добавьте муку, разрыхлитель, по щепотке соли и сахара. Хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.
2. Набирайте тесто ложкой и опускайте в кипящее растительное масло, жарьте до образования золотистой корочки со всех сторон.
3. Выложите уштипцы на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

✍ Уштипцы имеют нейтральный вкус и могут подаваться как к сладким, так и к соленым блюдам.

879. Хрустящие фланати

- 600 г муки
- ½ пакетика разрыхлителя
- ¼ ч. ложки соли
- 100 г сливочного масла
- 9 яичных желтков
- 10 ст. ложек сметаны
- 100 мл белого вина
- растительное масло для фритюра
- сахарная пудра для посыпки

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и сливочное масло. Отдельно смешайте яичные желтки, сметану и вино, постепенно влейте в муку, замесите тесто и скатайте его в шар. Присыпьте тесто мукой и дайте постоять при комнатной температуре около часа.
2. Разделите тесто на 3 части, каждую раскатайте в пласт толщиной 2 мм, нарежьте на квадраты со сторонами 2–3 см, сделайте на них надрезы.
3. Обжарьте кусочки теста в горячем растительном масле до золотистого цвета, выложите на бумажное полотенце. При подаче посыпьте фланати сахарной пудрой.

ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ

880. Зефир яблочный

- 500 г яблок
- 500 г сахара
- 150 мл воды
- 2 ст. ложки желатина
- 2 яичных белка
- щепотка лимонной кислоты

1. Желатин залейте водой на 1 час, затем добавьте половину сахара и лимонную кислоту. Постоянно помешивая, на минимальном огне доведите до кипения, процедите, слегка остудите.
2. Яблоки вымойте, вырежьте сердцевину, запеките в духовке до мягкости, очистите от кожи, добавьте оставшийся сахар и пюрируйте блендером. Продолжая взбивать, введите яичные белки.
3. Когда масса будет равномерно промешана, тонкой струйкой влейте желатиновый сироп, взбивайте еще 2–3 минуты.
4. Быстро переложите массу в кулинарный шприц, выдавите порциями на пергамент, на сутки поставьте в холодильник.

881. Халва подсолнечная с орехами

- 100 г очищенных грецких орехов
- 100 г очищенных семян подсолнечника
- 150 г муки
- 50 мл растительного масла
- 200 г сахара
- 100 мл воды

1. Орехи и семена подсолнечника обжарьте 5 минут на сухой сковороде, постоянно помешивая. Переложите в чашу блендера, измельчите.
2. Муку обжарьте на небольшом количестве растительного масла, смешайте с орехами и семечками.
3. Сахар залейте водой, доведите до кипения на умеренном огне. Снимите пену, добавьте оставшееся растительное масло, снова доведите до кипения.
4. Остудите, понемногу влейте сироп в смесь, тщательно перемешайте.
5. Заверните массу в пищевую пленку, уплотните, поставьте в холодильник на 2–3 часа.

882. Халва домашняя

- 1 стакан очищенных семян подсолнечника
 - 1 стакан очищенных ядер арахиса
 - 2 стакана муки
 - 1 стакан сахара
 - ½ стакана воды
 - 7 ст. ложек топленого сливочного масла
1. Семена подсолнечника и арахис слегка обжарьте на сухой сковородке, затем проверните через мясорубку.
 2. Поджарьте на топленом масле муку, смешайте с семечками и орехами, добавьте оставшееся размягченное масло.
 3. Из сахара приготовьте сироп, залейте им смесь, тщательно перемешайте и поставьте в холодильник.

883. Халва из манки с орехами

- 200 г манной крупы
 - 50 г сливочного масла
 - 250 г сахара
 - 100 г измельченных орехов
 - 1 щепотка корицы
 - 1 ст. ложка ванильного сахара
 - 0,5 л воды
1. На сливочном масле по отдельности обжарьте орехи и манку.
 2. Орехи измельчите блендером, смешайте с манкой.
 3. Сахар залейте водой, доведите до кипения, добавьте в сироп корицу и ванильный сахар.
 4. Залейте горячим сиропом смесь орехов и манки, тщательно перемешайте, уплотните, остудите.

884. Халва из грецких орехов

- 1 стакан ядер грецких орехов
 - ¾ стакана муки
 - 1 стакан сахара
 - 1,5 стакана молока
 - 3 ст. ложки растительного масла
1. Орехи измельчите в ступке и слегка обжарьте на сухой сковородке, муку отдельно обжарьте на 1 ст. ложке растительного масла.
 2. Смешайте орехи с оставшимся растительным маслом и обжаренной мукой.
 3. Вскипятите молоко, растворите в нем сахар, доведите до кипения. Залейте ореховую смесь кипящим молочным сиропом, перемешайте и поставьте для застывания в холодильник.

885. Козинаки

- 300 г очищенных орехов
 - 300 г жидкого меда
 - 1 ст. ложка сахарной пудры
1. Орехи измельчите, слегка обжарьте на сухой сковороде.
 2. Мед вылейте в кастрюлю, добавьте орехи и варите, непрерывно помешивая, 15 минут. Добавьте сахарную пудру, перемешайте.
 3. Выложите массу на деревянную доску, смоченную водой, раскатайте пласт толщиной 1 см.
 4. Когда масса остынет, нарежьте на порции, сушите до затвердения.

886. Козинаки маковые

- 100 мл меда
 - 100 г сахара
 - ½ стакана мака
 - ½ стакана очищенных орехов
 - 1 ч. ложка сливочного масла
1. Мед поместите в кастрюлю, поставьте на маленький огонь, добавьте сливочное масло и сахар. Постоянно помешивая, варите 15 минут.
 2. Орехи слегка измельчите, обжарьте на сухой сковороде, добавьте вместе с маком в мед. Варите, помешивая, около 1 часа.
 3. Смочите деревянную доску водой, равномерно выложите на нее массу, разровняйте скалкой, нарежьте на порционные кусочки.

887. Смородина в сахаре

- 500 г смородины
 - 1 стакан сахарной пудры
 - 1 яичный белок
1. Смородину вымойте, высушите, удалите плодоножки.
 2. Белок слегка взбейте, вылейте в смородину, тщательно перемешайте, чтобы все ягоды были смочены, затем обваляйте их в сахарной пудре и переложите их на противень на бумагу для выпечки.
 3. Нагрейте духовку до 180 °С, выключите огонь, поставьте в нее противень и оставьте до полного остывания.

888. Шненокли

- 1 л молока
- 5 яиц
- 100 г сахара
- 1 ч. ложка муки
- 1 пакетик ванильного сахара

1. Осторожно отделите белки от желтков, белки взбейте до образования крепкой пены.
2. В молоко всыпьте сахар и ванильный сахар, доведите до кипения. С помощью ложки порциями опускайте белковую массу в кипящее молоко, варите не больше минуты, затем выньте шумовкой.
3. Взбейте желтки с мукой, постепенно влейте в смесь оставшееся после варки шненоклей горячее молоко, одновременно перемешивая венчиком.
4. Поставьте смесь на минимальный огонь и, продолжая взбивать венчиком, доведите до кипения. Продолжайте варить, пока смесь не загустеет.
5. Полейте шненокли полученным кремом, остудите и подавайте к столу.

889. Сливовые рулетики

- 1 кг сливы
- 200 г сахара

1. Сливы вымойте, удалите косточки, разложите на противень и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут.
2. Остудите, переложите в чашу блендера, добавьте сахар, измельчите до однородного состояния.
3. На противень постелите бумагу для выпечки, равномерным тонким слоем распределите сливовое пюре, поставьте в духовку на минимальный огонь на 5–6 часов.
4. Подсушенную сливовую массу сверните в рулет, нарежьте на порции.

МОРОЖЕНОЕ

890. Пломбир

- 300 мл молока
- 150 мл сливок
- 50 г сухого молока
- 100 г сахара
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 10 г кукурузного крахмала

1. В 100 мл молока разведите крахмал, тщательно перемешайте. Смешайте сухое молоко, сахар и ванильный сахар, влейте оставшееся молоко и сливки, перемешайте и доведите до кипения.
2. Постепенно введите молоко с крахмалом и варите до загустения.
3. Получившуюся массу остудите, поставьте в морозилку.
4. Через 30 минут достаньте, тщательно перемешайте, процедуру повторите трижды.

891. Сливочное мороженое

- 300 мл сливок
- ½ стакана сахарной пудры
- 1 ст. ложка желатина
- 1 ч. ложка ванильного сахара

1. Желатин замочите в холодной воде на 20 минут, слейте воду и влейте 50 мл кипятка, мешайте, пока он не растворится, процедите.
2. Сливки охладите, взбейте венчиком до образования густой пены. Продолжая взбивать, постепенно всыпьте сахарную пудру и ванильный сахар.
3. Не прекращая взбивать, влейте понемногу желатин.
4. Разлейте массу в формочки, заморозьте.

892. Молочное мороженое

- 3 стакана молока
- 1 стакан сахара
- 2 яйца
- 1 ч. ложка ванильного сахара

1. Сырые яйца разотрите с сахаром, влейте теплое молоко, тщательно взбейте венчиком.
2. Кастрюлю со смесью поставьте на водяную баню, готовьте до загустения, постоянно помешивая деревянной ложкой.
3. Добавьте ванильный сахар, охладите, вылейте смесь в форму, поставьте в морозилку на 2–3 часа.
4. Периодически через каждые 30 минут доставайте и перемешивайте содержимое формы, соскребая со стенок затвердевшую смесь.

893. Мороженое на простокваше

- 500 мл простокваши
 - 250 г сахарной пудры
 - 1 лимон
1. В простоквашу всыпьте сахарную пудру, взбейте миксером.
 2. Выжмите из лимона сок, снимите цедру, добавьте в простоквашу, снова взбейте. Вылейте смесь в форму, поставьте на 3 часа в морозилку.
 3. В процессе застывания дважды доставайте форму, перемешивайте деревянной лопаткой.

894. Абрикосовое мороженое

- 300 г абрикосов
 - 200 мл сливок
 - 100 г сахара
1. Абрикосы вымойте, очистите, удалите косточки, измельчите в блендере. Продолжая взбивать, влейте сливки, затем всыпьте сахар.
 2. Переложите в форму, поставьте на 3 часа в морозилку.

895. Клубничное мороженое

- 500 мл сливок
 - 500 г свежей клубники
 - 200 г сахара
- Сливки взбейте с сахаром, клубнику пюрируйте блендером, соедините ингредиенты, взбейте, переложите в формочки и поставьте в морозилку.

896. Банановое мороженое с корицей

- 3 банана
 - 150 мл йогурта
 - 1 щепотка молотой корицы
 - 100 г сахара
1. Бананы нарежьте на 4–5 частей, поместите в морозилку на 30 минут, затем измельчите блендером, добавьте йогурт и сахар, приправьте корицей.
 2. Тщательно взбейте, разлейте по формочкам, заморозьте.

897. Томатное мороженое

- 3 яичных желтка
- 150 мл сливок
- ½ стакана сахара
- ½ ч. ложки соли
- 100 г томатной пасты

1. Взбейте желтки с сахаром, солью и сливками. Поставьте смесь на водяную баню, постоянно помешивая, варите 20 минут.
2. Остудите, взбейте миксером, продолжая взбивать, добавьте томатную пасту, тщательно перемешайте.
3. Переложите массу в формочки, поставьте на 3 часа в морозилку.

История мороженого насчитывает более 2500 лет.

В Древней Персии дробили лед и смешивали с фруктами. В Средние века мороженое стало популярным в Италии, затем во Франции и Англии, и к середине XVIII века появилось в Северной Америке, где позже началось промышленное производство мороженого.

КИСЕЛИ И СЛАДКИЕ КРЕМЫ

898. Кисель из клюквы

- 250 г клюквы
- 100 г сахара
- 3 ст. ложки крахмала
- 1,5 л воды

1. Клюкву слегка разомните и засыпьте сахаром. Залейте водой, доведите до кипения, варите 10 минут на умеренном огне, процедите.
2. Крахмал растворите в 100 мл холодной воды, влейте в кисель, тщательно перемешайте деревянной ложкой, доведите до кипения.
3. Выключите огонь, оставьте на 20 минут под крышкой.

899. Грушевый кисель

- 5 груш
- 3 ст. ложки крахмала
- 4 ст. ложки сахара
- 1 л воды

1. Груши очистите от кожуры, удалите сердцевины, мякоть нарежьте небольшими дольками.
2. Кожуру залейте водой, проварите 15 минут. Процедите, кожуру удалите, жидкостью залейте кусочки груш, добавьте сахар, доведите до кипения.
3. Крахмал разведите в 100 мл воды, влейте в кисель, доведите до кипения, остудите под крышкой.

900. Молочный кисель

- 500 мл молока
- 3 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки крахмала

1. Всыпьте сахар в 400 мл молока, на среднем огне доведите до кипения.
2. В оставшемся молоке растворите крахмал, тщательно перемешайте. Медленно, постоянно помешивая, влейте в горячее молоко, варите 10 минут.
3. Разлейте кисель в порционные формочки, охладите. Подавайте, украсив вареньем.

901. Кисель овсяный

- 200 г овсяных хлопьев
- 4 ст. ложки сахара
- 1 л воды

1. Овсяные хлопья измельчите блендером, залейте холодной водой, оставьте на сутки при комнатной температуре.
2. Процедите, добавьте сахар, непрерывно помешивая, доведите до кипения, варите 3 минуты.
3. Разлейте в порционные формочки, охладите.

902. Кисель из тыквы

- 500 г тыквы
- 2 ст. ложки крахмала
- 1 л воды
- 100 мл меда

1. Тыкву очистите от кожуры, нарежьте небольшими кусочками, залейте водой, оставив немного для растворения крахмала. Варите 15 минут, затем извлеките, немного остудите, пюрируйте блендером или протрите через сито.
2. Соедините протертую тыкву с жидкостью, в которой она варилась, доведите до кипения.
3. Крахмал разведите в оставшейся воде и, непрерывно помешивая, медленно влейте в кисель и снова доведите до кипения.
4. Снимите с огня, слегка остудите, добавьте в кисель мед, перемешайте до растворения.

903. Медовый кисель с сухофруктами

- 150 г кураги
- 150 г чернослива
- 150 г фиников
- 150 г изюма
- 3 л воды
- 3 ст. ложки крахмала
- мед

1. Промойте сухофрукты, из фиников удалите косточки и залейте холодной водой. На среднем огне доведите до кипения, затем убавьте огонь на минимум и варите 15 минут.
2. Достаньте сухофрукты шумовкой, в жидкость добавьте мед по вкусу.
3. Растворите крахмал в небольшом количестве воды и тонкой струйкой влейте в напиток.
4. Доведите до кипения и, постоянно помешивая, варите еще 1–2 минуты.

904. Кисель из шиповника

- 1 стакан плодов шиповника
- 1 л воды
- 5 ст. ложек сахара
- 2 ст. ложки крахмала

1. Плоды шиповника промойте, залейте горячей водой, доведите до кипения и варите 15 минут под крышкой.
2. Дайте настояться 5–6 часов, процедите, добавьте сахар.
3. Отлейте часть холодного настоя и разведите в нем крахмал, остальную жидкость поставьте на средний огонь.
4. Помешивая, постепенно влейте разведенный крахмал, доведите до кипения и охладите.

905. Малиновый крем

- 1 стакан малины
- 2 стакана сливок 35%-ной жирности
- ½ стакана сахара
- 20 г желатина

1. Желатин залейте холодной водой на 2 часа, затем доведите до кипения, процедите, слегка остудите.
2. Малину вымойте, протрите через сито, пересыпьте сахаром.
3. Сливки охладите, взбейте до образования густой пены, добавьте протертую малину, тонкой струйкой влейте желатин, тщательно перемешайте.
4. Разлейте крем в порционные формочки, охладите.

906. Каталанский крем

- 500 мл молока
- ½ стручка ванили
- 1 палочка корицы
- цедра 1 лимона
- цедра 1 апельсина
- 1 ст. ложка кукурузного крахмала
- 4 желтка
- 100 г сахара

1. Смешайте крахмал с 100 мл молока, оставьте настояться.
2. Оставшееся молоко смешайте с корицей, ванилью, лимонной и апельсиновой цедрой, доведите до кипения на среднем огне, процедите, верните в кастрюлю и поставьте на минимальный огонь.
3. Яичные желтки взбейте с сахаром и крахмалом, постоянно помешивая, влейте смесь в молоко и варите до загустения.
4. Разлейте густую массу по формочкам, накройте пищевой фольгой, остудите, поставьте на ночь в холодильник.

907. Творожный крем с шоколадом

- 250 г творога
 - 50 г шоколада
 - 100 мл меда
 - 100 мл сливок
 - 2 ст. ложки грецких орехов
1. Творог протрите через сито.
 2. Шоколад растопите на водяной бане, добавьте сливки и мед, перемешайте, влейте смесь в творог и тщательно перемешайте.
 3. Оставьте на 20 минут, затем взбейте в миксере и переложите в порционные формочки.
 4. Орехи измельчите, обжарьте на сухой сковороде, украсьте десерт при подаче.

908. Творог в ягодном желе

- 200 г творога
 - 50 мл молока
 - 1 ст. ложка сахара
 - 1 ч. ложка ванильного сахара
- Для желе:**
- 250 мл фруктового сока
 - 2 ст. ложки сахара
 - 150 мл воды
 - 1 ст. ложка желатина
1. Молоко подогрейте, растворите в нем сахар.
 2. Творог протрите через сито, влейте молоко, добавьте ванильный сахар.
 3. Желатин залейте водой на 1 час, затем поставьте на маленький огонь и, помешивая, доведите до кипения, процедите.
 4. Фруктовый сок налейте в кастрюлю, поставьте на огонь, добавьте сахар. Доведите до кипения, медленно влейте раствор желатина, перемешайте.
 5. Половину сока с желатином разлейте в формочки, остудите, поставьте для застывания в холодильник.
 6. На застывшее фруктовое желе вторым слоем выложите творог, залейте оставшимся желе, охладите.

КВАСЫ, СБИТНИ, УЗВАРЫ

909. Ржаной квас

- 300 г ржаного солодового хлеба
 - 50 г изюма
 - 1 ст. ложка живых дрожжей
 - 4 ст. ложки сахара
 - 5 л воды
1. Ржаной хлеб нарежьте кубиками, поджарьте на сухой сковороде или в духовке.
 2. Вскипятите воду, залейте сухари, остудите до 30 °С, перелейте в банку (не более чем на $\frac{2}{3}$, чтобы осталось место для пены), добавьте сахар, изюм и дрожжи.
 3. Накройте банку полотенцем, поставьте в теплое место на 2 суток.
 4. Затем аккуратно слейте в бутылки, охладите. Гущу можно использовать как закваску для нового кваса.

910. Медовый квас

- 250 г ржаного хлеба
 - 1 ч. ложка живых дрожжей
 - 1 ст. ложка сахара
 - 100 мл меда
 - 5 л воды
1. Ржаной хлеб нарежьте кубиками, поместите на противень, подсушите в духовке сухарики.
 2. Воду вскипятите, слегка остудите, залейте сухари на 5 часов. Процедите, перелейте в стеклянную банку, не заполняя ее до верха.
 3. Дрожжи раскрошите, залейте небольшим количеством воды, добавьте сахар, оставьте на 30 минут.
 4. Добавьте в квас мед и дрожжи, перемешайте, поставьте в теплое место на 10–12 часов.

911. Квас с хреном

- 2 л хлебного или мучного кваса
 - 2 ст. ложки меда
 - 2 ст. ложки лимонного сока
 - 2 ст. ложки хрена
1. Готовый квас слегка подогрейте, растворите в нем мед, добавьте лимонный сок.
 2. Хрен натрите на терке, добавьте в квас, поставьте на 12 часов в холодильник.

912. Мучной квас

Для закваски:

- 5 ст. ложек ржаной муки
- 300 мл воды
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки изюма

Для кваса:

- 5 л воды
- 5 ст. ложек сахара
- 5 ст. ложек муки
- 3 веточки мяты

1. В муку постепенно влейте теплую воду, добавьте сахар, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков.
2. Добавьте промытый изюм, накройте полотенцем и поставьте на 2–3 дня в теплое место.
3. Затем удалите изюм, перелейте закваску в большую стеклянную банку, добавьте сахар и муку, влейте теплую воду, оставив место для образования пены.
4. Добавьте мяту, перемешайте, накройте полотенцем и поставьте на 2 дня в теплое место.
5. Аккуратно разлейте квас по бутылкам, храните в холодильнике. Оставшуюся гущу используйте снова в качестве закваски.

913. Апельсиновый квас

- 3 апельсина
- 1 лимон
- 1 кг сахара
- 1 пакетик сухих дрожжей
- 10 литров воды

1. Очистите апельсины, нарежьте тонкими кружками, пересыпьте половиной сахара и слегка разомните.
2. Из лимона выжмите сок, влейте к апельсинам. Добавьте оставшийся сахар и дрожжи, залейте холодной кипяченой водой, перемешайте, накройте емкость чистым полотенцем и оставьте на ночь.
3. Утром процедите, разлейте в бутылки и закройте крышками.
4. Оставьте на сутки при комнатной температуре, затем поместите в холодильник.

914. Сбитень монастырский

- 2,5 л воды
- 150 мл меда
- 3 бутона гвоздики
- ½ ч. ложки корицы
- 1 ч. ложка сушеного хмеля
- 1 ст. ложка сушеной мяты
- 1 щепотка молотого кориандра
- 1 щепотка мускатного ореха

Вскипятите воду, добавьте приправы, варите 20 минут на минимальном огне. Процедите, добавьте мед, перемешайте до полного растворения, подавайте горячим.

915. Сбитень московский

- 3 л воды
- 250 г сахара
- 150 мл меда
- 10 горошин черного перца
- 2 бутона гвоздики
- 2 ст. ложки сухой мяты
- 3 капсулы кардамона
- 1 звездочка бадьяна
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- щепотка корицы

Растворите в воде мед и сахар, доведите до кипения. Добавьте приправы, варите 15 минут на умеренном огне. Процедите, подавайте горячим.

916. Сбитень сибирский

- 250 г брусники
- 1,5 л воды
- 3 бутона гвоздики
- 10 капсул кардамона
- щепотка корицы
- 1 лавровый лист
- 100 мл меда

1. Из брусники отожмите сок, мезгу залейте водой. Доведите до кипения, добавьте приправы, варите 10 минут на маленьком огне.
2. Процедите, смешайте отвар с соком, добавьте мед, доведите до кипения. Подавайте горячим.

917. Узвар с курагой и корицей

- 100 г изюма
- 100 г сушеных яблок
- 100 г сушеных груш
- 100 г кураги
- 2 л воды
- 100 г сахара
- 100 мл меда
- 1 палочка корицы
- 2 бутона гвоздики

1. Сухофрукты промойте, залейте теплой водой на 1 час.
2. В воде растворите сахар, добавьте приправы, доведите до кипения.
3. Выложите размоченные сухофрукты в сироп, снова доведите до кипения, варите 20 минут на минимальном огне.
4. Добавьте мед, остудите, оставьте на 3 часа, затем процедите.

918. Узвар медовый с черносливом

- 3 л воды
 - 150 г сушеных яблок
 - 150 г сушеной груши
 - 100 г чернослива без косточек
 - 50 г изюма
 - мед по вкусу
1. Залейте сухофрукты водой, оставьте на 30 минут, затем промойте, залейте водой и поставьте на медленный огонь.
 2. Доведите до кипения, выключите нагрев, накройте крышкой и дайте узвару настояться 30–40 минут. В охлажденный напиток добавьте по вкусу мед.

Сбитень и узвар — традиционные восточноевропейские напитки с древними корнями, оба напитка традиционно связаны со славянскими праздниками и обрядами.

КОМПОТЫ, МОРСЫ

919. Компот из малины с мятой

- 2 л воды
 - 250 г малины
 - 150 г сахара
 - 2 веточки мяты
1. Малину переберите, удалите плодоножки, промойте.
 2. Залейте ягоды водой, добавьте сахар, на минимальном огне доведите до кипения.
 3. Добавьте мяту, варите 5 минут. Выключите огонь, дайте настояться 1 час под крышкой.

920. Грушевый компот

- 2 л воды
 - 500 г груш
 - 100 г сахара
 - ½ ч. ложки лимонной кислоты
- Груши вымойте, удалите сердцевинки, разрежьте крупными ломтиками. Воду доведите до кипения, добавьте сахар и лимонную кислоту, поместите груши в сироп и варите 10 минут на умеренном огне.

921. Компот из айвы с изюмом

- 2 л воды
 - 2 айвы
 - 3 ст. ложки изюма
 - 150 г сахара
1. Айву вымойте, очистите, вырежьте сердцевину, нарежьте ломтиками. Залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, добавьте сахар. Варите 10 минут на умеренном огне.
 2. Промойте изюм, положите в компот, варите еще 5 минут. Выключите огонь, остудите под закрытой крышкой.

922. Компот «Ассорти»

- 2 л воды
 - 150 г крыжовника
 - 100 г вишни
 - 100 г черной смородины
 - 100 г сахара
1. Сахар залейте водой, поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите сироп до кипения.
 2. Промойте ягоды, удалите плодоножки, опустите в кипящий сироп и снова доведите до кипения. Выключите огонь, остудите под крышкой 30 минут.

923. Компот из вишни с персиками

- 2 л воды
 - 200 г вишни
 - 3 персика
 - 150 г сахара
1. Вишню и персики вымойте, у персиков удалите косточки, разрежьте каждый на 4 части.
 2. Сахар насыпьте в кастрюлю, залейте водой, на умеренном огне доведите до кипения и поместите в кастрюлю фрукты.
 3. Доведите до кипения, через 5 минут отключите нагрев и остудите под крышкой.

924. Компот из сухофруктов

- 2 л воды
 - 200 г сухофруктов (яблоко, груша, курага, изюм, чернослив, шиповник)
 - 100 г сахара
1. Сухофрукты промойте, поместите в кастрюлю, залейте 0,5 л кипятка, оставьте на 15 минут.
 2. Добавьте остальную воду, поставьте кастрюлю на минимальный огонь, доведите до кипения, добавьте сахар, варите 30 минут.
 3. Снимите с огня, настаивайте под крышкой 3–4 часа.

925. Безалкогольный глинтвейн

- 1 л гранатового сока
 - 1 апельсин
 - 1 лимон
 - 1 яблоко
 - корица, бадьян, имбирь молотый, гвоздика, кардамон по вкусу
1. Очистите апельсин, лимон и яблоко, нарежьте тонкими ломтиками. Поместите фрукты в кастрюлю, добавьте приправы, влейте гранатовый сок, доведите до кипения и прокипятите 3–5 минут на среднем огне.
 2. Разлейте глинтвейн через ситечко, чтобы приправы не попали в напиток.

926. Морс из клюквы

- 2 л воды
 - 400 г клюквы
 - 150 г сахара
1. Клюкву вымойте, выжмите сок. Мезгу залейте водой, добавьте сахар, доведите до кипения.
 2. Отвар процедите, смешайте с соком, снова доведите до кипения, отключите огонь и остудите под крышкой. Подавайте морс охлажденным.

927. Морс из смородины

- 2 л воды
 - 300 г смородины
 - 150 г сахара
 - 2 ст. ложки лимонного сока
1. Смородину вымойте, засыпьте сахаром, измельчите в блендере, добавьте лимонный сок.
 2. Залейте смесь кипятком, дайте настояться 15 минут под крышкой. Процедите через сито, охладите.

928. Морс из клубники с красной смородиной

- 2 л воды
 - 200 г клубники
 - 200 г красной смородины
 - 100 г меда
1. Ягоды вымойте, удалите веточки, залейте кипятком на 1 час, затем слейте жидкость в кастрюлю, ягоды протрите через сито.
 2. Соедините протертые ягоды с жидкостью от настоя, поставьте на средний огонь, доведите до кипения и отключите нагрев.
 3. Процедите, добавьте мед, перемешайте, чтобы он полностью растворился, остудите. Подавайте охлажденным.

ТРАДИЦИОННЫЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

929. Медовуха

- 500 г меда
 - 3 л воды
 - 1 ст. ложка сухих винных дрожжей
1. Вскипятите воду, растворите в ней мед, варите 15 минут на минимальном огне, помешивая и снимая пену.
 2. Охладите до 30 °С, всыпьте сухие дрожжи, перелейте в емкость для брожения и поставьте на 10 дней в теплое место.
 3. Затем профильтруйте, разлейте по бутылкам и уберите в холодное место на 1 месяц.

930. Настойка московская

- 1 л водки
 - 20 г корня имбиря
 - 20 г корня калгана
 - 1 ч. ложка сушеной мяты
 - 1 ч. ложка аниса
 - 50 г меда
1. Корни калгана и имбиря измельчите, соедините в стеклянной банке с мятой и анисом, добавьте мед.
 2. Залейте водкой, поставьте в темное место на 1 месяц. Профильтруйте, разлейте по бутылкам.

931. Настойка целебная

- 1 л водки
 - 20 г прополиса
 - 100 г чернослива без косточек
 - 1 ч. ложка сушеного липового цвета
 - 1 ч. ложка сушеного донника
 - 1 ч. ложка сушеного чабреца
 - 1 ч. ложка сушеной мяты
1. Чернослив нарежьте, смешайте с травами, переложите в стеклянную банку или бутыл с широким горлом, залейте водкой.
 2. Плотнo накройте, поставьте в темное место, спустя 1 месяц процедите, добавьте прополис, настаивайте еще 1 месяц. Снова процедите, разлейте по стеклянным бутылкам.

932. Перцовка

- 1 л водки
 - 2–3 стручка сушеного острого перца
 - 1 сушеный сладкий перец
 - 1 ст. ложка смеси перцев горошком
 - 1 щепотка корицы
 - 1 бутон гвоздики
 - 1 ст. ложка меда
1. Острый и сладкий перцы очистите от плодоножек и семян, поместите в стеклянную банку, добавьте горошины перца, корицу и гвоздику, залейте водкой.
 2. Настаивайте 10 дней в темном месте, затем процедите, добавьте мед, размешайте до его полного растворения. Поставьте дозревать в прохладное темное место еще на 10 дней.

933. Хреновуха

- 1 л водки
 - сок $\frac{1}{2}$ лимона
 - 1 ст. ложка меда
 - 100 г корня хрена
1. Корень хрена натрите на терке, смешайте с соком лимона и медом. Переложите в стеклянную банку, залейте водкой.
 2. Настаивайте 3 дня в темном теплом месте. Профильтруйте, разлейте по бутылкам.

934. Запеканка

- 1 л водки
 - 1 ст. ложка сушеного корня имбиря
 - 1 стручок острого перца
 - 3 бутона гвоздики
 - 1 ст. ложка корицы
 - 1 ст. ложка сушеной цедры лимона
 - 1 ч. ложка тертого мускатного ореха
 - 1 ч. ложка кардамона
 - 2 ст. ложки меда
1. Соедините все заготовленные ингредиенты, залейте водкой, оставьте на сутки.
 2. Перелейте в бутылку из толстого стекла, герметично закройте, обмажьте бутылку тестом. Прогрейте духовку в течение 1 часа, выключите огонь, поставьте бутылку в остывающую духовку на 12 часов.
 3. Повторите процедуру 3–4 раза, удалите тесто, напиток профильтруйте и разлейте по бутылкам.

935. Спотыкач

- 1 кг черной смородины
 - 500 г сахара
 - 200 мл воды
 - 1 л водки
1. Смородину промойте, обсушите, измельчите блендером.
 2. В кастрюлю высыпьте сахар, влейте воду, вскипятите. Когда растворится сахар, добавьте смородину, снова доведите до кипения.
 3. Влейте водку, постоянно помешивая, снова доведите до кипения.
 4. Остудите, перелейте в стеклянную банку, поставьте на неделю в темное место.
 5. Профильтруйте, разлейте по бутылкам, закупорьте. Храните в сухом прохладном месте.

936. Наливка из лепестков розы

- 1 л водки
 - розовые лепестки
 - 1 ст. ложка сахара
1. Лепестки розы промойте, обсушите, неплотно заполните ими стеклянную банку.
 2. Залейте водкой, настаивайте 2 недели. Процедите напиток, добавьте сахар.

[illegible]



ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, АССОРТИ

937. Огурцы по-домашнему

На 3 литра:

- 2 кг огурцов
- 2 зонтика укропа
- 1 лист хрена
- 3 листа смородины
- 3 листа вишни
- 5 зубчика чеснока
- 3 горошины душистого перца

Для рассола:

- 1,5 л воды
- 4 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- ½ ч. ложки лимонной кислоты

1. Огурцы вымойте, обрежьте кончики, залейте холодной водой на 1 час.
2. Простерилизуйте банки, на дно положите очищенные зубчики чеснока, вымытые листья и душистый перец, сверху плотно поместите огурцы.
3. Вскипятите воду, залейте содержимое банок, оставьте на 10 минут.
4. Слейте воду в кастрюлю, добавьте соль, сахар и лимонную кислоту, вскипятите.
5. Залейте кипящим рассолом огурцы, герметично закройте.

938. Огурцы в яблочном соке

На 3 литра:

- 2 кг огурцов
- виноградные листья по количеству огурцов
- 3 зубчика чеснока
- 5 горошин черного перца

Для рассола:

- 750 мл воды
- 750 мл свежего яблочного сока
- 4 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- ¼ ч. ложки лимонной кислоты
- 2 бутона гвоздики

1. Огурцы вымойте, обрежьте кончики, вымочите в холодной воде.
2. В стерилизованные банки положите чеснок и горошины перца.
3. Каждый огурец заверните в виноградный лист, плотно уложите в банки.
4. Смешайте воду с яблочным соком, добавьте гвоздику, соль и сахар.
5. Поставьте на огонь, кипятите 5 минут, снимая пену.
6. Выньте приправы, полученным рассолом залейте содержимое банки на 10 минут, затем слейте рассол в кастрюлю, снова доведите до кипения, залейте в банку и герметично закройте.

939. Огурцы закусочные

- огурцы
(на 2 литровые банки)
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- петрушка
- укроп

Для рассола
(на 2 литровые банки):

- 600 мл воды
- 3 ст. ложки сахара
- 3 ч. ложки соли
- 100 мл уксуса

1. Овощи и зелень вымойте, очистите, лук нарежьте кольцами.
2. На дно стерилизованных банок поместите кольца лука, по 1–2 веточке укропа и петрушки и по 1 зубчику чеснока, сверху плотно уложите огурцы.
3. В кастрюлю влейте воду, добавьте сахар, соль, вскипятите и проварите до их полного растворения, влейте уксус и снова доведите до кипения.
4. Залейте рассол в банки, стерилизуйте на водяной бане до изменения цвета огурцов на желтый, герметично закройте стерилизованными крышками.

940. Помидоры в собственном соку

- 4 кг помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 2 горошины душистого перца
- 1 ст. ложка уксуса
- 2 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара

1. Помидоры вымойте, обсушите. Половину надрежьте рядом с плодоножкой, плотно уложите в стерилизованные банки, добавьте очищенные зубчики чеснока и залейте кипятком на 10 минут.
2. Оставшиеся помидоры ошпарьте, очистите от кожи, удалите плодоножку, измельчите блендером. В томатное пюре добавьте соль и приправы, на среднем огне доведите до кипения, варите 10 минут.
3. Слейте воду из банки, залейте горячим томатным пюре, стерилизуйте 10 минут.
4. Добавьте в банку уксус, герметично закройте крышкой.

941. Помидоры консервированные с морковью и луком

- 2,5 кг помидоров
- 500 г лука
- 500 г моркови
- 100 г сахара
- 100 мл растительного масла
- 50 мл уксуса
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Помидоры вымойте, нарежьте дольками, поместите в кастрюлю. Залейте водой и поставьте на минимальный огонь на 1 час.
2. Морковь и лук очистите, нарежьте кубиками и обжарьте по отдельности на растительном масле, переложите в кастрюлю к помидорам.
3. Посолите, поперчите, добавьте сахар и уксус, варите еще 1 час. Разложите в стерилизованные банки, закройте крышками.

942. Помидоры с желатином

- 2,5 кг помидоров
- 9 зубчиков чеснока
- 1 пучок петрушки
- 3 зонтика укропа
- 1 ст. ложка желатина
- 5 ст. ложек уксуса
- 9 горошин душистого перца

Для рассола (на 1 л воды):

- 2 ст. ложки соли
- 5 ст. ложек сахара

1. Желатин замочите в 100 мл холодной кипяченой воды на 1 час, затем доведите до кипения, процедите, остудите.
2. Литровые банки простерилизуйте, на дно каждой положите 3–4 веточки петрушки, 1 зонтик укропа, 3 зубчика чеснока, 4–5 горошин душистого перца.
3. Помидоры разрежьте вдоль на 2 части, уложите в банки.
4. Вскипятите воду, добавьте соль и сахар, залейте помидоры кипящим рассолом.
5. Поместите банки в кастрюлю с горячей водой, поставьте на умеренный огонь и стерилизуйте 10 минут.
6. Добавьте 2 ст. ложки раствора желатина и 1,5 ст. ложки уксуса в каждую банку, герметично закройте.

943. Помидоры в масле «Тещины»

- 2 кг помидоров
- 2 луковицы
- 1 сладкий перец
- 1 пучок петрушки
- 3 ст. ложки растительного масла
- 3 ст. ложки уксуса
- 1 ст. ложка перца горошком

Для рассола (на 1 л воды):

- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара

1. Помидоры наколите у плодоножки, лук и сладкий перец нарежьте кольцами.
2. На дно стерилизованных литровых банок распределите петрушку, лук и сладкий перец, добавьте перец горошком, сверху уложите помидоры.
3. Влейте в каждую банку по 1 ст. ложке уксуса и растительного масла, залейте кипящим рассолом.
4. Поставьте банки в кастрюлю с горячей водой, стерилизуйте 10 минут на минимальном огне, герметично закупорьте.

944. Зеленые помидоры

- 2,5 кг зеленых помидоров
 - 500 г сладкого красного перца
 - 500 г лука
 - 500 г моркови
 - 200 мл растительного масла
 - 100 мл уксуса
 - 100 г сахара
 - соль по вкусу
1. Помидоры разрежьте на 2 или 4 части в зависимости от размера.
 2. Морковь хорошо вымойте, отварите 10 минут не очищая, остудите, очистите, нарежьте кружочками.
 3. Лук и сладкий перец нарежьте кубиками, смешайте с помидорами и луком, добавьте соль, сахар, растительное масло и уксус. Перемешайте, оставьте на 2 часа.
 4. Разложите в стерилизованные банки, залейте выделившейся жидкостью, стерилизуйте на водяной бане из расчета 0,5-литровые банки – 20 минут, литровые – 30 минут.

945. Зеленые помидоры, фаршированные морковью

- зеленые помидоры на объем банки
 - морковь
 - лук
 - чеснок
- Для маринада (на 1 л воды):**
- 3 горошины душистого перца
 - 1,5 ст. ложки соли
 - 2 ст. ложки сахара
 - 1 ст. ложка уксуса
1. Измельчите лук и чеснок, морковь натрите на терке, перемешайте.
 2. У помидоров срежьте верхушки, вырежьте ножом часть мякоти, полость заполните начинкой.
 3. Плотно поместите фаршированные помидоры в стерилизованную банку.
 4. Вскипятите маринад, залейте помидоры.
 5. Стерилизуйте 15 минут, герметично закройте.

946. Ассорти из огурцов и помидоров

На 3 литра:

- 1 кг небольших огурцов
- 1 кг небольших помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 5 горошин перца
- 3 зонтика укропа

Для рассола (на 1 л воды):

- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ст. ложки уксуса

1. Огурцы и помидоры вымойте, обсушите. У огурцов обрежьте кончики, помидоры наколите у плодоножки.
2. Банки простерилизуйте, на дно положите часть приправ, затем плотно уложите огурцы, оставшиеся приправы, сверху помидоры.
3. Залейте кипятком на 10 минут, затем слейте воду в кастрюлю, добавьте соль и сахар.
4. Доведите рассол до кипения, залейте в банки, добавьте уксус, герметично закройте.

947. Ассорти из огурцов и зеленых помидоров

- 1 кг небольших огурцов
- 1 кг небольших зеленых помидоров
- 5 зубчиков чеснока
- 5 горошин черного перца
- 2 зонтика укропа

Для рассола (на 1 л воды):

- 2 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- ½ ч. ложки лимонной кислоты

1. Огурцы и помидоры вымойте, у огурцов обрежьте кончики, помидоры разрежьте на 2 части.
2. В стерильные банки положите приправы и чеснок, затем помидоры и огурцы. Залейте кипящей водой, через 15 минут слейте ее в кастрюлю, добавьте соль, сахар и лимонную кислоту, доведите до кипения, влейте в банки.
3. Поставьте банки в кастрюлю с горячей водой на уровень помидоров, стерилизуйте 5 минут на минимальном огне, герметично закупорьте.

ЛЕЧО, ЗАГОТОВКИ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, ЗИМНИЕ САЛАТЫ

948. Лечо

- 1 кг помидоров
- 500 г лука
- 500 г моркови
- 500 г сладкого перца
- 1 ст. ложка соли (без верха)
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка уксуса
- 3 ст. ложки растительного масла

1. Овощи вымойте, у помидоров вырежьте плодоножку, мякоть прокрутите в мясорубке.
2. Лук и морковь очистите, у перцев удалите семенную часть, нарежьте овощи соломкой.
3. Поместите томатное пюре и морковь в кастрюлю с толстым дном, поставьте на минимальный огонь, доведите до кипения и тушите 20 минут.
4. Добавьте в кастрюлю лук, через 10 минут сладкий перец, еще через 10 минут соль, сахар, уксус и растительное масло.
5. Перемешайте, прокипятите 15 минут, разложите по стерилизованным банкам, закройте крышками.

949. Лечо с баклажанами

- 2 кг помидоров
- 2 головки чеснока
- 1 стручок острого перца
- 2 кг баклажанов
- 1 кг сладкого перца
- 1 ст. ложка соли (с верхом)
- 100 г сахара
- 150 мл уксуса
- 150 мл растительного масла

1. Помидоры, чеснок и острый перец вымойте, очистите, прокрутите вместе в мясорубке, поместите в кастрюлю с толстым дном и поставьте на минимальный огонь.
2. Баклажаны очистите, нарежьте кубиками, слегка обжарьте на растительном масле и переложите в кастрюлю вместе с маслом.
3. Сладкие перцы нарежьте соломкой, добавьте к остальным овощам. Посолите, добавьте сахар, перемешайте, тушите 1 час. За 5 минут до окончания влейте уксус, перемешайте.
4. Разложите по стерилизованным банкам, герметично закройте крышками.

950. Маринованный перец

- 1 кг сладкого перца
- большой пучок петрушки (из расчета 1 ч. ложка нарезанной петрушки на 1 стручок перца)
- чеснок (из расчета 1 зубчик на 1 стручок перца)

Для маринада
(на 1,5 л воды):

- 1 стакан растительного масла
- 1 стакан сахара
- 1 стакан уксуса
- 3 ст. ложки соли

1. У перцев удалите семенную часть, бланшируйте 15 минут в кипящей подсоленной воде до размягчения.
2. Мелко нарежьте петрушку, чеснок раздавите прессом, соедините и перемешайте. Начините перцы полученной смесью, уложите в стерилизованные банки.
3. Залейте в кастрюлю воду, уксус и растительное масло, добавьте сахар и соль. Доведите до кипения и растворения сахара и соли.
4. Залейте полученным маринадом перцы, герметично закупорьте банки.

951. Перец, маринованный в томатном соке

- 2 кг сладкого перца

Для маринада:

- 1 кг помидоров
- 1 ч. ложка сахара
- 2 ст. ложки соли
- 50 мл уксуса
- 3 ст. ложки растительного масла

1. Перцы и помидоры промойте, у перцев удалите семенную часть, у помидоров вырежьте плодоножку и прокрутите их через мясорубку.
2. Залейте в кастрюлю томатное пюре, добавьте уксус и растительное масло, соль и сахар.
3. Когда жидкость закипит, положите в кастрюлю подготовленные перцы и кипятите 15 минут до размягчения, затем уложите в стерилизованные банки и залейте томатным маринадом, герметично закупорьте банки.

952. Маринованный перец с медом

- 3 кг сладкого красного перца
- 200 мл воды
- 200 мл растительного масла
- 100 мл уксуса
- 2 ст. ложки меда
- соль по вкусу

1. В большую кастрюлю влейте воду, уксус и растительное масло, добавьте соль и мед, вскипятите на среднем огне.
2. Перцы вымойте, очистите от семян, сварите в маринаде до размягчения. Разложите в стерилизованные банки, залейте маринадом и стерилизуйте на водяной бане.

953. Маринованный перец, фаршированный капустой

- 1 кг сладкого перца
- чеснок (из расчета 1 зубчик на 1 стручок перца)
- 500 г белокочанной капусты
- 300 г моркови

Для маринада (на 1 л воды):

- 1 ст. ложка соли
- 100 г сахара
- 50 мл уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла

1. Перцы бланшируйте в кипящей подсоленной воде 15 минут до размягчения.
2. Мелко шинкуйте капусту, морковь натрите на корейской терке. Очистите чеснок, вложите по 1 зубчику в каждый стручок перца.
3. Смешайте морковь и капусту, наполните смесью перцы и плотно уложите в стерилизованные банки.
4. Вскипятите воду, всыпьте соль и сахар, после их растворения влейте уксус и растительное масло. Залейте кипящим маринадом перцы, поставьте банки в кастрюлю, заполненную на $\frac{1}{3}$ кипящей водой.
5. Стерилизуйте на минимальном нагреве из расчета 20 минут – на литровую банку, 30 минут – на 2-литровую. Герметично закройте банки.

ЗАГОТОВКИ ИЗ КАПУСТЫ

954. Маринованная капуста

- 2 кг капусты
- 3 моркови
- 5 зубчиков чеснока

Для маринада (на 1 л воды):

- 2 ст. ложки соли
- 3 ст. ложки сахара
- 3 лавровых листа
- 3 бутона гвоздики
- 5 горошин душистого перца
- 100 мл уксуса
- 50 мл растительного масла

1. Капусту нашинкуйте, морковь очистите и натрите на крупной терке, чеснок измельчите, соедините и перемешайте подготовленные ингредиенты.
2. Воду доведите до кипения, добавьте приправы, соль и сахар. Варите 10 минут, затем добавьте уксус и растительное масло, снимите с огня.
3. Немного остудите маринад, удалите приправы, залейте капусту.
4. Придавите гнетом, оставьте на ночь, затем переложите в стерильные банки и храните в холодильнике.

955. Капуста с клюквой

- 2 кг капусты
- 2 моркови
- 1 стакан клюквы
- 2 ст. ложки соли

1. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, соедините и перетрите с солью, чтобы капуста дала сок.
2. На дно стерильной посуды положите листья капусты, затем слоями капусту и клюкву, уплотните. Сверху поместите гнет и оставьте при комнатной температуре на 3 дня. Раз в сутки капусту необходимо протыкать до дна шпажкой.
3. Готовую капусту переложите в банки, храните в холодильнике.

956. Квашеная капуста с клюквой

- 1 кочан белокочанной капусты
- 200 г клюквы
- 2 ст. ложки крупной соли
- 1 ст. ложка меда

1. У капусты удалите кочерыжку, нашинкуйте и перетрите с солью. Когда капуста даст сок, добавьте мед и тщательно перемешайте.
2. Плотнo уложите в стерилизованные банки, каждый слой утрамбовывая и пересыпая клюквой.
3. Оставьте на 7–10 дней под гнетом при температуре не выше 20 °С, каждый день протыкая поверхность.

957. Капуста со свеклой

- 2 кг капусты
- 500 г свеклы
- 1 головка чеснока
- ½ ч. ложки тмина

Для маринада:

- 1 л воды
- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 3 ст. ложки уксуса

1. Капусту нарежьте крупными кусками. Свеклу натрите на крупной терке, чеснок раздавите чесночным прессом.
2. Перемешайте свеклу, чеснок и тмин, половину смеси поместите на дно стерильных банок, затем плотно уложите капусту и оставшуюся свеклу.
3. Воду доведите до кипения, добавьте соль и сахар, варите до полного растворения.
4. Снимите с огня, добавьте уксус, залейте горячий маринад в банки. Накройте полотенцем, оставьте на 1 день при комнатной температуре, затем храните в холодильнике.

958. Капуста с виноградом

- 2 кг капусты
- 100 г ягод белого винограда без косточек
- 200 г моркови
- ½ ч. ложки семян укропа
- 2 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки меда
- 0,5 л воды

1. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, соедините, перемешайте, добавьте соль и тщательно перетрите руками.
2. Добавьте семена укропа и виноград, снова перемешайте и плотно уложите капусту в эмалированную посуду.
3. Вскипятите воду, растворите в ней мед, равномерно залейте капусту, поставьте на 2 дня под гнет при комнатной температуре, регулярно протыкайте до дна шпажкой. Затем переложите в банки, храните в холодильнике.

959. Краснокочанная капуста с яблоками

- 3 кг краснокочанной капусты
- 500 г зеленых яблок
- 3 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка семян укропа

1. Капусту нашинкуйте, добавьте соль и сахар, тщательно разомните руками. Яблоки вымойте, удалите сердцевину, нарежьте соломкой.
2. Соедините капусту и яблоки в эмалированной посуде, добавьте семена укропа, перемешайте.
3. Слегка утрамбуйте, сверху поставьте гнет и оставьте при комнатной температуре на 3 суток, ежедневно протыкая до дна и снимая пену. Затем переложите в банки, храните в холодильнике.

960. Голубцы «На закуску»

- 1 кочан капусты
- 500 г моркови
- 1 пучок укропа
- 1 головка чеснока

Для маринада (на 1 л воды):

- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ст. ложки уксуса
- 1 ст. ложка растительного масла

1. Отделите капустные листья, опустите на 2 минуты в кипящую воду, остудите, вырежьте утолщения.
2. Морковь вымойте, очистите, натрите на терке, чеснок раздавите чесночным прессом. Измельчите укроп, смешайте с чесноком и морковью, тщательно перемешайте.
3. Выложите начинку на капустные листья, сверните как голубцы, плотно уложите в кастрюлю.
4. В воду всыпьте соль и сахар, доведите до кипения, варите, пока они не растворятся, затем влейте растительное масло и уксус, залейте полученным маринадом голубцы.
5. Придавите гнетом, оставьте на сутки при комнатной температуре, затем храните в холодильнике.

961. Маринованная брюссельская капуста

- 500 г брюссельской капусты
- черный перец горошком

Для маринада:

- 1 стакан воды
- 1 стакан яблочного уксуса
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка сахара

1. Очистите и промойте брюссельскую капусту, сделайте на верхушках надрезы в форме креста и отварите 5 минут в подсоленной воде, затем промойте под холодной водой. Уложите в стерилизованные банки, добавьте горошины черного перца.
2. В кастрюлю налейте воду, добавьте уксус, соль и сахар, доведите до кипения.
3. Залейте кипящий маринад в банки с капустой и закройте крышками. Перед употреблением должно настояться не менее 2 суток.

ЗАГОТОВКИ ИЗ КАБАЧКОВ И БАКЛАЖАНОВ

962. Икра кабачковая

- 1 кг кабачков
 - 2 моркови
 - 2 луковицы
 - 1 ст. ложка томатной пасты
 - 2 ст. ложки растительного масла
 - ½ ч. ложки черного молотого перца
 - соль по вкусу
1. Морковь и лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле.
 2. Кабачки очистите, удалите семена, нарежьте кубиками по 1 см. Добавьте кабачки к моркови с луком, тушите на маленьком огне под крышкой 1 час.
 3. Слегка остудите, разомните деревянной скалкой, добавьте томатную пасту и молотый перец.
 4. Перемешайте, поставьте на маленький огонь увариваться еще на 1 час.
 5. Посолите, перемешайте, поместите в стерильные банки, герметично закройте.

963. Салат из кабачков по-корейски

- 3 кг кабачков
 - 500 г моркови
 - 500 г лука
 - 250 мл растительного масла
 - 150 мл уксуса
 - 2 ст. ложки соли
 - 10 ст. ложек сахара
 - по ½ ч. ложки куркумы молотой и итальянских трав
 - по 1 ч. ложке сладкой молотой паприки и приправы для овощей по-корейски
 - 5 зубчиков чеснока
1. Вымойте кабачки, разрежьте их пополам, удалите семенную часть и нарежьте небольшими брусочками по 1,5 см.
 2. Нарежьте лук полукольцами, обжарьте на растительном масле.
 3. Морковь очистите, натрите на терке для корейской моркови, соедините с измельченным чесноком, добавьте приправы, соль, сахар, уксус и хорошо перемешайте.
 4. Смешайте кабачки, морковь, обжаренный лук, влейте растительное масло и оставьте настаиваться 3–5 часов, периодически перемешивая.
 5. Разложите салат в чистые стеклянные банки, стерилизуйте 30 минут на водяной бане и плотно закройте крышками.

964. Икра из кабачков с помидорами

- 1 кг кабачков
- 100 г лука
- 300 г помидоров
- 2 ст. ложки 3%-ного уксуса
- растительное масло
- соль и черный молотый перец по вкусу

1. Кабачки очистите от кожицы и семян, нарежьте кружками толщиной 2,5 см. Посолите, полейте растительным маслом, перемешайте, разложите на противне и запеките в духовке. Остудите и пропустите через мясорубку.
2. Лук нашинкуйте, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры ошпарьте кипятком, удалите кожицу, нарежьте кубиками.
3. Соедините подготовленные овощи, тушите на минимальном огне до загустения, постоянно помешивая.
4. Посолите и поперчите по вкусу, заправьте уксусом и отключите огонь.

965. Кабачковая икра с зеленью

- 1 кг кабачков
- 1 кг репчатого лука
- 1 пучок зелени укропа и петрушки
- 50 мл растительного масла
- 3 ст. ложки уксуса
- соль по вкусу

1. Кабачки и лук очистите, у кабачков удалите семенную часть и нарежьте средними кубиками, лук измельчите.
2. Обжарьте на растительном масле лук до золотистого цвета, затем добавьте кабачки и тушите на умеренном огне 1 час.
3. Зелень измельчите, добавьте в икру и тушите еще 5 минут. Посолите по вкусу, добавьте уксус, перемешайте, переложите в стерильные банки и герметично закройте.

966. Баклажанная икра «Заморская»

- 1 кг баклажан
- 0,5 кг сладких перцев
- 250 г моркови
- 1 кг помидоров
- 100 г чеснока
- 50 мл растительного масла
- 1 ст. ложка соли
- 50 г сахара
- 50 мл уксуса

1. Баклажаны нарежьте кубиками, перец колечками, морковь натрите на крупной терке.
2. Помидоры и чеснок измельчите в мясорубке, добавьте соль, сахар, влейте уксус и растительное масло, перемешайте, на среднем огне доведите до кипения.
3. Добавьте подготовленные баклажаны, сладкий перец и морковь, снова доведите до кипения, убавьте огонь до минимального и тушите, помешивая, 40 минут, разложите в стерилизованные банки.

ЗИМНИЕ САЛАТЫ

967. Зимний салат из огурцов с горчицей

- 2 кг огурцов
- 1 ч. ложка молотого острого красного перца
- 1 ч. ложка столовой горчицы
- 3 зубчика чеснока
- 50 г соли
- 50 г сахара
- 50 мл растительного масла
- 50 мл уксуса

1. Огурцы залейте холодной водой на 1 час, затем нарежьте кружочками. Измельчите чеснок, смешайте с огурцами. Добавьте соль, сахар, горчицу, острый перец, уксус и растительное масло, перемешайте.
2. Накройте емкость с огурцами крышкой и оставьте на 2–4 часа, затем разложите в стерилизованные банки и залейте выделившейся жидкостью.
3. Стерилизуйте на водяной бане 15 минут литровую банку, 10 минут – 0,5-литровую, герметично закройте стерильными крышками.

968. Зимний салат из огурцов с зеленью

На 1 л:

- 1 кг маленьких огурцов
- 70 мл растительного масла
- 50 мл уксуса
- 1 неполная ст. ложка соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1 головка чеснока
- укроп, петрушка

1. Огурцы вымойте, обрежьте кончики, залейте холодной водой на 1 час. Чеснок, петрушку и укроп измельчите.
2. Разрежьте огурцы вдоль на 4 части, добавьте зелень, соль и сахар, влейте масло и уксус, хорошо перемешайте и оставьте на 4–6 часов.
3. Плотно уложите огурцы в стерилизованные банки вместе с жидкостью, стерилизуйте на водяной бане 15 минут и закройте крышками.

969. Маринованные арбузы

• арбуз (из расчета на 3 л)
Для маринада (на 1 л воды):

- 4 ч. ложки соли
- 6 ч. ложек сахара
- 3 ст. ложки уксуса

1. Спелый, но не перезревший арбуз вымойте, аккуратно срежьте тонкую плотную корку, нарежьте сначала на кружки, затем эти кружки на 8 секторов, чтобы получились треугольники, плотно сложите в стерилизованные литровые банки, влейте уксус.
2. В кипящей воде растворите соль и сахар, залейте полученным маринадом арбузы, стерилизуйте 7 минут на водяной бане и герметично закройте.

970. Икра из зеленых помидоров

- 500 г зеленых помидоров
 - 2 сладких перца
 - 200 г репчатого лука
 - 100 г томатного пюре
 - 2 ст. ложки 3%-ного уксуса
 - 2 ст. ложки сахара
 - растительное масло
 - соль, черный молотый перец по вкусу
 - 1 пучок зеленого лука для подачи
1. Зеленые помидоры и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками, лук мелко нашинкуйте.
 2. Обжарьте на растительном масле до золотистого цвета лук, добавьте помидоры и перец, тушите вместе 15 минут.
 3. Влейте томатное пюре и тушите до готовности.
 4. Охладите массу, посолите и поперчите по вкусу, добавьте сахар, заправьте уксусом. При подаче посыпьте зеленым луком.

971. Зеленый лук на зиму

- свежий молодой зеленый лук
 - соль
 - растительное масло
 - 9%-ный столовый уксус
1. Промойте зеленый лук, удалите поврежденные части, обсушите на полотенце и нарежьте по размеру банок.
 2. Заполните стерилизованные банки (лучше использовать небольшие) луком, пересыпая солью через каждые 2–3 см и немного прижимая, чтобы выделялся сок.
 3. В каждую заполненную банку влейте уксус из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л объема и 4–5 ст. ложек кипящего растительного масла.
 4. Герметично закройте стерилизованными крышками, охладите и храните в холодильнике.

972. Зимний салат с рисом

- 1,5 кг моркови
 - 1,5 кг лука
 - 1,5 кг сладкого красного перца
 - 4 кг помидоров
 - 1 стакан риса
 - 500 мл растительного масла
 - 4 ст. ложки сахара
 - 4 ст. ложки соли
1. Помидоры прокрутите в мясорубке, поместите пюре в кастрюлю с толстым дном и поставьте на средний огонь.
 2. Очистите лук и морковь, нарежьте кубиками, обжарьте на растительном масле.
 3. Нарежьте полосками сладкий перец.
 4. Как только томатное пюре закипит, добавьте соль, сахар, перец, обжаренные лук и морковь, всыпьте промытый рис, перемешайте.
 5. Тушите 40 минут, разложите в стерилизованные банки и герметично закройте.

973. «Рыбная консерва»

- 1 кг замороженной сельди
- 300 г сладкого красного перца
- 300 г моркови
- 300 г лука
- 1 кг помидоров
- 100 г томатной пасты
- 100 мл растительного масла
- 1 ст. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара

1. Овощи вымойте, нарежьте перец соломкой, лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке, помидоры проверните в мясорубке.
2. Лук и морковь обжарьте на растительном масле. Поместите подготовленные овощи в кастрюлю с толстым дном, добавьте сахар и соль, перемешайте и тушите под крышкой 40 минут.
3. Сельдь очистите от внутренностей, отрежьте головы, хвосты и плавники, нарежьте небольшими кусочками и положите в кастрюлю к тушеным овощам.
4. Добавьте томатную пасту, перемешайте и тушите на минимальном огне 2,5 часа.
5. Разложите в стерилизованные банки, герметично закройте крышками.

974. Зимний свекольный салат

- 4 кг свеклы
- 1,5 кг помидоров
- 500 г сладкого красного перца
- 500 г лука
- 500 мл растительного масла
- 2 ст. ложки соли (с верхом)
- 100 г сахара
- 2 пучка петрушки
- 200 мл уксуса
- 200 г чеснока
- черный молотый перец по вкусу

1. Свеклу натрите на крупной терке, помидоры и сладкий перец нарежьте кубиками, петрушку измельчите. Смешайте подготовленные овощи, добавьте соль, сахар и растительное масло, тушите 50 минут на умеренном огне.
2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте отдельно на растительном масле, чеснок раздавите прессом.
3. Добавьте лук и чеснок в салат, влейте уксус и поперчите. Тушите еще 5 минут, разложите в стерилизованные банки, герметично закройте крышками.

Зимние салаты не только украшают праздничный стол, но и позволяют наслаждаться вкусом лета в холодное время года.

975. Зимний овощной салат

- 2 кочана капусты
- 1 кг огурцов
- 1 кг сладкого перца
- 500 г моркови
- 1 ст. ложка соли

Для маринада:

- 2 л воды
- 700 мл уксуса
- 2 ст. ложки соли
- 4 ст. ложки сахара
- черный перец горошком
- лавровый лист
- укроп

1. Нашинкуйте капусту, огурцы и морковь нарежьте тонкими кружочками, сладкий перец полосками.
2. Смешайте подготовленные овощи в одной емкости, пересыпьте солью и оставьте на 1 час, затем плотно уложите в стерилизованные банки.
3. Вскипятите воду, добавьте горошины черного перца, растворите соль и сахар, в самом конце влейте уксус.
4. Залейте приготовленным маринадом овощи и закройте чистыми крышками.
5. Поставьте банки в разогретую до 150 °С духовку, выключите огонь и оставьте банки остывать в духовке на ночь.

976. Икра из свеклы

- 1 кг свеклы
- 300 г лука
- 500 г помидоров
- сок 1 лимона
- 5 зубчиков чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- соль по вкусу

1. Свеклу вымойте, испеките в духовке, очистите, натрите на крупной терке и залейте лимонным соком.
2. Лук очистите, измельчите, обжарьте на растительном масле.
3. Помидоры опустите в кипяток, снимите кожицу, удалите плодоножку, нарежьте кубиками, добавьте к луку и тушите 10 минут.
4. Чеснок разотрите с солью и сахаром.
5. Соедините все ингредиенты в кастрюле с толстым дном, доведите до кипения и тушите 30 минут, постоянно помешивая.

977. Икра морковная

- 1 кг моркови
- 2 луковицы
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 50 мл растительного масла
- 1 ст. ложка уксуса
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

1. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке.
2. Слегка обжарьте на растительном масле лук, добавьте морковь и томатную пасту, тушите 1 час на умеренном огне, постоянно помешивая.
3. Посолите, поперчите, влейте уксус, перемешайте. Переложите в стерилизованные банки, герметично закройте.

978. Икра из перцев

- 1 кг сладкого перца
- 1 кг помидоров
- 1 луковица
- 1 стручок острого перца
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки уксуса
- соль и молотый перец по вкусу

1. Перцы вымойте, удалите семена, испеките в духовке и очистите от кожицы.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, вырежьте плодоножку. Поместите помидоры и перцы в чашу блендера и пюрируйте.
3. Лук измельчите, обжарьте на растительном масле.
4. Соедините лук и овощное пюре, добавьте измельченный острый перец. Посолите, поперчите, тушите 1 час, постоянно помешивая.
5. Чеснок очистите, раздавите прессом, добавьте в икру, влейте уксус.
6. Перемешайте, тушите еще 5 минут, переложите в стерилизованные банки и герметично закройте.

979. Аджика

- 500 г красного сладкого перца
- 200 г острого перца
- 1 головка чеснока
- 1 ч. ложка сушеной зелени кинзы
- 1 ч. ложка молотых семян кориандра
- 50 мл растительного масла
- 1 ст. ложка уксуса
- соль

1. Сладкие и острые перцы вымойте, очистите от семян, нарежьте произвольно, вместе с сушеной зеленью и семенами кориандра дважды измельчите в мясорубке.
2. В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло, переложите полученную овощную массу и, постоянно помешивая, доведите до кипения, тушите до загустения.
3. Очистите чеснок, выжмите с помощью пресса в аджику, добавьте уксус, посолите, перемешайте.
4. Переложите в стерилизованные банки и герметично закройте.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ГРИБОВ

980. Маринованные белые грибы

- 1 кг белых грибов

Для маринада:

- 300 мл воды
- 4 ложки уксуса
- 2 ст. ложки соли
- 1 ложка сахара
- 2 лавровых листа
- 3 бутона гвоздики
- 5 горошин черного перца

1. Грибы нарежьте кусочками, залейте водой, доведите до кипения. Варите 10 минут, снимая пену, затем откиньте на дуршлаг.
2. Отдельно вскипятите воду, добавьте соль, сахар, уксус и приправы.
3. Опустите грибы в маринад, варите 10 минут.
4. Переложите в чистые банки, стерилизуйте 15–20 минут, герметично закройте.

981. Белые грибы в масле

- 1 кг небольших белых грибов
- 2 ст. ложки соли
- 5 горошин черного перца
- 2 лавровых листа
- 300 мл растительного масла

1. Грибы вымойте, очистите, опустите в кипящую воду, добавьте лавровый лист и перец горошком, варите 10 минут и откиньте на дуршлаг.
2. Плотно уложите грибы в эмалированную посуду шляпками вверх, каждый слой посолите.
3. Придавите грузом, оставьте на 3 дня при комнатной температуре, затем переложите в стерилизованные банки и залейте кипящим растительным маслом.

982. Маслята, маринованные с луком

- 1 кг маслят
- 2 луковицы

Для маринада:

- 500 мл воды
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки соли
- 50 мл уксуса
- 10 горошин черного перца
- 2 лавровых листа

1. Грибы отварите 15 минут в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Лук очистите, нарежьте кольцами.
3. На дно стерильных банок положите перец и лавровые листья, затем уложите грибы, чередуя с луком.
4. Воду доведите до кипения, добавьте соль, сахар и уксус, прокипятите 3–5 минут.
5. Залейте кипящим маринадом грибы, стерилизуйте 20 минут, герметично закройте.

983. Маслята с чесноком

- 1 кг маслят

Для маринада:

- 500 мл воды
- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 50 мл уксуса
- 2 лавровых листа
- 3 бутона гвоздики
- 5 зубчиков чеснока

1. Грибы вымойте, очистите, отварите 10 минут в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Отдельно вскипятите воду, добавьте в нее соль, сахар и приправы, прокипятите 10 минут.
3. Поместите в маринад грибы, добавьте уксус, варите 20 минут.
4. Чеснок очистите, нарежьте пластинками.
5. Переложите грибы в стерильные банки, чередуя с чесноком, стерилизуйте 10 минут, герметично закройте.

984. Маринованные лисички

- 1 кг лисичек

Для маринада:

- 500 мл воды
- 2 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки уксуса
- 3 бутона гвоздики
- 5 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа
- 3 зубчика чеснока

1. Лисички вымойте, очистите, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 15 минут, затем откиньте на дуршлаг.
2. В отдельной кастрюле доведите до кипения воду, добавьте соль, сахар, уксус, лавровый лист, гвоздику и душистый перец.
3. Опустите в маринад грибы, варите 20 минут.
4. Чеснок очистите, измельчите, добавьте в грибы и варите еще 5 минут.
5. Переложите грибы в стерильные банки, залейте маринадом, в котором они варились, герметично закройте.

985. Соленые лисички

- 1 кг лисичек
- 3 ст. ложки крупной соли
- душистый перец горошком
- зонтики укропа
- листья вишни и смородины

1. Лисички промойте, переберите, вымочите сутки в подсоленной воде, 2–3 раза меняя воду.
2. В стерилизованные банки поместите листья вишни и смородины, зонтики укропа, по 2–3 горошины душистого перца, сверху уложите грибы ножками вверх. Каждый слой лисичек посолите, добавьте приправы, поставьте на неделю под гнет.
3. Промойте грибы, накройте крышкой и храните в холодильнике.

986. Соленые лисички в масле

- 1 кг лисичек (шляпки)
- 1 ст. ложка семян укропа
- 2 головки чеснока
- 2 ст. ложки соли
- 300 мл растительного масла

1. Лисички очистите, вымойте, удалите ножки. Шляпки отварите 10 минут в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Чеснок очистите, измельчите, смешайте с солью и семенами укропа.
3. В эмалированную кастрюлю слоями выложите грибы, каждый слой пересыпая смесью соли с приправами. Придавите грузом, оставьте на 2 дня при комнатной температуре.
4. Плотно уложите в стерильные банки, залейте растительным маслом, храните в холодильнике.

987. Опята с чесноком

- 1 кг опят
- 5 зубчиков чеснока
- соль по вкусу

**Для маринада
(на 1 литр воды):**

- 100 мл столового уксуса
- 5 ч. ложек сахара
- 2 ст. ложки соли
- черный перец горошком
- зонтики укропа

1. Опята замочите на 2 часа в холодном 5%-ном растворе соли, затем слейте, промойте грибы и отварите 15–20 минут, откиньте на дуршлаг и снова промойте.
2. Вскипятите воду, добавьте все ингредиенты маринада, кроме уксуса, доведите до кипения, аккуратно поместите в маринад опята и варите еще 10 минут, за минуту до окончания влейте уксус.
3. Зубчики чеснока очистите, разрежьте каждый на 3–4 части.
4. Разложите грибы в стерилизованные банки, добавьте чеснок и залейте маринадом, чтобы он полностью покрывал грибы.

988. Шампиньоны соленые

- 1 кг шампиньонов
- 2 ст. ложки соли
- 2 луковицы
- 1 острый перец
- 200 мл растительного масла

1. Шампиньоны вымойте, очистите, посолите, тщательно перемешайте и оставьте на 3 часа.
2. Лук и острый перец очистите и нарежьте кольцами.
3. Уложите в стерилизованные банки слоями грибы, лук и перец, залейте кипящим растительным маслом, герметично закройте.

989. Шампиньоны с чесноком

- 1 кг шампиньонов
- 500 мл воды
- 2 ст. ложки соли
- ½ ст. ложки сахара
- 5 ст. ложек уксуса
- 2 лавровых листа
- 1 стручок острого перца
- 5 зубчиков чеснока
- 1 пучок зелени петрушки и укропа

1. Шампиньоны вымойте, отварите 10 минут, откиньте на дуршлаг.
2. Чеснок и зелень измельчите, перемешайте с грибами, сложите в стерильные банки.
3. Вскипятите воду, добавьте соль, сахар, уксус и приправы, доведите до кипения и варите 5 минут.
4. Залейте маринад в банки, стерилизуйте 5 минут, герметично закройте. Храните в холодильнике.

ВАРЕНЬЯ, ДЖЕМЫ, МАРМЕЛАД

990. Вишневое варенье

- 1 кг вишни
- 1 кг сахара
- 250 мл воды

1. Вишню вымойте, удалите плодоножки.
2. Вскипятите воду, добавьте сахар, сварите сироп. Горячим сиропом залейте вишню, оставьте на 3 часа, затем поставьте на средний огонь, доведите до кипения, снимите пену, убавьте нагрев до минимума и варите еще 10 минут.
3. Отключите огонь, оставьте до полного остывания, затем процедуру повторите.
4. Перелейте варенье в стерильные банки, герметично закройте.

991. Варенье из черешни

- 1 кг черешни
- 1 кг сахара

1. Ягоду переберите, промойте, удалите косточки, засыпьте сахаром и оставьте на 3–5 часов.
2. Слейте выделившийся сироп в кастрюлю, поставьте на умеренный огонь, постоянно помешивая, доведите до кипения.
3. Снимите пену, проварите 5 минут, залейте ягоды кипящим сиропом.
4. Повторите цикл еще 2 раза, разлейте в стерилизованные банки и герметично закройте.

992. Варенье из абрикосов

- 1 кг абрикосов
- 1,2 кг сахара
- 500 мл воды

1. Абрикосы вымойте, наколите зубочисткой в нескольких местах.
2. Воду доведите до кипения, добавьте сахар, дождитесь растворения и залейте горячим сиропом абрикосы, оставьте на сутки.
3. Затем сироп слейте в кастрюлю, снова доведите до кипения, залейте абрикосы.
4. Спустя сутки вскипятите сироп вместе с абрикосами, варите, пока они не станут прозрачными.

993. Варенье из айвы

- 1 кг айвы
- 1,5 кг сахара
- 500 мл воды

1. Айву вымойте, удалите сердцевины, нарежьте дольками, поместите в кастрюлю и залейте водой, чтобы она слегка покрыла айву.
2. На небольшом огне доведите до кипения, варите 15 минут, затем слейте отвар в отдельную посуду.
3. Доведите до кипения, всыпьте сахар, сварите сироп.
4. В кипящий сироп опустите дольки айвы, варите, пока она не станет прозрачной.

994. Варенье из арбузных корок

- 1 кг арбузных корок
- 1 кг сахара
- сок 1 лимона

1. С арбузных корок обрежьте грубую зеленую кожуру, белую мякоть нарежьте кубиками. Пересыпьте сахаром, оставьте на ночь, чтобы выделился сок.
2. Влейте сок лимона, поставьте на умеренный огонь, доведите до кипения и варите 5 минут.
3. Оставьте на 10–12 часов, затем снова доведите до кипения.
4. Процедуру повторите еще 2–3 раза, пока не уварится до нужной густоты.
5. Разложите варенье в стерилизованные банки, герметично закройте.

995. Варенье из смородины «Пятиминутка»

- 1 кг смородины
- 1 кг сахара
- 200 мл воды
- ½ ч. ложки лимонной кислоты

1. У смородины удалите черешки, вымойте, обсушите.
2. Сварите сироп из воды с сахаром, в кипящий сироп поместите смородину, перемешайте деревянной ложкой.
3. Когда варенье закипит, добавьте лимонную кислоту и варите еще 5 минут.
4. Переложите в стерильные банки, герметично закройте.

996. Повидло из яблок

- 1 кг яблок
- 1 кг сахара
- 1 стакан воды

1. Яблоки вымойте, удалите семена, нарежьте дольками. Поместите в кастрюлю, залейте водой, чтобы она слегка прикрывала яблоки, доведите до кипения и томите 10 минут на минимальном огне.
2. Откиньте на дуршлаг, слейте воду.
3. Яблоки протрите через сито, добавьте сахар, перемешайте, снова доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите до нужной густоты около 1 часа.
4. Разложите в стерильные банки, герметично закройте.

997. Мармелад из яблочного сока

- 250 мл яблочного сока
- 200 г сахара
- 100 мл воды
- 10 г желатина

1. Залейте желатин яблочным соком, оставьте набухать.
2. Сахар растворите в воде, на среднем огне доведите до кипения. Снимите сироп с плиты, добавьте набухший желатин и перемешайте до полного растворения.
3. Процедите жидкость через сито, разлейте по формочкам, остудите до комнатной температуры и поставьте в холодильник.
4. Когда смесь застынет, подержите форму над кипятком, чтобы отделить мармелад от стенок.

998. Абрикосовый мармелад (без желатина)

- 3 кг абрикосов
- 1,5 кг сахара

1. Абрикосы вымойте, разрежьте пополам, удалите косточки, поместите в кастрюлю, засыпьте сахаром и поставьте на минимальный огонь. Можно добавить свежавыжатый лимонный сок, чтобы мармелад остался светлым.
2. Варите 1–2 часа, в зависимости от желаемой густоты.
3. Измельчите блендером, верните на огонь, чтобы мармелад еще немного загустел, и разложите в стерилизованные банки.

999. Тыквенный мармелад

- 500 г тыквы
- вода
- 100 г сахара
- 2 ч. ложки агар-агара
- 2 ст. ложки лимонного сока

1. Вымойте тыкву, очистите от кожуры и семян, нарежьте небольшими кубиками.
2. В кастрюлю влейте немного воды, уложите куски тыквы, поставьте на средний огонь, доведите до кипения и тушите под крышкой 15–20 минут до полного размягчения.
3. Немного охладите и измельчите блендером до однородности, добавьте сахар и лимонный сок.
4. Тыквенное пюре верните в кастрюлю и доведите до кипения, всыпьте агар-агар и кипятите 1 минуту, постоянно помешивая.
5. Горячую массу поместите в силиконовые формы и остудите при комнатной температуре, затем в холодильнике.
6. Остывший мармелад посыпьте кокосовой стружкой.

1000. Цукаты из арбузных корок

- 1 кг арбузных корок
- 1 кг сахара
- 5 лимонов
- листья мяты
- 1 стакан воды

1. Острым ножом срежьте с арбузных корок темно-зеленую кожуру и нарежьте остальную часть кубиками, засыпьте сахаром.
2. Лимоны нарежьте кружочками, поместите в марлевый мешочек вместе с листьями мяты и поместите в ту же кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь.
3. Через 10 минут выньте мешочек с лимоном и мятой.
4. Цукаты оставьте в кастрюле на ночь под крышкой, утром поставьте на огонь и варите 1 час.
5. Откиньте на сито, дайте сиропу стечь, разложите цукаты и поставьте в хорошо проветриваемое место для просушки.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ПРОДУКТОВ

абрикос
авокадо
аджика
адыгейский сыр
айва
ананас
анис
апельсин
арахис
арбуз
бадьян
базилик
баклажан
бальзамический уксус
банан
баранина
батат
бекон
белое вино
белые грибы
бренди
брокколи
брусника
брынза
брюссельская капуста
буженина
булгур
бульон в кубиках
валерианы листья
ваниль
ванильный сахар
васаби
вермишель
ветчина
виноград

виноградные листья
вишня
водка
вустерширский соус
вяленые помидоры
газированная вода
говядина
говяжий язык
говяжьи мозги
говяжья вырезка
говяжья печень
горбуша
горох
горчица
гранат
гранатовый сок
грецкие орехи
греческий йогурт
гречневая крупа
грибы
груша
гусь
дижонская горчица
домашняя лапша
донник
дорада
дрожжи
дыня
желатин
зеленые помидоры
изюм
имбирь
индейка
йогурт
кабачок

кайенский перец
каймак
какао
кальмары
каперсы
капуста белокочанная
капуста краснокочанная
капуста цветная
караси
кардамон
карп
картофель
катык
каштан
квас
квашеная капуста
кедровые орехи
кетчуп
кефир
кешью
киви
кинза
киноа
кислое молоко
клубника
клюква
клюквенный сок
козий сыр
кокосовое молоко
колбаса
консервированная кукуруза
консервированная фасоль
консервированные ананасы
консервированный
зеленый горошек

консервированный нут
 консервированный персик
 консервированный сладкий перец
 консервированный тунец
 коньяк
 копченая паприка
 копченое куриное филе
 копченое мясо
 копченое сало
 копченный бекон
 корень калгана
 корень пастернака
 корень петрушки
 корень сельдерея
 кориандр
 корица
 корнишоны
 кофе
 крапива
 красная икра
 красная чечевица
 красное сухое вино
 красная смородина
 крахмал
 креветки
 крем-сыр
 кресс-салат
 кролик
 крыжовник
 кукуруза
 кукурузная крупа
 кукурузная мука
 кукурузный крахмал
 кунжут
 кунжутное масло
 курага
 куриная печень
 куриные желудки

куриные потрошки
 куриные сердечки
 курица
 куркума
 кускус
 лаваш
 лавровый лист
 лимон
 лимонная кислота
 липовый цвет
 лисички
 лосось
 лук репчатый
 лук репчатый красный
 лук-порей
 лук-шалот
 мадера
 майонез
 майоран
 мак
 макароны
 малина
 мангольд
 манная крупа
 маргарин
 маринованная свекла
 маринованная слива
 маринованные грибы
 маринованные огурцы
 маринованные
 шампиньоны
 маринованный виноград
 маринованный лук
 маслины
 масло сливочное
 масло растительное
 маслята
 мед
 мидии

миндаль
 минеральная вода
 мойва
 молоко
 морковь
 морская капуста
 морская рыба
 морской коктейль
 морской окунь
 моцарелла
 моченые яблоки
 мука
 мука из нута
 мускатный орех
 мучной квас
 мягкий сыр
 мята
 нут
 овсяные хлопья
 огурец
 оливки
 оливковое масло
 опята
 орегано
 осетр
 паприка
 пармезан
 патиссоны
 пекинская капуста
 перепелиные яйца
 перец чили
 перловая крупа
 печень трески
 пиво
 плавленый сыр
 полента
 помидор
 помидоры в собственном соку

помидоры черри	сельдь	треска
поросенок	семга	тунец в собственном соку
портвейн	семена подсолнечника	тыква
прополис	семена льна	утинная печень
простокваша	сладкий перец	утка
пшено	слива	фасоль
пшеничный хлеб	сливки	финики
раки	сливочный сыр	форель
раковые шейки	слоеное тесто	хек
редис	смалец	хрен
редька	сметана	хурма
репа	смородина	цукаты
рис	сом	цукини
рисовая мука	сосиски	цыпленок
рисовый уксус	спагетти	чабрец
розмарин	стручковая зеленая фасоль	чавыча
розовые лепестки	судак	черешня
руккола	сулугуни	черника
рыбные консервы в масле	сухое белое вино	чернослив
рыбные консервы в собственном соку	сухое молоко	чеснок
салат	сухофрукты	чечевица
салат айсберг	сушеные грибы	шампиньоны
салат латук	сушеные груши	шафран
салат ромэн	сушеные яблоки	шиповник
сало	сушеный чеснок	шоколад
сахар	сыр	шоколадная паста
сахар тростниковый	сыр творожный	шпинат
сахарная пудра	сыр тостерный	шпроты
сациви	сыр фета	щавель
свекла	сыр халуми	щука
свинина	сыр чеддер	эстрагон
свиной желудок	сырокопченая колбаса	яблоко
свиной нутряной жир	тахини	яблочный сок
свиной язык	творог	яблочный уксус
сгущенное молоко	телятина	ягнятина
седло барашка	телячий язык	ягоды можжевельника
сельдерей	тимьян	яйца
	тмин	

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Абрикосовое мороженое.....	388	Блинный салат с копченой курицей и сельдереем	104
Абрикосовый мармелад (без желатина)	431	Блинный торт со сметанным кремом.....	51
Аджика.....	424	Блинчики на кефире	49
Альпийский чесночный суп	188	Блинчики на молоке	49
Апельсиновый квас	395	Блины на молоке.....	48
Ассорти из огурцов и зеленых помидоров	411	Блины русские.....	48
Ассорти из огурцов и помидоров.....	410	Бобовый суп	172
Бабка картофельная	310	Борщ вегетарианский	157
Баклажанная икра «Заморская»	419	Борщ с белыми грибами	159
Баклажанная мусака	333	Борщ с лисичками.....	158
Баклажаны во фритюре	316	Борщ традиционный.....	157
Баклажаны с овощами	319	Брокколи с базиликовым соусом	320
Баклажаны с помидорами.....	319	Брокколи с сыром и беконом	321
Баклажаны с уксусом	317	Буженина с чесноком и горчицей	141
Балканский джувеч	273	Буженина	141
Балык из свинины.....	151	Булгур с куриными сердечками	223
Бананово-апельсиновый смузи с яблоком	21	Бутерброды с кабачками и помидорами	25
Банановое мороженое с корицей	388	Бутерброды с моцареллой.....	24
Банановый смузи	21	Бутерброды с семгой и хреном	24
Бананы в кляре	22	Бухарские цыплята.....	221
Банош	34	Бучница	47
Баранина в красном вине	260	Быстрая панчевская закуска из фасоли.....	69
Баранина в остром соусе.....	262	Быстрая пицца на сковороде	37
Баранина с зеленью.....	263	Быстрые пирожки	41
Баранина с йогуртом.....	261	Быстрый мучной суп.....	204
Баранина с рисом	261	Быстрый пирог с сыром.....	41
Баранье рагу с картофелем	264	Вареники с грибами	280
Бараньи ребрышки, маринованные в луке	262	Вареники с творогом.....	281
Баранья грудинка	260	Варенье из абрикосов.....	429
Бастурма свиная	152	Варенье из айвы	430
Безалкогольный глнтвейн	399	Варенье из арбузных корок.....	430
Белые грибы в масле	425	Варенье из смородины «Пятиминутка»	430
Бефстроганов в томатной подливе	244	Варенье из черешни	429
Бефстроганов	243	Ватрушки с творогом и желтками.....	43
Бефстроганов с грибами	243	Ватрушки с творогом, способ 1	44
Бешамель	343	Ватрушки творожные, способ 2.....	44
Бифштекс по-немецки.....	246	Ветчина в молочном желе	147
Бифштексы по-провансальски.....	245	Ветчина тверская.....	144
Бифштексы турнедо	246	Винегрет «Петровский»	108
Блинные роллы с икрой.....	122	Винегрет мясной	108
		Винегрет с зеленым горошком.....	107
		Винегрет с кальмарами	109

Винегрет с клюквенным соком.....	108	Грибной соус	347
Винегрет с маринованными огурцами	107	Грибной суп с вермишелью	198
Винегрет с сельдью	109	Грибной суп с гречкой	196
Винегрет с яйцом и майонезом.....	107	Грибной суп с фасолью.....	196
Винегрет фруктово-овощной	109	Грудка индейки в сливочном соусе	229
Витаминный салат	63	Грушевый кисель	390
Вишневое варенье	429	Грушевый компот	398
Вишневый пирог с миндалем	378	Грушевый пирог	379
Волшебное объятие.....	25	Гуакамоле	343
Вяленая свиная корейка	151	Гуляш	251
Гибаница с капустой	336	Гурьевская каша	33
Говядина а-ля де Буа	249	Деруны в горшочке с грибами	311
Говядина в маринаде.....	252	Долма острая	287
Говядина в грибном соусе.....	252	Долма по бабушкиному рецепту.....	287
Говядина по-бургундски.....	251	Долма с бараниной.....	288
Говядина с красной фасолью.....	250	Долма с овощами	288
Говядина с овощами	245	Домашние млинцы	381
Говядина с рисом	251	Домашний майонез.....	342
Говядина с черносливом.....	248	Драники с ветчиной и сыром	312
Говядина фри	252	Драники	312
Говядина, запеченная с редькой.....	244	Дрожжевые блины	48
Говядина, маринованная в водке	150	Жареные караси в сметане.....	304
Говяжий бульон с овощами	184	Жареный рулет с колбасой и сыром.....	40
Говяжьи кебабы.....	296	Жареный сулугуни	130
Говяжья печень в сметане.....	254	Жаркое из бараньей ноги.....	259
Голландский соус	345	Жаркое из индейки	227
Голубцы «На закуску»	417	Жибело из кролика	257
Голубцы в сметане.....	283	Завтрак из хурмы и мандаринов	22
Голубцы в сметанном соусе	284	Загорские штрудли с творогом	47
Голубцы с говядиной	284	Закуска из куриной печени.....	148
Голубцы с мясом	283	Закуска из куриных желудков.....	147
Горох с клецками	331	Закуска из помидоров с сыром	71
Горох с фрикадельками.....	269	Закуска из раков с яблоками	124
Гороховая намазка с авокадо	23	Закуска из раков.....	123
Гороховый суп с копчеными свиными ребрами.....	167	Закуска из сельди	117
Гороховый суп с сухариками	168	Закусочные тефтели	267
Гороховый суп со щавелем	167	Заливное из карпа	140
Горячие бутерброды с шампиньонами.....	24	Заливное из щуки с яйцом	139
Грегада	304	Заливное из языка	139
Греческий салат	131	Запеканка из баклажанов с мясом.....	334
Гречка с брынзой и рукколой	32	Запеканка из баклажанов и картофеля	335
Гречневая запеканка с говядиной	330	Запеканка из баклажанов с помидорами.....	334
Грибная мачанка	197	Запеканка из кабачков	330
Грибная подливка	348	Запеканка из цветной капусты	332
Грибной борщ с черносливом	158	Запеканка кабачковая с фаршем.....	330
Грибной салат с яйцом.....	79	Запеканка картофельная со свиным фаршем	326

Запеканка с картофельными кнедликами	329	Испанский омлет с картофелем и шпинатом	27
Запеканка творожная с рисом	46	Испанский чесночный суп	188
Запеканка	402	Испанское рагу с чечевицей	272
Запеченная баранья нога с чесноком	259	Итальянский джувеч	274
Запеченная баранья нога	258	Кабачки в кляре с зеленью и чесноком	53
Запеченная курица с чесноком	220	Кабачки в кляре	53
Запеченная скумбрия	302	Кабачки, фаршированные овощами	291
Запеченное бедро ягненка	259	Кабачки, фаршированные мясом	291
Запеченные голубцы с картофелем	286	Кабачковая икра с зеленью	419
Запеченные голубцы с грибами и рисом	286	Кабачковые вафли с сыром	52
Запеченные голубцы с овощами и рисом	285	Кабачковые оладьи	52
Запеченные маринованные языки	146	Кабачок с сыром и чесноком	133
Запеченные овощи в пряных травах	275	Кальмары в сметане	305
Запеченные ребрышки по-венгерски	233	Канапе из огурцов с красной икрой	122
Запеченный батат с авокадо и грибами	29	Канапе с икрой	123
Запеченный картофель с фрикадельками	268	Капсалон	214
Запеченный картофель	308	Капусняк	159
Запеченный ягненок	260	Капуста а-ля Провансаль	65
Зеленая фасоль с бараниной в горшочке	263	Капуста с виноградом	416
Зеленые помидоры	410	Капуста с клюквой	415
Зеленые помидоры, фаршированные морковью	410	Капуста со свеклой	416
Зеленый борщ	160	Капуста, тушенная с лисичками	314
Зеленый лук на зиму	421	Капустно-морковные оладьи	54
Зефир яблочный	383	Капустно-морковный салат с сыром и чесноком	133
Зимний овощной салат	423	Карамелизированная запеченная морковь	323
Зимний салат из огурцов с горчицей	420	Карп в чесночном соусе	298
Зимний салат из огурцов с зеленью	420	Карп с черносливом	298
Зимний салат с рисом	421	Картофель в сливках	307
Зимний свекольный салат	422	Картофель Хассельбек	310
Зразы из телятины	253	Картофель, фаршированный грибами	307
Икра из зеленых помидоров	421	Картофельная запеканка с говяжьим фаршем	326
Икра из кабачков с помидорами	419	Картофельная запеканка с зеленым горошком	326
Икра из перцев	424	Картофельная запеканка с мясом	325
Икра из свеклы	423	Картофельная запеканка с овощами	327
Икра из сельди с овощами	121	Картофельная запеканка с фрикадельками	328
Икра кабачковая	418	Картофельная запеканка	325
Икра морковная	423	Картофельное безе	312
Индейка в апельсиновом соусе	228	Картофельное рагу с колбасками	270
Индейка в рукаве	227	Картофельно-кабачковая печеница	328
Индейка в собственном соку	226	Картофельно-творожные шарики с беконом	308
Индейка под сметаной	226		
Индейка с зеленым горошком и сметаной	228		
Индейка с лапшой	227		
Индийские картофельные оладьи	55		

Картофельные вареники.....	281	Краснокочанная капуста с яблоками	416
Картофельные вафли с сыром	54	Креветочный салат с яблоками	
Картофельные зразы	311	и орехами	128
Картофельные оладьи с сельдереем		Крем-суп из тыквы	191
и морковью	54	Крокеты из говядины.....	253
Картофельные оладьи	50	Кролик в масле	258
Картофельные сырники.....	43	Кролик под сметанным соусом	257
Картофельные шарики	307	Кролик с горчицей	257
Картофельный гуляш.....	309	Кролик, запеченный со сметаной	256
Картофельный пирог с курицей	364	Кролик, тушеный в сметане	256
Картофельный салат с ветчиной	97	Крылышки в медовой глазури	219
Картофельный салат с грибами	96	Крылышки в томатном соусе	222
Картофельный салат		Кукурузный салат с авокадо	64
с квашеной капустой и грибами	93	Кулебяка с капустой.....	360
Картофельный салат с луком.....	93	Кулебяка с мясом и рисом	359
Картофельный салат с огурцами	96	Кулебяка с мясом	359
Картофельный салат с соусом из авокадо	97	Кулеш	240
Картофельный салат со сладким перцем	96	Куриная бастурма.....	152
Каталанский крем	392	Куриная грудка в сухарях.....	220
Каша пшенная молочная с тыквой	31	Куриная печень в томатном соусе	223
Каша рисовая молочная с изюмом.....	31	Куриная самса с сыром.....	365
Квас с хреном	394	Куриное филе с орехами и фруктами.....	218
Квашеная капуста с клюквой	415	Куриное филе с орехами.....	210
Квашеная капуста с фасолью	314	Куриные бедра, запеченные	
Кетчуп.....	344	с картофелем	328
Кисель из клюквы	390	Куриные грудки с брокколи	216
Кисель из тыквы.....	391	Куриные котлеты в томатном соусе	215
Кисель из шиповника	392	Куриные котлеты с сыром	266
Кисель овсяный	391	Куриные маффины с сыром	365
Клецки с ветчиной	329	Куриные палочки.....	212
Клубничное мороженое	388	Куриный омлет.....	27
Клюквенный соус	349	Куриный пирог с кабачком	365
Козинаки маковые	385	Куриный пирог с сыром	366
Козинаки	385	Куриный рулет с грибами	277
Колдуны картофельные	310	Куриный салат с грибами	104
Коловзварская капуста	315	Куриный салат с цветной капустой.....	103
Компот «Ассорти»	398	Куриный салат с черносливом.....	106
Компот из айвы с изюмом	398	Курица на соли.....	210
Компот из вишни с персиками.....	399	Курица с ананасами и сыром.....	220
Компот из малины с мятой.....	398	Курица с апельсиново-имбирным соусом.....	219
Компот из сухофруктов	399	Курица с гранатом.....	211
Корвстроганов (шведский		Курица с мясным фаршем	212
бефстроганов с колбасками).....	244	Курица с овощами и спагетти.....	213
Котлета по-киевски с грибами	209	Курица с овощами.....	218
Котлета по-киевски	209	Курица с соусом из белого вина	
Котлеты из свинины с картофелем	265	с чесноком	222
Котлеты из щуки	298	Курица с шампиньонами.....	217

Курица, фаршированная сухофруктами и рисом	215	Мозги, жаренные на сливочном масле	254
Курник с картофелем	364	Молочное мороженое	387
Курник с грибами	363	Молочный кисель	390
Лагман с бараниной	164	Молочный майонез	342
Лагман с говядиной	165	Молочный суп	205
Ленивая пицца на лаваше	39	Монегаский сладкий суп	205
Ленивые голубцы	320	Морковные деруны	322
Ленья пита	376	Морковный салат с зеленым горошком	74
Летний салат с сельдереем	70	Морковный салат с изюмом и медом	75
Лечо с баклажанами	412	Морковный салат с медом	75
Лечо	412	Морковный салат с чесноком	74
Лосось на гриле	301	Морковный салат с яблоками и изюмом	74
Лук с творогом	60	Морковный суп	194
Луковое пюре	321	Морковь в горшочке	322
Луковый пирог с сыром	362	Морковь с салом	323
Львовский чизкейк	374	Морковь со сливочным маслом	322
Майонез из авокадо с васаби	342	Морковь со сметаной	74
Македонский телячий суп	185	Мороженое на простокваше	388
Маковый пирог с яблоками и безе	374	Морс из клубники с красной смородиной	400
Малиновый крем	392	Морс из клюквы	399
Манты с картофелем	282	Морс из смородины	400
Манты традиционные	281	Морской окунь, тушеный в вине	305
Маринад овощной с томатом	346	Моряцкая запеканка	335
Маринованная брюссельская капуста	417	Мусака из тыквы	333
Маринованная капуста	415	Мусака	332
Маринованная печеная рыба	124	Мучкалица	254
Маринованные арбузы	420	Мучной квас	395
Маринованные белые грибы	425	Мучной суп	204
Маринованные жареные котлеты	240	Мясная буханка	102
Маринованные лисички	426	Мясная закуска с сыром	101
Маринованный перец с медом	413	Мясной «сыр»	102
Маринованный перец	413	Мясной пирог	354
Маринованный перец, фаршированный капустой	414	Мясной салат с грушей	101
Маринованный язык	145	Мясо по-французски	232
Мармелад из яблочного сока	431	Мясо, тушенное с луком и морковью	250
Марсельский чесночный суп	189	Наливка из лепестков розы	403
Маслята с чесноком	426	Настойка московская	401
Маслята, маринованные с луком	425	Настойка целебная	401
Медовик	371	Неаполитанская пицца	36
Медовуха	401	Нутовая бутербродная паста	23
Медовый квас	394	Овощи с козым сыром, запеченные в духовке	275
Медовый кисель с сухофруктами	391	Овощная запеканка	336
Меживо из баклажанов	318	Овощное рагу	271
Мексиканский салат	68	Овощной салат с сельдереем и яйцами	95
Мититеи	241	Овощной салат с треской	127

Овощной салат с яблоком и яйцом	76	Пельмени пикантные.....	279
Овощной салат с яйцом и стручковой фасолью	76	Перец, маринованный в томатном соке	413
Овощные оладьи	50	Перец, фаршированный овощами	290
Огуречно-морковный салат	75	Перловая каша с грибами	34
Огурцы в яблочном соке	407	Перловая каша с мясом и грибами	32
Огурцы закусочные	408	Перцовка	402
Огурцы по-домашнему	407	Перцы с мягким сыром.....	84
Окорок в тесте	355	Перцы, фаршированные фасолью	289
Окорок по-польски	142	Перцы, фаршированные сыром	288
Окорок с горчицей и медом	143	Песто из брокколи	345
Окрошка классическая	200	Печеночные оладьи.....	149
Окрошка на квасе с ветчиной и редькой... 200		Печеночный салат.....	102
Оладьи из кабачков с зеленью	52	Печеночный торт	148
Оладьи из киноа со свеклой	51	Печеночный хлеб	149
Оладьи из свеклы	53	Печеные баклажаны с мясом и рисом.....	319
Оладьи кабачковые с сыром	50	Печень по-французски	148
Оладьи на кефире.....	49	Печень с салом	255
Оладьи с творогом.....	50	Печень трески с яйцом	88
Оладьи с яблоками	49	Печенье «Конвертики»	381
Оливье московский.....	91	Печенье «через мясорубку».....	380
Оливье постный	92	Пивная шейка	237
Оливье с беконом	91	Пикантные ребрышки	233
Оливье с креветками	92	Пикантный летний салат	72
Оливье с перепелиными яйцами	90	Пирог «Ароматный».....	376
Оливье с языком и яблоком.....	91	Пирог с баклажанами.....	368
Оливье традиционный	90	Пирог с вишней.....	378
Омлет с грибами и шпинатом из духовки ... 27		Пирог с картофелем и курицей	366
Омлет с лососем	28	Пирог с рыбой	367
Омлет с начинкой	28	Пирог с черешней	377
Омлет с овощами и зеленью	26	Пирог со свининой	356
Опята с чесноком	427	Пирог со стуженкой.....	380
Ореховые лепешки	381	Пирог со скумбрией.....	367
Осетр по-царски.....	297	Пирог со скумбрией.....	367
Основа для пиццы из цветной капусты..... 38		Пирог с картофелем и сыром	362
Острый овощной суп с чечевицей.....	174	Пирожки с капустой	369
Отварной телячий язык	145	Пирожки с мясом.....	353
Отличная мясная солянка.....	180	Пицца с грибами	36
Отличный обед	242	Пицца с тестом из цветной капусты.....	38
Панированная дорада	303	Пицца с тыквой и рикоттой.....	37
Парижский луковый суп.....	187	Пицца с яйцами	39
Пастрома свиная	142	Плов домашний.....	337
Паштет из печени трески с плавленым сыром	88	Плов из скумбрии	340
Паштет из печени.....	149	Плов с бараниной.....	337
Пекинская капуста с индейкой	229	Плов с гречкой	338
Пельмени домашние	279	Плов с грушами	339
		Плов с курагой.....	339
		Плов с курицей.....	339
		Плов с рыбой	340

Плов с телятиной	338	Репа со сгущенным молоком.....	73
Плов с фасолью	338	Ржаной квас.....	394
Пломбир	387	Рисовая запеканка с бананами	46
Повидло из яблок	431	Рисовая каша с сухофруктами	34
Пожарские котлеты.....	265	Рисовая молочная каша с клубникой.....	33
Полента фри	35	Рисовый салат с ветчиной и зеленым горошком.....	98
Помидоры в масле «Тещины»	409	Рисовый салат с ветчиной и сладким перцем	98
Помидоры в собственном соку.....	408	Рисовый суп со сметаной.....	203
Помидоры консервированные с морковью и луком	408	Рисовый суп со щавелем.....	203
Помидоры с желатином	409	Рождественский гусь.....	224
Помидоры, фаршированные кремом из цветной капусты и тыквы	83	Рождественский рулет из свинины	277
Помидоры, фаршированные яйцом и луком.....	83	Ростбиф с яйцами	143
Помидоры, фаршированные мясным салатом	82	Ростбиф	144
Помидоры, фаршированные селедкой	83	Рубленые куриные котлеты	218
Поросенок заливной	138	Рулет из лаваша с сыром и грибами	39
Поросенок с гречневой кашей.....	231	Рулет из телятины с морковью	278
Постные голубцы	285	Рулет из телятины с фаршем	277
Постный гороховый суп	169	Рулет с яблоками.....	377
Постный рулет с укропом	40	Румынская картофельная мусака	327
Постный суп из чечевицы с грибами	172	Русская гречневая каша	32
Похлебка с кукурузой	190	Рыба с картофелем	303
Праздничная семга.....	301	Рыба, запеченная с сыром	303
Праздничный гусь с яблоками	224	Рыбная запеканка с грибами	331
Праздничный пирог.....	354	«Рыбная консерва».....	422
Пухлые пончики.....	42	Рыбная солянка «Донская».....	182
Пшеничная каша с тыквой	31	Рыбное рагу в горшочке.....	304
Пюре из зеленого горошка	320	Рыбные пельмени	280
Рагу «Восточное».....	264	Рыбные фрикадельки.....	305
Рагу с баклажанами.....	317	Рыбный «сыр»	89
Рагу с потрошками по-итальянски	273	Рыбный салат с сыром и яйцом.....	86
Рагу с фрикадельками	270	Рыбный салат с кукурузой	85
Разноцветный салат с гранатом.....	64	Рыбный салат с творогом.....	126
Раки ароматные.....	124	Рыбный суп с черносливом	179
Рассольник с мясом	162	Салат «Боярский».....	100
Рассольник с рисом.....	162	Салат «Бульба»	95
Расстегаи с мясом и грибами.....	357	Салат «Генеральский».....	100
Расстегай московский с грибами и рисом	358	Салат «Крымская богема».....	98
Расстегай с мясом и яйцами (по старому рецепту)	358	Салат «Мимоза»	125
Редька с зеленым луком	62	Салат «на вынос».....	66
Редька с уксусом и сметаной	61	Салат «Праздничный».....	105
Редька сой.....	61	Салат «Рассолс».....	94
		Салат «Тусар»	93
		Салат витаминный с каймаком	61
		Салат деликатесный.....	65
		Салат из арбуза с сыром.....	136

Салат из жареного батата	66	Салат из цветной капусты с яблоками	59
Салат из запеченного лосося с черникой	85	Салат из цветной капусты.....	67
Салат из кабачков по-корейски.....	418	Салат из цветной капусты, сыра и орехов	133
Салат из кальмаров с морковью по-корейски	129	Салат из шпината с овощами.....	70
Салат из кальмаров с плавленым сыром	87	Салат из шпината с огурцами	71
Салат из капустных кочерыжек.....	70	Салат картофельный с кальмарами.....	88
Салат из капусты с яйцом	77	Салат картофельный с сельдереем	95
Салат из картофеля и свеклы с фасолью	94	Салат овощной с яблоком.....	60
Салат из квашеной капусты с кальмарами	87	Салат рыбный с огурцом.....	127
Салат из креветок	128	Салат с баклажанами и сыром	132
Салат из кукурузы с луком	63	Салат с брокколи и ветчиной	99
Салат из куриной печени с грушами и сыром.....	106	Салат с говядиной и яблоками	94
Салат из лука-порея с изюмом и яблоками.....	72	Салат с киви и авокадо.....	135
Салат из мидий и соленых огурцов	88	Салат с красной рыбой	86
Салат из мидий.....	128	Салат с куриной грудкой и солеными огурцами	105
Салат из моркови и помидоров	75	Салат с куриными сердечками и грибами.....	106
Салат из моркови и свеклы с сельдереем	111	Салат с курицей и шампиньонами	134
Салат из овощей и фруктов	112	Салат с морковью и курицей	105
Салат из огурца и редиса со сметаной.....	72	Салат с морской капустой.....	129
Салат из печеных овощей	71	Салат с тунцом и зеленой фасолью	126
Салат из помидоров с томатным соком	73	Салат с чечевицей	69
Салат из помидоров с яйцом	78	Салат с шампиньонами и сыром	134
Салат из раков	87	Салат со стручковой фасолью.....	68
Салат из редьки с луком.....	62	Салат со шпротами, черносливом и яблоками.....	125
Салат из редьки с морковью и яблоками.....	63	Салат яичный с зеленым луком.....	76
Салат из редьки с огурцами и зеленым луком.....	62	Салат яичный с луком.....	78
Салат из редьки с огурцами	62	Салат яичный с хреном и зеленью	77
Салат из свеклы и яблок с орехами	113	Саленьячи.....	379
Салат из свеклы с луком	111	Сало горячего посола	150
Салат из свеклы с фасолью	113	Самоборские котлеты	239
Салат из свеклы с хреном и корицей.....	110	Сацебели.....	344
Салат из свеклы с чесноком.....	112	Сбитень монастырский.....	395
Салат из свеклы с яблоком	112	Сбитень московский.....	396
Салат из сельдерея с сациви	69	Сбитень сибирский.....	396
Салат из сельдерея с сыром	132	Свекла с орехами.....	110
Салат из сельдерея с яблоками	59	Свекольник русский	201
Салат из сладкого перца.....	70	Свекольник с помидором	201
Салат из телятины с грибами.....	101	Свекольник с огурцом и простоквашей.....	200
Салат из трески	86	Свекольный салат с горошком	111
Салат из тунца с рисом и помидором.....	127	Свекольный салат с сельдереем и ананасами	111
		Свекольный салат с яблоками	112

Свекольный салат с яйцами и фетой.....	110	Сливочный соус из шпината	
Свиная печень с морковью	147	и базилика	346
Свинина в яблочном соусе	238	Сливочный щавелевый суп.....	161
Свинина по-бордоски.....	235	Слоеный салат с копченой горбушей.....	126
Свинина с молодым картофелем.....	236	Слоеный салат.....	103
Свинина с помидорами.....	236	Сложенные котлеты	239
Свинина с черносливом.....	234	Сметанный соус с хреном	349
Свинина с яблоками		Смородина в сахаре.....	385
и можжевельником	236	Смузи для завтрака.....	21
Свинина с яблоками и сметаной	235	Смузи с творогом и вишней.....	22
Свинина, тушенная с капустой	238	Соленая грудинка с капустой	238
Свиное жаркое	232	Соленые лисички в масле	427
Свиное рагу с чечевицей.....	272	Соленые лисички	426
Свиное соленое сало	150	Соленый рулет с маком.....	353
Свиной рулет с овощами и творогом	276	Солянка из говядины	181
Свиной рулет с языком и печенью	276	Солянка мясная сборная	180
Свиной шницель	235	Солянка постная грибная	183
Свинные котлеты на косточке		Солянка постная с рыбой	181
в панировке	240	Солянка рыбная	182
Свинные котлеты	237	Сом, тушенный с овощами.....	300
Свинные ребрышки с черносливом	232	Сопарник.....	368
Свинные ребрышки с тыквой.....	234	Соте из баклажанов.....	318
Сегедин с куриными бедрышками	212	Соус винегрет	348
Селедка домашняя	114	Соус из кабачков	347
«Селедка» из карася пряного посола.....	114	Соус из сладкого перца	346
Селедка под шубой с сыром.....	115	Соус из сухариков	350
Селедочные рулеты	116	Соус из хрена.....	349
Селедочный салат с яблоками	115	Соус райта.....	347
Селедочный салат со свеклой	116	Соус тартар	348
Сельдь в картофельных корзиночках	117	Сочные фрикадельки по-македонски.....	266
Сельдь в горчичной заправке	116	Спотыкач	403
Сельдь в желатиновой шубе.....	118	Стейки из фарша индейки	
Сельдь в маринаде.....	119	по-английски	230
Сельдь под шубой.....	115	Судак с гвоздикой	299
Сельдь с жареным луком	118	Суп «на обед».....	195
Сельдь с орехами	117	Суп грибной с цветной капустой.....	198
Сельдь с творогом	120	Суп доброй женщины	194
Сельдь с яблоками и сметаной	118	Суп из брюссельской капусты	190
Семейное угощение по-французски	231	Суп из запеченного лука	187
Сердце, тушенное с сырным соусом	237	Суп из зеленого горошка	168
Скумбрия с луком	121	Суп из каштанов.....	204
Сладкий бургер.....	41	Суп из красной капусты.....	191
Сладкий плов с тыквой и фруктами	341	Суп из кресс-салата с петрушкой	193
Сливовые рулетики	386	Суп из кресс-салата.....	192
Сливовый пирог	377	Суп из морепродуктов.....	177
Сливочное мороженое	387	Суп из репы	194
Сливочный грибной суп	199	Суп из рыбных голов.....	178

Суп из рыбных консервов.....	179	и морковь в сметане	247
Суп из стручковой фасоли с яйцами	170	Телятина с кабачками	249
Суп из фасоли с курицей	172	Телятина с квасом и яблоками	248
Суп из цветной капусты.....	191	Телячье жаркое.....	249
Суп из шампиньонов	197	Теплый картофельный салат	97
Суп из шпината	193	Тесто для расстегаев.....	357
Суп Мариско	178	Тефтели в соусе	267
Суп Пармантье	193	Тефтели в томатной подливке	268
Суп с лисичками	199	Тирамису	373
Суп с мадерой.....	203	Ткемали	343
Суп с макаронами и сыром.....	203	Томатное мороженое	389
Суп с цветной капустой	184	Томатный суп с сыром	186
Суп фасолевый с копчеными колбасками	171	Томатный суп с фрикадельками.....	185
Суп шампанский.....	189	Томатный суп-пюре с картофелем	186
Суп-пюре гороховый с сельдереем.....	168	Торт «Воскресный»	373
Суп-пюре гороховый с рисом.....	168	Торт «День и ночь».....	372
Суп-пюре из кабачка с сельдереем.....	169	Торт «Лимонный»	371
Суп-пюре из красной чечевицы и нута	174	Торт «Наполеон»	370
Суп-пюре из сладкого перца	192	Торт «Новогодний поцелуй»	370
Суп-пюре из стручковой фасоли.....	169	Торт «Ореховый».....	372
Суп-пюре с колбасой и яйцами.....	184	Тосканский фасолевый суп	170
Сырная закуска с помидорами	131	Трганцы со сметаной	241
Сырники.....	42	Треска по-московски	302
Сырница с манкой	42	Треска с картофелем	301
Сырные голубцы	130	Треска с маслинами	302
Сырные шарики с красной икрой.....	123	Трубочки с орехами.....	380
Сырный пирог	361	Турнедо по-эльзасски	247
Сырный салат с копченым мясом	134	Турнедо с шампиньонами.....	246
Сырный салат с огурцами.....	132	Тушеная говядина	250
Сырный салат с сельдереем и яблоками ..	131	Тушеная индейка	230
Сырный салат с сельдью	130	Тушеная молодая капуста.....	314
Сырный салат с яйцом	133	Тушеная морковь	323
Сырный суп с кабачками	190	Тушеные баклажаны с помидорами.....	318
Сытный салат с телятиной.....	99	Тушеные куриные сердечки	222
Сэндвич с яичным салатом.....	25	Тушеный кролик	258
Тавче гравче с колбасками.....	271	Тушеный цыпленок	217
Творог в ягодном желе	393	Тыква в маринаде.....	324
Творог с печенью трески.....	89	Тыква с творогом	324
Творожная закуска с орехами и чесноком.....	60	Тыквенно-картофельные деруны.....	321
Творожная запеканка с абрикосами.....	46	Тыквенный мармелад	432
Творожная запеканка.....	45	Тыквенный суп с помидорами	186
Творожные штрудели.....	45	Тыквенный суп	192
Творожный крем с шоколадом.....	393	«Ужин лесоруба»	274
Телятина с брусникой.....	144	Узвар медовый с черносливом.....	397
Телятина с грибным соусом	245	Узвар с курагой и корицей.....	396
Телятина с кабачками		Утка по-руански.....	225
		Утка с луком	226

Утка с репой	225	Харчо по-домашнему	163
Утка с яблоками	225	Харчо с курицей	163
Уха из мойвы	177	Хачапури	361
Уха из морского окуня в горшочке	177	Хлебная похлебка	204
Уха из сома	176	Холодец куриный	137
Уха ростовская домашняя	175	Холодец свиной	137
Уха рядовая	175	Холодный суп со шпинатом и щавелем	201
Уха с яйцом	176	Холодный щавелевый суп	202
Уштипцы	382	Хорватский холодец	138
Фаршированная дыня	136	Хреноуха	402
Фаршированная запеченная щука	297	Хрустящие крокеты	313
Фаршированное куриное филе	213	Хрустящие фланати	382
Фаршированные кальмары	306	Хрустящий картофель с простоквашей	309
Фаршированные перцы	289	Хрустящий картофельный завтрак	29
Фаршированные яйца с грибами	81	Цветная капуста в кляре	317
Фаршированные яйца со сливочным маслом	84	Цветная капуста в сырном соусе	315
Фаршированные яйца	81	Цветная капуста, запеченная с курицей ...	316
Фаршированный батат	292	Цукаты из арбузных корок	432
Фаршированный картофель	292	Цыпленок в духовке	213
Фаршированный лук	290	Цыпленок в сметане	221
Фаршированный свиной желудок	146	Цыпленок Маренго	221
Фаршированный сладкий перец	289	Цыпленок с шампиньонами	217
Фаршированный цыпленок	216	Цыпленок табака	210
Фасолевое пюре	324	Чанахи	261
Фаселевый салат с хлебом	67	Чахохбили	211
Фаселевый салат	68	Чесночный суп с грибами	189
Фаселевый суп с мясом	171	Чечевица с овощами	33
Фасоль с орехами	67	Чечевичный крем-суп	173
Филе миньон	247	Чечевичный суп с грибами и помидорами	173
Филе форели на пару	299	Чихиртма из баранины	263
Форель в вине	299	Шакшука	28
Форшмак с творогом	120	Шампиньоны с чесноком	428
Форшмак, запеченный с мясом	120	Шампиньоны соленые	427
Французский щавелевый суп	161	Шарики из цветной капусты с сыром	316
Фрикадельки в сметанном соусе	266	Шашлык «Восточный»	295
Фрикадельки из цыпленка	214	Шашлык из баранины в винном маринаде	294
Фруктовый салат с дыней и арбузом	135	Шашлык из говядины	295
Халва домашняя	384	Шашлык из курицы	295
Халва из грецких орехов	384	Шашлык из свинины	293
Халва из манки с орехами	384	Шашлык куриный	295
Халва подсолнечная с орехами	383	Шашлык на кефире	293
Хамса с петрушкой	121	Шашлык по-кавказски	294
Харчо из баранины со сливами	164	Шашлык с гранатовым соком и овощами	293
		Шашлык с пикантным соусом	294

Шведская закуска из сельди		Яблочный пирог с изюмом	375
с мясопродуктами	119	Яблочный пирог	375
Шведский гороховый суп	167	Яблочный салат с говядиной	99
Шненокли	386	Яблочный салат с луком	59
Шопский салат	65	Яблочный соус	345
Шпинат в молочном соусе		Язык фаршированный	145
с сыром	30	Яичная закуска с ветчиной	
Шпинат со сливками	30	и плавленным сыром	82
Шурпа домашняя с рисом	165	Яичница на завтрак по-турецки	26
Шурпа с бараниной	165	Яичница с луком и помидорами	26
Шурпа с цыпленком	166	Яичный салат с авокадо	80
Щавелевый свекольник	160	Яичный салат с медом	77
Щавелевый суп	161	Яичный салат с помидорами	79
Щи грибные	155	Яичный салат с редиской	80
Щи из квашеной капусты	155	Яичный салат с солеными	
Щи из свежей капусты	155	огурцами	80
Щи с белыми грибами	156	Яичный салат с цветной капустой	78
Щи с крапивой	156	Яичный салат со стручковой фасолью	79
Щи со щавелем и крапивой	156	Яйца, фаршированные красной икрой	
Яблочно-банановый салат		и сыром	122
с апельсином	135	Яйца, фаршированные печенью	82



Салат из печеных овощей (с. 71, № 130)



Салат яичный с хреном и зеленью (с. 77, № 147)



Перцы с мягким сыром (с. 84, № 167)



Салат картофельный с кальмарами (с. 88, № 177)



Оливье традиционный (с. 90, № 183)



Винегрет с зеленым горошком (с. 107, № 229)



Сельдь под шубой (с. 115, № 253)



Салат «Мимоза» (с. 125, № 282)



Хорватский холодец (с. 138, № 318)



Отварной телячий язык (с. 135, № 332)



Щи из свежей капусты (с. 155, № 353)



Борщ традиционный (с. 157, № 359)



Рассольник с мясом (с. 162, № 370)



Уха ростовская домашняя (с. 175, № 402)



Солянка мясная сборная (с. 180, № 412)



Окрошка классическая (с. 200, № 458)



Цыпленок табака (с. 210, № 478)



Пикантные ребрышки (с. 233, № 536)



Кролик, тушеный в сметане (с. 256, № 594)



Рождественский рулет из свинины (с. 277, № 642)



Лосось на гриле (с. 301, № 695)



Картофельная запеканка с зеленым горошком (с. 326, № 763)



Сливочное мороженое (с. 387, № 891)



Ржаной квас (с. 394, № 909)

Т93

1000 рецептов на каждый день : большая кулинарная книга. — Москва : Эксмо, 2024. — 448 с. — (Кулинарная энциклопедия).

В этой книге мы собрали самые востребованные и используемые каждый день блюда. Мы опирались на записи разных людей в своих домашних кулинарных тетрадях и книгах. Поэтому рецепты проверены временем и опробованы не один раз. Вы найдете здесь рецепты завтраков, салатов и закусок, первых и вторых блюд, выпечки, десертов, напитков, домашних заготовок. В книге предложены полезные рекомендации и даны справки о том или ином продукте. А также есть места, где можно записать свои мысли о приготовленном блюде.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-196817-5

© С. Чорненький, текст, 2024
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

1000 РЕЦЕПТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

Ответственный редактор Е. Левашева. Художественный редактор Г. Булгакова
Компьютерная верстка С. Чорненького. Корректоры В. Франтова, Е. Савинова

В оформлении обложки использованы фотографии:
Elena Hramova, Tserliukevich Sviatlana, Ignatova Evgenia, Medvedeva Oxana, from my point of view, Nastia Ponedelnik,
Dar1930, Elena Demyanko / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Nika Raw, New Africa, Ryzhkov Photography, StockphotoVideo, Grazziela, Sokor Space, Tatiana Yashina,
Peredniankina, AS Foodstudio, Book jai-on, Sea Wave, sweet marshmallow, bonchan, Alesia.Bierliezova,
Yulia Davidovich, Ryzhkov Photography, zefirchik06, AntAlexStudio, nesavinov, nbx,
Gaus Alex, Happy_food_photo / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндирүүл: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 кабинет, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкілі: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

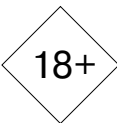
Дата изготовления / Подписано в печать 17.07.2024. Формат 84х108¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 47,04.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-196817-5



9 785041 968175 >



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher

КУЛИНАРНЫЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ

**В ЭТОЙ КНИГЕ СОБРАНЫ
САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ
И ИСПОЛЗУЕМЫЕ КАЖДЫЙ
ДЕНЬ БЛЮДА.**

Мы опирались на записи разных людей в их домашних кулинарных тетрадях и книгах. Поэтому рецепты проверены временем и опробованы не один раз.

ВЫ НАЙДЕТЕ ЗДЕСЬ РЕЦЕПТЫ

завтраков,

салатов и закусок,

первых и вторых блюд,

выпечки, десертов,

напитков,

домашних заготовок.

В книге предложены полезные рекомендации и даны справки о том или ином продукте. А также есть места, где можно записать свои мысли о приготовленном блюде.

хлеб*соль
книги, которые делают жизнь вкуснее
breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-196817-5



9 785041 968175 >

