

❖ КУЛИНАРНЫЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ ❖

1111 Вкусных Блюдов

БОЛЕЕ 15 ЛЕТ
НА КНИЖНОМ
РЫНКЕ

ЮБИЛЕЙНОЕ
ИЗДАНИЕ!

БОЛЕЕ
❖ 120 000 ❖
ПРОДАННЫХ
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ВЫ НИКОГДА НЕ ПОЖАЛЕЕТЕ О ТОМ,
ЧТО ВЫБРАЛИ ИМЕННО ЭТУ КНИГУ!

❖ КУЛИНАРНЫЕ ❖
ЭНЦИКЛОПЕДИИ



1111 Вкусных Блюдов

ЮБИЛЕЙНОЕ
ИЗДАНИЕ!



МОСКВА
2018

УДК 641.55
ББК 36.997
С81

Серийное оформление Г. Булгаковой

В оформлении использованы фотоматериалы Е.Рязановой, М.Анфингера

С81 **1111** вкусных блюд / сост. Яков Шницель. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 496 с. — (Кулинарная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-090110-4

Более тысячи популярных рецептов, включая диетическое и детское питание, в том числе особенности кормления полных детей; рекомендации по составлению меню для беременных женщин; краткие очерки из истории русской кухни; полезные советы и таблицы — все это можно найти в книге известного диетолога и популяризатора вкусной и здоровой пищи, наследника богатых гастрономических традиций русской кухни, повара Якова Михайловича Шницеля.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-090110-4

© Составитель Я.М. Шницель, 2017
© ИП Хинн, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ДРУЗЬЯ МОИ!

Что я могу сказать вам в предисловии к этой книге? Я не мастер художественного слова. За повара лучше всего говорит его стряпня. Поэтому все, что я хотел вам сказать, уже сказал в своих рецептах. И все же, несколько слов о книге. Возможно, многие из вас вообще пройдут мимо нее, отдав предпочтение более ярким гляцевым соседкам по полке в книжном магазине. Я не обижусь: на каждый товар есть свой купец. Тем же, кто предпочел мою книгу, скажу: вы никогда не пожалевте о том, что выбрали именно ее.

Я сам по молодости часто западал на книги с аппетитными нарядными фотографиями кулинарных шедевров и, пытаясь приготовить дома что-либо из этой книги, получал в результате нечто такое, от чего отказывался не только избалованный гурман — дог Никифор, но даже вечно голодный беспородный Джек с соседней автостоянки. В моей книге вы не найдете нарядных слайдов и тонких акварелей с изображением пищи не только из

тех соображений, что хорошая хозяйка сама знает, как украсить то или иное блюдо, но и потому, что настоящая поваренная книга не должна быть слишком дорогой.

Памятуя о привычке моей ненаглядной бабушки держать любимую поваренную книгу в ящике кухонного стола, я сам со временем приобрел такую же привычку. Кто знает, может быть, та самая бабушкина книга, пропахшая ванилью и корицей, заляпанная кремами и соусами, впитавшая в себя всю неудержимую бабулину любовь кормить свое многочисленное семейство вкусно, вкусно и только вкусно, возможно, именно она, память о ней, подтолкнули меня к написанию моей собственной книги. Той, что у вас в руках. Не жалейте ее, держите на кухне под рукой — ведь чем потрепаннее поваренная книга, тем чаще к ней обращаются, тем больше тепла, любви и уюта в доме.

Не сомневайтесь в рецептах: все они приготовлены мною множество раз для самых дорогих и близких людей.

Искренне ваш Я. Шницель

ЯКОВУ ШНИЦЕЛЮ, ЧЕЛОВЕКУ С ПОЛОВНИКОМ

Ощерились булочки
Ростбиф на блюде
Занят соуса
Яков
Михайлович
Шницель!

Когда говорим:
«Я голоден!»,
когда нам котлета
снится,
сливки для нас
на холоде
взбил уже
Яков
Шницель!

От благодарных почитателей
кулинарного таланта

Глава 1

ОсНОВные
спОсОбы
приГОтОвления
Пищи

Большинство блюд готовится путем варки или жаренья.

При этом содержащиеся в продуктах клетчатка и соединительная ткань размягчаются, а часть нерастворимых веществ превращается в растворимые. Пища становится более приятной на вкус, более мягкой и легче переваривается. Под действием тепла погибают бактерии, имеющиеся в продуктах или попавшие в них из воздуха. Однако под действием высокой температуры продукты лишаются части содержащихся в них питательных веществ, витаминов и минеральных солей. Необходимо приготовить пищу так, чтобы в ней, по возможности, полностью сохранились все те ценные пищевые вещества, которые были в основных продуктах. Для этого следует хотя бы вкратце познакомиться со способами приготовления различных блюд и с влиянием температуры на продукты.

Основные способы приготовления пищи — варка и жаренье.

ВАРКА

Варкой называется нагревание пищевых продуктов в жидкости (воде, бульоне, молоке) или в насыщенных водяных парах при температуре 100° С и более. Существует несколько способов варки: варка в жидкости, тушение и варка на пару.

Варка в жидкости. Наиболее простым способом приготовления пищи является варка продуктов в жидкости. Очищенные и соответствующим образом подготовленные продукты кладут в воду, бульон или молоко так, чтобы они были покрыты жидкостью. Их варят в открытой или закрытой посуде. При варке следует соблюдать следующие правила:

1. Для получения более питательных и сочных блюд необходимо класть продукты в кипящую воду и быстро довести до кипения. Белки на поверхности продуктов животного происхождения быстро свертываются, окружая мясо непроницаемой пленкой, и тем самым задерживают внутри него соки, белки, экстрактивные вещества; зернышки крахмала в продуктах растительного происхождения быстро набухают, делают поверхность продуктов упругой, мешают проникновению воды внутрь и не дают продуктам слишком развариться.

Рыба, сушеные фрукты и некоторые другие продукты от внезапного действия высокой температуры распадаются; поэтому для варки их кладут в холодную жидкость.

2. До того как продукты закипят, их следует сильно нагревать, а затем варить на медленном огне, так как при быстрой варке теряется больше питательных веществ, испаряются ароматные вещества и, кроме того, разрушается поверхность продуктов.

3. При варке мозгов, рыбы, яблок рекомендуется добавить немного лимонной, винной или уксусной кислоты, так как она предохраняет от разваривания.

4. Для приготовления питательных и наваристых бульонов (для супов) продукты кладут в холодную воду и медленно нагревают. Тогда белки свертываются постепенно и больше питательных и вкусовых веществ переходит в жидкость. Однако варящиеся продукты становятся при этом сухими и безвкусными.

5. При желании ускорить варку необходимо варить в специальной герметически закрывающейся посуде — скороварке. От водяных паров в скороварке повыша-

ется давление, температура достигает 120—150° С, а при высокой температуре варка ускоряется.

Чтобы блюда были более ароматными и вкусными, их варят с различными пряностями (лавровым листом, перцем, солью) и ароматическими кореньями (морковью, петрушкой, луком и пр.). Большое значение имеет соль: она извлекает из продуктов соки. Поэтому для того чтобы получить более питательные блюда, продукты необходимо варить в несоленой воде, а солить в конце варки, когда продукты становятся мягкими. Наоборот, при желании получить питательный бульон соль следует класть перед началом варки. Исключение составляют те продукты, которые быстро развариваются (рыба, овощи); их солят в начале варки.

Продолжительность варки неодинакова: она зависит от вида продуктов и величины кусков. Например, мясо надо варить 1—2½ часа, а овощи — значительно меньше.

Особым видом варки является варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку, в закрытой посуде (так называемое припускание). Таким способом варят рыбу, морковь и некоторые другие продукты.

Тушение. Это варка продуктов в небольшом количестве жидкости (бульоне, воде или соусе) с различными пряностями и кореньями. Перед тушением продукты обжаривают в небольшом количестве жира, затем кладут в закрытую посуду (гусятницу) с небольшим количеством воды, бульона или соуса, кореньями и тушат до готовности. Для поддержания равномерной температуры во время тушения посуду не следует часто открывать. Чтобы пища не пригорела, посуду время от

времени встряхивают, так как тогда на крышке не собираются капли воды. Можно тушить и необжаренные продукты, но в этом случае необходимо прибавить немного жира. Так тушат капусту, шпинат и некоторые другие овощи.

Варка на пару. При паровой варке продукты не соприкасаются с кипящей водой. Для варки употребляется специальная посуда, составленная из двух частей, накладываемых одна на другую.

В нижней части посуды должна быть налита и кипеть вода, а на нее ставят вторую посуду с решетчатым дном так, чтобы продукты не соприкасались с водой. Водяные пары из нижней части проникают через отверстия в верхнюю часть посуды с продуктами и благодаря постоянной циркуляции нагревают и размягчают их. По этому способу продукты варятся дольше, но они вкуснее, питательнее, менее водянисты и не развариваются.

ЖАРЕНЬЕ

При жарении продукты нагревают на сильном жару без воды на масле или других жирах. От сильного жара вода испаряется и на поверхности продукта образуется румяная корочка. Она препятствует выделению питательных соков и придает жареным продуктам приятный вкус и запах.

При жарении следует соблюдать следующие правила:

1. Для жаренья следует брать только первосортные продукты. Их необходимо соответствующим образом приготовить, например зачистить мясо от сухожилий, отбить его тупкой или деревянным молотком или же замочить в разбавленном уксусе, чтобы ткани набухли.

2. Продукты следует быстро обжа- рить, чтобы образовалась корочка, кото- рая предохраняет от выделения питатель- ных соков. Поэтому для жаренья следует брать осушенные продукты и жарить их только в сильно нагретой духовке и в хо- рошо разогретых жирах.

3. Во время жаренья продукты не следует без нужды трогать, переворачи- вать, прокалывать, так как при этом из- меняется температура, выделяется сок и разрушаются ткани.

При жарении наивысшая температу- ра жиров должна быть на 5—10° С ниже, чем температура, при которой они сгора- ют. Разные виды жиров при одинаковых прочих условиях превращаются в газ (сгорают) при различной температуре (растительное масло — при 170° С, сли- вочное масло — при 208° С, комбизир — при 210° С, сало — при 221° С).

Продолжительность жаренья различ- на. Она зависит от вида продуктов, вели- чины кусков и от температуры.

Чаще всего применяются следующие виды жаренья:

1) жаренье на небольшом количест- ве жира;

2) жаренье в духовом шкафу или в печи;

3) жаренье в большом количестве жира, или варка в жире;

4) жаренье на огне или на углях.

Жаренье на небольшом количестве жира на сковороде или другой посуде. Продукты на плите жарят на сковороде или в другой открытой посуде (на против- нях и пр.) с небольшим количеством хо- рошо разогретого жира. Жиры плохо проводят тепло, они тонким слоем отде- ляют продукт от дна посуды и предохра- няют его от пригорания. Этим способом

жарят небольшие куски жаркого толщи- ной до 2 см или мелко нарезанные про- дукты, например котлеты, блины, рыбу, картофель и прочие, жаренье которых продолжается 10—15 мин или даже мень- ше. Качество жареных блюд, в особенно- сти блинов, котлет и т. д., во многом зави- сит от температуры жира. Они имеют красивый вид, если жир хорошо разогрет до 150—160° С. Если жир недостаточно разогрет, то много жира впитывается внутрь и воздух из продуктов выходит раньше, чем успевает поджариться их по- верхность; в этом случае кушанья полу- чаются сплюснутыми, невкусными. При жарении продукты не следует без необхо- димости переворачивать: их переверты- вают на другую сторону после того, как хорошо поджарится одна сторона. Чтобы жаркое было более сочным и его поверх- ность скорее обжарилась, мелкие куски рыбы или биточки и прочее перед жа- реньем следует обваливать в муке или сма- зать яйцом и обваливать в сухарях. В неко- торых случаях обжаренные на сковороде продукты ставят в духовой шкаф для до- жаривания. Особым видом жаренья явля- ется кратковременное обжаривание (пас- сировка) мелко нарезанного сала, лука, грибов и некоторых других продуктов.

Почти все продукты солят перед жа- реньем или же на сковороде во время жаренья; только картофель солят под конец жаренья.

Жаренье в духовке или в печи. В ду- ховке или в печи при температуре 150—270° С жарят различные продукты как большими кусками (филе, птица, за- пеканки), так и мелкими (яблоки, фарши- рованные овощи и др.). Продукты можно жарить с жиром или без него. Например, гуся, утку, окорок жарят без жира, так

как они сами по себе достаточно жирны; овощи жарят со сливочным маслом; тощее мясо шпигуют салом. Духовой шкаф в начале жаренья должен быть сильно нагретым, однако, когда поверхность продукта уже обжарилась, жар следует уменьшить, чтобы все слои жарились одинаково, не пригорали поверхность и выделяющийся сок. В этом случае каждые 10—15 мин жаркое поливают соком, выделяющимся во время жаренья. Если сока недостаточно, то во избежание пригорания подливают горячей воды.

Чтобы узнать, готово ли жаркое, его нужно проткнуть вилкой. Если вилка свободно входит в мясо и выделяется светлый сок, то жаркое готово, а если сок розовый, с кровью, то необходимо продолжать жарить.

Часто перед жареньем в духовке продукты обжаривают на сковороде с небольшим количеством жира, чтобы их поверхность быстрее запекалась и само жаркое было более сочным. Обжаренные продукты кладут на противень или в гусятницу и дожаривают в духовке.

Мясо солят перед жареньем; его натирают со всех сторон солью и оставляют в таком виде на $\frac{1}{2}$ —1 ч, чтобы оно хорошо просолилось.

Жаренье в духовке мучных, овощных и крупяных блюд называется **запеканием**.

Жаренье в большом количестве жира, или варка в жиру. Некоторые продукты жарят, погружая их в жир, нагретый до 150—180° С. Вес жира должен в четыре раза превышать вес погружаемых в него продуктов, так как при меньшем количестве жира он охлаждается и продукты в нем не жарятся.

Прежде всего на сковороде, противне или в широкой кастрюле следует расто-

пить такое количество жира, чтобы он потом не переливался через край. Жир нагревают до появления сизого дымка, затем опускают в него подготовленные продукты и жарят их в течение 1—5 мин. Потом продукты вынимают шумовкой и кладут на металлическое сито, чтобы стек жир. Затем жир снова нагревают, и в него кладется следующая партия. После 3—4 раз жир необходимо процедить, так как он темнеет и становится горьким (жир портится от попавших в него сгоревших частиц продуктов). Процеженный жир можно снова употреблять для жаренья.

В большом количестве жира жарят только мелкие или измельченные продукты, как-то: рыбу, печенку, изделия из рубленого мяса и т. д.

Продукты, нуждающиеся в продолжительном жареньи, в жиру жарятся плохо, и их поверхность пригорает. Лучше прожариваются и более вкусными бывают блюда, содержащие крахмал, например картофель. Для продуктов, не содержащих крахмала, часто создают искусственную корочку из яиц и сухарей или теста, которая предохраняет изделие от излишнего испарения сока. Если поверхность обжарилась, а середина еще сырая, то кушанье вынимают из жира и ставят на 10—15 мин в духовой шкаф для дожаривания.

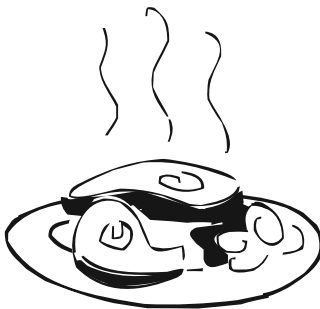
Продукты, зажаренные в большом количестве жира, бывают сочными и рассыпчатыми. В некоторых случаях продукты можно жарить не целиком в жиру, а погруженными в него наполовину или на $\frac{1}{3}$.

Для жаренья в жиру лучше всего использовать свиное сало или следующие смеси: свиное сало с растительным жиром, свиное сало с бараньим жиром. Можно также жарить и на одном хорошем растительном масле (например, подсолнечном).

Жаренье на огне или на углях. Продукты жарят на горячих древесных углях при температуре 180—200° С. Подготовленные большие куски мяса нанизывают на металлические вертела и жарят над углями. Мясо, нарезанное более мелкими кусками, жарят на металлической решетке. Решетку сначала хорошо нагревают,

затем очищают, смазывают жиром и кладут на нее приготовленные для жаренья продукты. Жар регулируют путем изменения расстояния между углями и продуктом.

Для жаренья употребляется уголь бука, дуба, березы. Пользуясь решеткой, можно жарить и на электрической плите.



РУССКИЕ ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ К СТОЛУ

Без обеда не красна и беседа.

В редьке пять блюд: редька триха, редька ломтиха, редька с маслом, редька с квасом да редечка так.

Горе наше — гречневая каша: есть не хочется, а оставить жаль.

Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.

Ерши не спорое кушанье: на грош съешь, а на рубль хлеба расплюешь.

Если ложкой не наелся, языком не налижешься.

Ешь хрен едуч и будешь живуч.

Запасливый гость без ложки не ходит.

Как хлеб да квас, так все у нас; а скатерть со стола, так и дружба сплыла.

Как хлеба край, так и под елью рай; а хлеба ни куска, так и в тереме тоска.

Редкого гостя милости просят, а частого гостя еле выносят.

Такие щи — хоть портки полощи.

Хлеб на стол, так и стол — престол; а хлеба ни куска, так и стол — доска.

Чужой обед похваляй, да и сам ворота отворяй.

Глава 2

Закуски

Холодные Закуски

Закуски разнообразят пищу, способствуют выделению пищеварительных соков и возбуждают аппетит. Поэтому большинство закусок готовится с различными пряностями, острыми соусами и овощами, содержащими много витаминов. Закуски необходимо не только вкусно приготовить, но и украсить, сделать их привлекательными на вид.

Бутерброды

Бутерброды — это намазанные маслом ломтики хлеба или булки с положенными на них кусочками колбасы, мяса, рыбы, яиц и других продуктов.

Хлеб или булку нарезают ломтиками толщиной около 1 см. Масло должно быть мягким, не крошиться. Кроме сливочного масла можно употреблять специальное закусочное масло или масляные смеси (см. № 697—708).

Продукты для приготовления бутербродов должны быть заранее подготовлены: мясо надо сварить или пожарить и нарезать ломтиками; копченый окорок, колбасу (со снятой оболочкой) тонко нарезать; свежие овощи промыть, слить воду, очистить и, если нужно, нарезать. Чтобы бутерброды не высыхали, хлеб и прочие продукты нарезают перед подачей к столу. Сочетая различные продукты в зависимости от их вкуса и цвета, можно приготовить вкусные и красивые бутерброды.

На стол бутерброды подают разложенными на мелкой тарелке или на подносе, застланном салфеткой, а между бутербродами кладут для украшения зелень петрушки или сельдерея.



По способу изготовления бутерброды можно подразделить на открытые, закрытые, бутерброды на поджаренном хлебе и слоеные.

БУТЕРБРОДЫ ОТКРЫТЫЕ (1)

1) Ломтики черного или белого хлеба намазать маслом и положить на них тонко нарезанные ломтики копченой ветчины, колбасы или же вареного или жареного мяса.

2) Ломтики черного хлеба намазать маслом, сверху посыпать мелко нарезанной ветчиной, желтком и белком крутого яйца, мелко нашинкованным зеленым луком, чтобы из них образовались продольные или поперечные полоски.

3) Ломтики черного хлеба намазать маслом, или каким-либо закусочным маслом, или массой: с хреном, печенкой, горчицей, селедкой, шпротами и пр. Сверху бутерброды украсить свежими овощами (ломтиками огурцов, помидоров).

4) На ломтики белого хлеба положить красную икру, сверху украсить цветочками или шариками из масла, в верхней части которых сделано углубление, наполненное икрой.

5) Ломтики булки намазать маслом, сверху положить кусочки копченой рыбы, а середину украсить шляпками маринованных грибов.

6) Ломтики белого хлеба или булки намазать маслом, по краям бутерброда положить по кусочку сельди, а посередине

не положить 2 ломтика сваренного вкрутую яйца, нарезанного тонкими кружочками или дольками.

БУТЕРБРОДЫ ЗАКРЫТЫЕ (2)

Закрытые бутерброды чаще всего готовят из обыкновенных булочек или бубликов весом 50—100 г. Булочку или бублик разрезать пополам и намазать маслом. Сверху положить ломтики сыра, колбасы, копченой ветчины или других продуктов, затем обе половинки сложить. Подобным же образом можно приготовить закрытые бутерброды из двух ломтиков хлеба или булки.

Закрытые бутерброды удобны в дороге.

БУТЕРБРОДЫ НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ (3)

Белый хлеб или булку нарезать ломтиками толщиной 1 см, затем формочками или ножом вырезать небольшие кусочки величиной 4—5 см в виде кружков, треугольников, квадратов и пр. Потом поджарить их с обеих сторон на масле до желтоватого оттенка. Остывший хлеб намазать маслом и положить сверху продукты, приготовленные для бутербродов.

Ниже приводится несколько примеров бутербродов на поджаренном хлебе.

1) Квадратные ломтики белого хлеба или булки (без корки) поджарить с обеих сторон на масле, дать остыть и намазать маслом. По краям посыпать тонко наре-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Год 969-й — князь Святослав говорит, что Переяславец удобно расположен: там сходятся «овощеве различные» из Греции и мед из Руси. Уже в то время стол русских князей и богатых людей украшали соленые лимоны, изюм, греческие орехи и прочие дары восточных стран, а мед был не только повседневным продуктом питания, но и предметом внешней торговли.

занной колбасой или ветчиной, посередине положить масло с хреном (703), а сверху — ломтик помидора, огурца или редиса.

2) Круглые, поджаренные с обеих сторон на масле ломтики булки намазать жирной массой с натертым сыром (705) так, чтобы посередине образовался бугорок, а края и верх украсить маслом с томатом (701).

3) Ломтики белого хлеба или булки (круглые или в виде звездочек) поджарить с обеих сторон на масле, дать остыть и намазать маслом с горчицей (702), а сверху положить в виде веночка ломтики редиса, середину украсить килькой или кусочком селедки, свернутым в виде колечка.

4) Ломтики черного или белого хлеба поджарить с обеих сторон на масле. По краям положить грибную массу (707), а посередине каждого ломтика положить половину сваренного вкрутую яйца, нарезанного кружочками (не отделять кружочки). Между кружочками яйца можно положить ломтики копченой ветчины, колбасы или огурцов.

БУТЕРБРОДЫ СЛОЕННЫЕ (4)

Слоенные бутерброды готовят из 2—3 слоев хлеба или булки и столько же слоев закусочного масла.

1) Булку и хлеб нарезать ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см, срезать корку. Первый слой надо составить из 4 ломтиков булки, которые положить рядом в форме квадрата и намазать слоем сырной массы (706) толщиной $\frac{1}{2}$ см. На этот слой положить еще 4 ломтика хлеба и намазать их

печеночной массой (708). Затем положить на них 4 ломтика булки. Все это положить под груз на несколько часов. Затем сверху намазать шпротным маслом (697), селедочным маслом (698) или рыбным маслом (699), посыпать мелко нарезанным желтком, белком сваренного вкрутую яйца, мелко порубленной копченой ветчиной, зеленым луком, красной икрой. Посыпать надо так, чтобы каждый продукт был расположен в виде полоски. Приготовленный таким образом слоеный хлеб разрезать на небольшие (величиной 4—5 см) косые ломтики или специальной формой вырезать из него бутерброды в виде звездочек, сердечек, треугольников и положить в один ряд на тарелку.

2) Бутерброды приготовить вышеуказанным способом, только намазать другой смесью.

Нижний слой сделать из черного хлеба и намазать смесью масла с хреном (703), на него положить слой булки и намазать печеночной массой (708), затем положить снова слой черного хлеба, намазать его рыбным маслом (699). Посыпать сверху различными мелко нарезанными продуктами и нарезать небольшие бутерброды.

3) Подобно тому, какготавливаются слоенные бутерброды, делается и закусочный торт. Его готовят круглой или квадратной формы и подают на стол не разрезая или нарезают только часть торта, чтобы не портился общий вид. Сверху закусочный торт украшают свежими овощами, маринованными грибами, красной икрой и другими продуктами. Такие торты рекомендуется делать небольших размеров.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы быстрее взбить масло, его надо нарезать на куски, положить в миску и поставить в кастрюлю с горячей водой. Когда масло станет мягким, поставить в холодное место и взбить.

Салаты и Овощные закуски

Салаты готовят из сырых, вареных овощей или их смесей. Их заправляют сметаной, соусом из уксуса и растительного масла или майонезом. Кроме овощных салатов готовят также салаты из фруктов или ягод. Салаты подразделяются на: 1) зеленые, приготовляемые из сырых овощей, то есть салата, огурцов, помидоров, редьки и пр.; 2) салаты, приготовляемые из смеси сырых и вареных овощей, часто с добавлением мяса, рыбы или яиц и 3) сладкие салаты из фруктов и ягод. Салаты подают как отдельное блюдо в виде закуски или употребляют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Салаты готовят перед подачей на стол.

Зеленые листья салата, петрушки, укропа и зеленый лук перебрать и положить на полчаса в холодную воду, чтобы они приобрели свежий вид. Затем промыть их в 2—3 водах, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Крупные листья салата разделить на несколько частей, удаляя твердые части стебля, или разрезать на 2—3 части. Небольшие листья салата не разрезают. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Самые красивые листики петрушки и укропа следует оставить для украшения.

Свежие огурцы вымыть, пожелтевшие или горькие очистить от кожицы. Молоденькие маленькие огурчики можно употреблять для украшения салата. Соленые огурцы с толстой кожицей или переросшие необходимо очистить, удалить семена, нарезать ломтиками или квадратными кусочками.

Помидоры должны быть красными и твердыми. Нужно их вымыть, удалить место прикрепления стебля, затем нарезать дольками или кружочками.

У редиса обрезать листья. Редис хорошо промыть в холодной воде и нарезать кружочками. Из редиса можно вырезать розочки для украшения салата.

Картофель, свеклу, морковь сварить нечищенными. Дать им остыть, очистить от кожицы и нарезать ломтиками или квадратиками.

Салаты получаются вкуснее, если очищенный картофель или морковь отваривают в небольшом количестве воды.

Салаты заправляют соусом и украшают перед подачей на стол.

Если продукты для салатов готовят заранее, то каждый вид овощей необходимо нарезать, положить в отдельную посуду и держать в холодильнике (не более 2—3 ч). Нельзя смешивать горячие продукты с холодными, так как от этого салаты быстро портятся.

Салаты украшают зеленью петрушки, укропа, листьями салата, а также продуктами, входящими в состав салатов.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Год 971-й — во время голода дороговизна была такая, что конская голова стоила полгривны (безумно дорого!). Интересно, что летописец говорит не о говядине, не о свинине, а о конине. Хотя происходит дело во время вынужденной зимовки войска князя Святослава на пути из Греции, но факт все же примечателен. Значит, запрета на употребление в пищу конины на Руси не было, но употребляли ее, вероятно, в исключительных случаях.

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ (5)

*5–6 пучков салата (300–400 г),
1 стакан сметаны, укроп, соль.*

Листики салата перебрать, промыть, разорвать или разрезать на крупные части, посыпать солью, залить сметаной или соусом из уксуса и растительного масла (683) и осторожно перемешать. Положить в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или зеленым луком.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ (6)

*3–4 пучка салата (200 г), 2 свежих
огурца, немного зеленого лука, 2/3 ста-
кана сметаны, зелень укропа, соль.*

Салат приготовить так же, как указано выше (5), добавить нарезанные кружками огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, посолить, залить сметаной и осторожно перемешать. Затем положить в салатник, посыпать укропом, украсить более крупными ломтиками огурца и листиками салата.

Вместо сметаны можно употреблять соус из уксуса и растительного масла (683).

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С СОУСОМ ИЗ УКСУСА И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (7)

*4–5 огурцов, несколько перьев зеле-
ного лука, 3–4 ст. ложки соуса из ук-
суса и растительного масла.*

Молодые огурцы промыть, тонко очистить от кожицы и нарезать кружочками. Сохраняя форму огурца, переложить кружочки в мелкую тарелку, немного раздвинуть их и полить соусом из уксуса и растительного масла (683). Сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Вместо соуса из уксуса и растительного масла огурцы можно заправить разбавленным уксусом или сметаной.

РЕДИС РАННИЙ (8)

Ранний редис можно подать на стол неразрезанным. Следует срезать листья, оставив у редиса стебельки длиной 2–3 см, затем хорошо промыть его, положить по несколько штук в низкую стеклянную вазу (в один ряд) и залить до половины холодной водой.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МАЙОНЕЗОМ (9)

*4–5 пучков редиса, 2/3 стакана майо-
неза, несколько перьев зеленого лука,
1 яйцо, зелень петрушки.*

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Петрушку, укроп можно хранить несколько дней в большую жару, если их держать в плотно закрытой кастрюле, причем и зелень, и кастрюля должны быть сухими.

Отрезанная половинка луковицы не потеряет своих вкусовых качеств, если смазать ее на срезе маргарином.

Репчатый лук лучше сохраняется в венках или в сетке, подвешенных в сухом проветриваемом помещении.

Редис и зеленый лук промыть, нарезать (редис — тонкими кружочками, перья лука — мелко), залить майонезом (691), перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить дольками сваренного вкрутую яйца, розочками из редиса и зеленью петрушки.

Вместо майонеза салат из редиса можно заправить сметаной, но тогда необходимо добавить немного соли.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ (10)

6 помидоров, 2 луковицы, ½ стакана сметаны, соль, молотый перец, зелень петрушки.

Помидоры промыть, нарезать дольками, добавить мелко нарезанный лук, соль и перец по вкусу, залить сметаной. Выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (11)

3 шт. моркови, 3 яблока, лимонная кислота, соль, сахар, ½—⅓ стакана сметаны.

Сырую промытую и очищенную морковь натереть на картофельной терке, добавить очищенные и натертые на свекольной терке яблоки, соль, сметану и перемешать. В случае надобности добавить лимонную кислоту или разведенный уксус, соль и немного сахара.

Вместо сметаны салат можно заправить соусом из уксуса и растительного масла (683).

Этот салат подается к мучным, овощным оладьям, к крупяным и картофельным котлетам, к блюдам из птицы и кролика.

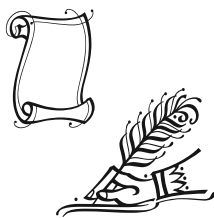
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (12)

Небольшой кочан белокочанной или краснокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль, зелень петрушки.

Кочан капусты, удалив верхние листья, нарезать тонкими продольными кусками, положить в кастрюлю, полить разведенным уксусом с растительным маслом, посолить и, помешивая, немного потушить, чтобы капуста стала мягкой. Затем дать остыть, добавить мелко нарезанный лук, по вкусу сахар, соль, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать натертой морковью и украсить зеленью петрушки. Белокочанную капусту можно подкрасить, добавив немного натертой отваренной свеклы.

Капусту можно также приготовить иным способом. Мелко нашинкованную капусту положить в миску, посыпать солью, 2 мин перемешивать и растирать деревянной ложкой, затем оставить на полчаса, чтобы капуста стала мягкой. Потом слить выделившийся сок, капусту

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Некоторые овощи пришли к нам из заморских стран сравнительно недавно (картофель и томаты), а некоторые выращивались на Руси с незапамятных времен. Среди таких древнейших овощей следует назвать в первую очередь репу и капусту. Если провести конкурс на овощную культуру, чаще всего встречающуюся в русском фольклоре, то, вероятно, первое место займет репа. Фигурирует она во многих сказках, поговорках, пословицах и загадках. Между тем репа сейчас в нашем питании играет очень скромную роль.

заправить так же, как было указано выше. К салату из свежей капусты можно добавить сметану. Тогда количество уксуса следует уменьшить, а растительное масло можно не класть.

Приготовленный таким образом салат подается к селедке и рыбе, к горячим или холодным мясным блюдам.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФРУКТАМИ ИЛИ ЯГОДАМИ (13)

½ кочана свежей капусты, 1 морковь, 2 свежих или моченых яблока, 1 стакан маринованных слив, 1 стакан сушеных фруктов или ½ стакана повидла из крыжовника, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль, уксус.

Приготавливается так же, как указанный выше салат из капусты (12), но под конец в салат кладут натертые яблоки, маринованные сливы без жидкости, сухие фрукты, отваренные в подкисленной и подслащенной воде, или повидло из крыжовника. Этот салат подается к птице, кролику и телятине.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ (14)

1 крупная черная редька, 1–2 шт. моркови, ½–⅔ стакана сметаны, соль.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке для свеклы, добавить натертую так же морковь, соль, перемешать и оставить на 20 мин, чтобы уменьшилась горечь. Затем залить сметаной, слегка перемешать и выложить в салатник. Подается к горячим и холодным блюдам из говядины и баранины.

Такой же салат можно приготовить и из белой редьки.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ЛУКА (15)

6 луковиц, 3 ст. ложки уксуса (3%), 2 ст. ложки растительного масла, соль, лавровый лист, перец, гвоздика, корица, зелень петрушки.

Лук очистить, обмыть и нарезать кружочками. Вскипятить воду с лавровым листом, перцем (немолотым), гвоздикой, корицей, солью, добавить лук и варить, пока он не станет мягким. Затем добавить уксус, растительное масло и оставить на 2 ч, после чего переложить в салатник и посыпать сверху зеленью петрушки. Этот салат подается к горячим и холодным блюдам из баранины или жирной свинины.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАЙОНЕЗОМ (16)

6 шт. картофеля, 2 соленых огурца, ¼ пучка зеленого лука или 2 луковицы, ⅔ стакана майонеза, зелень петрушки, 3 яйца.

Отварить картофель. Соленые огурцы очистить и удалить семена. Нарезать картофель и огурцы небольшими кружочками или продольными ломтиками, добавить нарезанные крутые яйца, мелко нарезанный зеленый лук, залить майонезом (691), осторожно перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать зеленью петрушки и обложить дольками яйца.

В картофельном салате соленые огурцы можно заменить маринованными или свежими огурцами, помидорами, салатом из свежей капусты, квашеной капустой, маринованными грибами. К картофельному салату можно добавить не только вареные яйца, но и кусочки селедки, копченого, вареного,

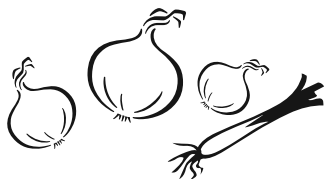
жареного мяса или рыбы. Во всех случаях добавки должны составлять не более $\frac{1}{3}$ веса картофеля.

Картофельный салат с рыбой имеет красивый вид, если по краям и сверху он украшен нарубленным желе на рыбном бульоне.

Приготавливаемый дома майонез можно заменить покупным.

Картофельный салат можно также заправить соусом из сметаны с горчицей (687) или сметаной.

Зимой, если зеленый лук, найти не удастся, его заменяют репчатым.



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ (17)

6 шт. картофеля, 2 корня сельдерея, $\frac{1}{2}$ л квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Картофель и сельдерей сварить отдельно, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, сырой нарезанный лук, растительное масло, соль и сахар по вкусу, затем перемешать. За неимением растительного масла салат можно заправить сметаной или томатным пюре.

Вместо сельдерея в салат можно положить 1 стакан вареной фасоли.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Фасоль была завезена в Европу в XVI в., а в Россию ее привезли в начале XVIII в. голландские купцы. Вначале ее выращивали как декоративное растение; она была украшением дворцовых садов и цветников. Фасоль как пищевую культуру стали возделывать сначала на юге страны, а вскоре она распространилась по всей территории России.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ (18)

3–4 свеклы, 3 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана разведенного уксуса (9%-ного), 1 лавровый лист, 5 горошин перца, 1 чайная ложка сахара, соль.

Сваренную свеклу очистить, натереть на терке для свеклы, добавить мелко нарезанный лук, смочить маринадом и поставить на 2 ч в холодильник. Затем добавить по вкусу соль, сахар и 2 ст. ложки растительного масла (необязательно), перемешать и выложить в салатник.

Для маринада вскипятить воду с пряностями, добавить по вкусу уксус, соль, сахар, охладить и залить свеклу.

Салат из свеклы подается к горячим и холодным блюдам из свинины или говядины.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ (19)

3–4 свеклы, 1 стакан разведенного уксуса, 2 корня хрена, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, 1 чайная ложка сахара, соль.

Сваренную свеклу очистить, обыкновенным ножом или специальным ножиком для овощей нарезать ее небольшими ломтиками и положить их рядами в стеклянную посуду, пересыпая натертым хреном. Залить охлажденным маринадом. Посуду плотно закрыть или накрыть пергаментной бумагой и завязать шпагатом. Поставить в холодное место и употреблять спустя 1–2 дня.

Подается к горячим или холодным блюдам из говядины или баранины.

Маринад приготовить так же, как для салата из свеклы с луком (18).

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ВЕТЧИНОЙ ИЛИ СЕЛЕДКОЙ (20)

1 стакан фасоли, 150–200 г копченой ветчины или 1 сельдь, 2 крутых яйца, $\frac{2}{3}$ стакана соуса из сметаны с горчицей.

Фасоль предварительно замочить, отварить в несоленой воде, слить отвар и охладить. Добавить нарезанную небольшими кусочками копченую ветчину, залить холодным соусом из сметаны с горчицей (687) или томатным соусом (684), перемешать и выложить в салатник.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желтки и вместо них начинить яйца мелко нарезанной ветчиной. Приготовленными таким образом половинками яйца украсить салат. Растертые желтки можно положить в горчичный соус, заправляя им фасоль.

Таким же образом можно приготовить салат из фасоли с кусочками вымоченной селедки.

САЛАТ ИЗ БОБОВ С СОУСОМ ИЗ СМЕТАНЫ С ГОРЧИЦЕЙ (21)

2 стакана бобов, 2–3 яйца, 4 помидора, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{2}{3}$ стакана соуса из сметаны с горчицей, соль, зелень укропа.

Бобы (желательно молоденькие) отварить, к концу варки посолить, слить воду, очистить от кожицы, добавить нарезанные кружочками крутые яйца, мелко нарезанный лук и кусочки помидоров. Залить соусом из сметаны с горчицей (687), слегка перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и обложить дольками помидоров.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (22)

1 кочан цветной капусты, 1 стакан фасоли, 1 стакан зеленого горошка, 1 стакан томатного соуса, 2 яйца, 1 стакан соуса из сметаны с хреном, 1 кусок жареной рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, немного уксуса, 200 г мяса, салат.

Кочан цветной капусты разобрать на небольшие кочешки, положить их на 30 мин в холодную подсоленную воду, затем положить в кастрюлю, залить кипятком с солью и уксусом и варить 15 мин. Вынуть шумовкой, горячую капусту полить разведенным уксусом, растительным маслом и дать остыть.

Зеленый горошек и фасоль отварить отдельно, к концу варки посолить (только очень молодой горошек варить в соленой воде), откинуть на дуршлаг и охладить. Фасоль перемешать с кусочками вареного копченого или свежего мяса и залить густым соусом из сметаны с хреном (686), а зеленый горошек перемешать с кусочками копченой или жареной рыбы.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре, а все остальные овощи после варки откидывают на дуршлаг.

Круглое блюдо выложить вымытыми листьями салата, посередине положить горкой цветную капусту, посыпать ее растертым желтком сваренного вкрутую яйца, а в промежутки положить листья салата и дольки яичного белка. По краям блюда положить отдельными горками приготовленную фасоль и зеленый горошек. Вокруг полить томатным соусом (684).

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО СЕЛЬДЕРЕЯ (23)

*3–4 шт. сельдерея, 1 стакан мари-
нада, 1 яйцо, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза
или томатного соуса.*

Вымытый неочищенный сельдерей отварить, дать остыть, очистить и нарезать тонкими крупными ломтиками. Затем залить маринадом и оставить на 2 ч. Потом слить маринад и залить сельдерей майонезом (691) или томатным соусом (684).

К салату из сельдерея можно добавить тушеные свежие грибы, маринованные или соленые грибы. Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (24)

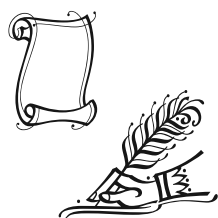
*4 шт. картофеля, 3 свеклы, 1–2 мор-
кови, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ луковицы или несколь-
ко перьев зеленого лука, 1–2 соленых
огурца, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, $\frac{1}{3}$ стака-
на сметаны, соль, сахар, перец.*

Отварить отдельно картофель, свеклу, морковь и фасоль. Картофель лучше варить неочищенным; морковь, если возможно, сварить в мясном бульоне или же тушить нарезанную морковь с небольшим количеством воды и жира. Фасоль замочить, отварить, слить воду и слегка посолить. Свеклу варить неочищенной или испечь в духовке.

Все эти вареные, тушеные или печеные овощи охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в широкую посуду. Добавить очищенные и нарезанные такими же кусочками огурцы, мелко нарезанный лук, молотый перец, соль, немного сахара. Залить сметаной и осторожно перемешать двумя ложками. Можно добавить по вкусу $\frac{1}{2}$ столовой ложки приготовленной горчицы. Приготовленный винегрет выложить в салатник, украсить ломтиками крутого яйца, свеклы и огурца. Винегрет можно также украсить мелко нарезанным зеленым луком и вареным зеленым горошком.

Овощи, указанные для винегрета, можно заменить другими (за исключением свеклы и картофеля). Например, соленые огурцы можно заменить квашеной капустой или салатом из свежей капусты. В таком случае винегрет лучше заправить не сметаной, а растительным маслом. К винегрету можно всегда добавлять свежие овощи по сезону, как, например, листья салата, зеленый лук, свежие огурцы, свежие

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Интересно, что старинную русскую закуску из свеклы, соленых огурцов и других овощей у нас называют «винегретом» (от франц. «венегр» — укус), а в Европе ее называют «салат де рюсс»!

Когда французского дипломата Шарля Талейрана спросили, в чем он видит разницу между национальными характерами французов и англичан, он ответил, что в Англии есть триста религий и три соуса, а во Франции — три религии и триста соусов... Это шутка старого дипломата, но в ней есть правда.

помидоры, вареный зеленый горошек, вареные свежие грибы или свежие яблоки. Винегрет вкусен, если он не водянистый. Поэтому следует употреблять только хорошую сметану, квашеную капусту надо отжать, удалить отделившиеся семена соленых огурцов, а нарезав огурцы, откинуть их на дуршлаг и дать стечь воде. Основные овощи — картофель и свекла — для винегрета берутся в одинаковом количестве, остальных овощей берут меньше.

В винегрет можно добавить кусочки вымоченной и очищенной селедки без костей, а также кусочки маринованных или соленых грибов. Вместо сельди можно положить маринованную салаку, из которой вынуты кости; салаку надо свернуть колечком и разложить рядами на поверхности винегрета.

ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ ИЛИ РЫБНЫЙ (25)

2 шт. картофеля, 2 моркови, 1 свекла, 1 петрушка, ½ сельдерея, ½ стакана фасоли или зеленого горошка, 150 г вареной или жареной говядины, телятины или птицы, 1 соленый или 2 маринованных огурца, ¼ кочана капусты, 1 яйцо, ⅓ стакана растительного масла, уксус, соль, сахар по вкусу.

Овощи приготовить так же, как для овощного винегрета. Петрушку и сельдерей сварить в мясном бульоне (при варке супа) и нарезать кусочками. Капусту нашинковать, добавить соли, растереть, полить 9%-ным уксусом и оставить на полчаса, чтобы она пропиталась уксусом. Приготовленные овощи, нарезанное ломтиками вареное или жареное мясо перемешать, добавить по вкусу соль, растительное масло и сахар. Лучшие кусочки мяса можно оставить для украшения винегрета.

Подобным же образом готовится рыбный винегрет, причем вместо мяса берут вареную или жареную (без костей) рыбу.

В винегрет с телятиной, птицей или рыбой можно добавить маринованные сливы или моченые яблоки, а для украшения употреблять соленые или маринованные грибы.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ (26)

½ л маринованных грибов, 1 луковица или пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, молотый перец.

С маринованных боровиков, лисичек, опять или других грибов слить маринад, добавить мелко нарезанный лук, молотый перец, растительное масло, слегка перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить наиболее красивыми шляпками грибов.

В этот салат можно добавить кусочки вымоченной сельди (сельдь очистить и удалить косточки), ломтики соленых огурцов и вареного картофеля, а вместо растительного масла употреблять сметану.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК ИЛИ ГРУШ (27)

6 кисло-сладких яблок или 1 кг груш, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, лимонная кислота, 5 гвоздик, 5 горошин душистого перца, ¼ палочки корицы, немного соли.

Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить семенники и варить 1—3 мин при слабом кипении в подслащенной и подкисленной воде с пряностями.

Затем яблоки вынуть шумовкой и положить в банку. Отвар немного поварить с корицей, гвоздикой, перцем и неболь-

шим количеством соли, разбавить (если требуется) водой или добавить кислоты, охладить и залить им яблоки. Яблочный салат употреблять спустя сутки. При подаче на стол яблоки выложить вместе с жидкостью в стеклянную посуду.

Салат из груш готовится так же, как из яблок. Черенки очищенных груш средней величины укоротить и поскрести (разрезать груши на части не следует). Крупные груши разрезать пополам (семенники не удалять), черенок оставить на одной половине груши. Воду для варки груш следует больше подкислить. За неимением лимонной кислоты можно употреблять уксус или клюквенный сок. Салат, приготовленный с уксусом, можно хранить всю зиму в хорошо закрытой посуде.

Яблочный и грушевый салаты подаются к горячей и холодной птице, телятине и кролику.

САЛАТ ИЗ МОЧЕНЫХ ЯБЛОК (28)

6 моченых яблок (антоновка), 6 сушеных слив, ½ стакана вина.

Моченые яблоки разрезать на 4 части и удалить семенники. Если кожица имеет некрасивый вид, то яблоки следует очистить. Выложить в стеклянную посуду, полить вином и посыпать порубленными сушеными сливами.

Моченые яблоки можно подавать в салатнике неразрезанными или разрезанными пополам, а в промежутки положить маринованные сливы или груши. Половинками моченых яблок украшают холодные блюда из птицы.

Мочить яблоки надо следующим образом: дно хорошо вымытой деревянной кадки устлать слоем листьев черной смо-

родины и вишни, затем положить слой обмытых антоновских яблок (без поврежденных) средней величины, на них опять слой листьев и таким образом заполнить всю кадку. Залить сладкой кипяченой водой (на 10 л воды — 400 г сахара и 3 ст. ложки соли), накрыть деревянным кружком, на который положить груз. Около месяца держать в прохладном месте. Таким образом можно заготовить яблоки на зиму.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД (29)

2 кисло-сладких яблока, 1 стакан вишен, 1 стакан слив, 3 груши, 1 стакан сахара, 1 рюмка ликера.

Свежие яблоки, груши, сливы очистить (сливы предварительно погрузить в кипяток, чтобы потрескалась кожица), удалить семенники и косточки. Яблоки и груши нарезать и отварить в подслащенной воде. Выложить их вместе с вишнями в стеклянную посуду слоями, пересыпая сахаром, и поставить на 12 ч в холодное место, часто поливая образовавшимся соком. При подаче на стол полить салат ликером (необязательно). Так же можно приготовить салат и из иной смеси фруктов и ягод.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ СЛИВ (30)

1 кг слив, 2–2½ стакана воды, 2 стакана сахара, ½ лимонной корки, 3 гвоздики, ¼ палочки корицы, уксус.

Воду с сахаром, корицей, гвоздикой и лимонной коркой (если имеется) варить 10 мин. К концу варки добавить уксус, чтобы было достаточно кислоты, затем охладить.

Целые непереспелые сливы промыть, положить в банку, залить сваренным и остуженным маринадом, завязать и оставить на 2—3 дня. При подаче на стол сливы выложить в соответствующую посуду и до половины залить маринадом.

Приготовленное таким образом большое количество слив можно хранить всю зиму. Чтобы сливы не заплесневели и не улетучился уксус, следует залить поверхность слоем растительного масла толщиной $\frac{1}{2}$ см. Банку покрыть пергаментной бумагой, завязать шпагатом и накрыть крышкой.

САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (31)

300 г сушеных фруктов (яблок, слив или других), 1 стакан сахара, лимонная кислота или уксус, 1 л воды, $\frac{1}{4}$ палочки корицы, 3 гвоздики, $\frac{1}{2}$ лимонной корки.

Воду с сахаром прокипятить, положить вымытые сушеные фрукты и отварить их. К концу варки добавить лимонную кислоту, корицу, гвоздику, лимонную корку. Затем охладить и оставить на несколько часов. При подаче на стол фрукты переложить в соответствующую посуду. Отвар, в котором они варились, процедить и залить им фрукты до половины. Сверху можно посыпать крупно нарубленными орехами. Таким образом можно варить и одни сушеные сливы. Их подкисляют уксусом.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Плоды легко очищаются от кожи, если их положить в металлическую сетку и опустить на несколько секунд в кипяток и сейчас же — в холодную воду.

Чтобы очищенные яблоки для компота или пюре не потемнели, опустите их в холодную воду, в которой растворено немного соли.

Чтобы из лимона получить побольше сока, перед выжиманием положите лимон в горячую воду на 5 мин, чтобы согреть его.

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (32)

3 свежих огурца, уксус, соль по вкусу, 1 стакан томатного соуса, 1 крутое яйцо и морковь для украшения.

Для фарша: *200 г вареной говядины, телятины или птицы, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль, зелень укропа.*

Свежие огурцы тонко очистить, разрезать вдоль пополам, ложкой удалить семена. Затем посыпать огурцы солью, полить разведенным уксусом и дать постоять 1 ч, чтобы они промариновались.

Вареное мясо для фарша порубить, добавить кусочки мелко нарезанного огурца, соль, перец, укроп, 2 ст. ложки сметаны, немного томатного соуса и все перемешать.

Приготовленной массой начинить половинки огурцов, сверху украсить ломтиками моркови, свежих огурцов или сваренных вкрутую яиц. Фаршированные огурцы разложить на блюде, полить кругом томатным соусом (684) и украсить зеленью укропа.

Огурцы можно также начинять фаршем из рыбы различных сортов, грибов и овощей.

Для рыбного фарша: *200 г вареной или копченой рыбы, 1 стакан майонеза, молотый перец, зелень укропа, маринованные грибы.*

Вареную или копченую рыбу очистить от костей (с копченой рыбы снять кожицу) и порубить. Добавить молотый перец;

укроп смешать с майонезом (691) и нафаршировать огурцы.

Сверху украсить шляпками маринованных грибов, густым майонезом и зеленью укропа.

***Для грибного фарша:** 10 сушеных грибов (боровиков), 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 луковица, соль по вкусу.*

Этим фаршем можно начинять свежие или соленые огурцы.

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде, мелко порубить, добавить мелко нарезанный лук и поджарить на растительном масле. Когда они немного остынут, добавить нарубленное крутое яйцо, сметану, соль, перемешать и начинить огурцы. Сверху украсить яичным белком.

В грибной фарш можно добавить кусочки селедки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ (33)

6 помидоров средней величины, соль, молотый перец, зелень петрушки, ½ стакана сметаны.

***Для фарша:** 3 яйца, 1 луковица, молотый перец, сметана, соль.*

Твердые красные помидоры одинаковой величины обмыть, вытереть и разрезать каждый из них на 4 части так, чтобы нижняя часть долек помидоров осталась соединенной. Затем каждый помидор посыпать солью, молотым перцем и оставить на 20 мин, чтобы он пропитался солью.

Яйца для фарша сварить вкрутую, охладить, порубить, добавить мелко нарезанный лук, сметану, перец, соль и все перемешать. Приготовленную массу класть между раздвинутыми дольками помидоров. Сверху полить сметаной и посыпать зеленью пет-

рушки, аккуратно уложить на блюдо. Промежутки украсить зеленью петрушки.

Помидоры можно начинять и другим фаршем: грибной массой (707), майонезом (691), жирной массой с сыром (705) или селедочной массой, как фаршированные яйца (41).

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ САЛАТОМ (34)

6 помидоров средней величины, соль, молотый перец, зелень петрушки.

***Для мясного салата:** 150 г вареного или жареного мяса, 2 вареные картофелины, 1 свежий огурец, 1–2 яйца, ½–¾ стакана майонеза.*

Помидоры обмыть, вытереть, срезать верхушку, удалить середину с семенами, затем посыпать солью и перцем.

Вареное или жареное мясо, сваренное вкрутую яйцо, вареный картофель и свежий огурец нарезать небольшими кусочками, добавить майонез (691) или сметану, перемешать и начинить помидоры. Сверху украсить майонезом или кружочками крутого яйца.

Фаршированные помидоры аккуратно уложить на тарелку, в промежутки положить зелень петрушки.

Таким образом помидоры можно фаршировать рыбным или овощным салатом.

Рыбный салат. Приготавливается так же, как мясной салат, но вместо мяса берут вареную, жареную или копченую рыбу.

***Для овощного салата:** 1 огурец, 1 пучок редиса, 1 пучок салата, несколько перьев зеленого лука, ½ стакана сметаны, укроп, соль, молотый перец.*

Овощи очистить, обмыть, мелко нарезать, добавить соль, перец, сметану, перемешать и нафаршировать помидоры.

ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ (35)

6 луковиц, 100 г копченой ветчины, 1 ст. ложка томатной пасты или сметаны, 1 ст. ложка масла, 50 г сыра, ½ стакана томатного соуса, соль.

Сладкий лук очистить и замочить в холодной воде на 12 ч. Затем срезать верхушку, вынуть середину, лук отварить в подсоленной воде. Вынутую середину лука порубить, поджарить вместе с мелко нарезанной ветчиной, охладить, добавить ложку сметаны или томатной пасты и начинить лук. Сверху посыпать натертым сыром, на каждую луковицу положить по кусочку сливочного масла и запекать на сковороде в духовке до тех пор, пока поверхность пожелтеет. Лук положить на блюдо, кругом полить томатным соусом (684).

Вместо копченой ветчины для фарша можно употреблять вареные грибы или вареное мясо.

Закуски из яиц и Творога

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ ПОД РАЗНЫМИ СОУСАМИ (36)

3 яйца, ⅔—1 стакан сметанного соуса, 1 стакан маринованных или соленых грибов, 1 луковица или пучок зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль пополам, аккуратно положить на тарелку (разрезом кверху), полить кругом сметанным соусом (685) и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Маринованные грибы заправить растительным маслом, добавить

нарезанный лук и горками положить вокруг половинок яиц. Каждую половинку яйца можно украсить килькой или каким-либо закусочным маслом.

Половинки вареных яиц можно залить различными соусами и обложить свежими, солеными или маринованными овощами, которые имеются по сезону. Приводим несколько примеров.

1) Залить соусом из сметаны с горчицей (687), вокруг обложить нарезанными свежими помидорами.

2) Залить соусом из сметаны с хреном (686), вокруг обложить нарезанными свежими или солеными огурцами.

3) Залить соусом из щавеля. Взять 2 горсти щавеля, промыть, порубить, тушить в небольшом количестве воды и сливочного масла, протереть через сито. Затем поджарить ½ столовой ложки муки со сливочным или растительным маслом, разбавить кипяченой водой и процедить. Положить в нее протертый щавель и прокипятить. Охладить, добавить 2 ст. ложки сметаны, соль и сахар по вкусу.

4) Приготовить ½ кг картофельного салата со сметаной или майонезом (691), положить его посередине тарелки, а сверху положить половинки вареных яиц. Вокруг полить майонезом или сметаной (в зависимости от того, чем заправлен салат) и украсить зеленью.

5) Приготовить прозрачный бульон для студня (692), налить в салатник слоем толщиной 2—3 см и дать застыть. Затем положить на студень половинки крутых яиц (разрезом вниз), обложить мелко нарезанными листиками салата и снова залить прохладным бульоном. Когда все застынет, перевернуть и выложить на мелкую тарелку.

ЯЙЦА В ПОМИДОРАХ

(37)

3 яйца, 6 помидоров, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза, 1 пучок салата, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать поперек пополам зигзагообразным разрезом, чтобы белок имел вид венчика. Желтки вынуть, протереть через сито, смешать с растертым маслом и начинить половинки белков, а последние вставить в помидоры. Чтобы яйца держались в помидорах, их следует надрезать небольшими дольками. Приготовленные яйца положить в мелкую тарелку, вокруг полить майонезом (691) и украсить листьями салата.

Можно сделать из яиц «мухоморы» или «боровики». Тупой конец вареного яйца отрезать, чтобы яйцо можно было поставить, накрыть его половинкой помидора или положить красивую шляпку соленого или маринованного боровика. Поставить их на тарелку, залить майонезом или сметанным соусом (685). Головки «мухоморов» украсить растертым сливочным маслом, положенным в виде маленьких точек. По краям тарелки положить свернутые ломтики тонко нарезанной ветчины.

ЯЙЦА В ВЕТЧИНЕ

(38)

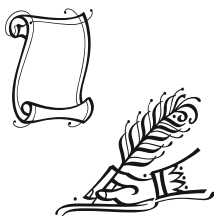
6 яиц, 100 г копченой ветчины или чайной колбасы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла или топленого сала, зелень петрушки или укропа, листья салата для украшения, 1 стакан соуса из сметаны с хреном, 1 огурец.

Яйца сварить вкрутую, аккуратно очистить. Копченую ветчину нарезать крупными ломтиками, края подровнять, чтобы образовались квадраты или кружочки. Затем эти ломтики поджарить с одной стороны на сковородке с жиром, чтобы ломтики свернулись. Дать им остыть и в каждый свернувшийся кружок ветчины вставить тупым концом вниз яйцо, очищенное от скорлупы.

Посередине круглого блюда налить густой соус из сметаны с хреном (686), на него положить яйца в ветчине и обложить вокруг ломтиками свежих или соленых огурцов. Яйца посыпать сверху зеленью укропа.

Таким же образом можно приготовить яйца с чайной колбасой. Колбаса должна быть толстой, чтобы ее можно было нарезать довольно крупными ломтиками.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Второй переворот в нашей кухне вызвали помидоры. Вряд ли есть еще овощ с такой богатой превратностями историей.

Когда попали они из Америки в Европу, то их первоначальное название «томаты» заменили поэтическим именем «помидоро» — золотое яблоко. Называли их и «помдамур» — яблоко любви и видели в них лишь декоративное растение. Затем начался томатный бум. За несколько лет томаты-помидоры совершенно изменили характер очень многих блюд и соусов европейских кухонь. Так было и в России: они стали неотъемлемой частью рецептур многих салатов, солянок, борщей, бефстроганов, красных соусов, блюд из тушеного мяса, вошли в состав гарниров, появились томатные соусы, томатный сок стал одним из самых распространенных напитков, соленые и маринованные помидоры потеснили другие заготовки и стали любимой закуской, появились десятки новых блюд с томатом (перцы фаршированные, кабачки соте, рыба в томатном маринаде и т. д.), сотни видов консервов в томате.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ (39)

*3 белка от сваренных вкрутую яиц,
3 помидора, зелень укропа.*

Для фарша: 100 г копченой ветчины или колбасы, несколько перьев зеленого лука, 3 желтка от сваренных вкрутую яиц, 3 ст. ложки сметаны.

Крутые яйца очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

Ветчину и зеленый лук мелко нарезать, добавить порубленные желтки, сметану, перемешать и начинить этим фаршем половинки белков. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Фаршированные половинки яиц уложить на блюдо, положив под каждую из них по ломтику помидора или огурца. Вокруг можно полить соусом из сметаны с хреном (686).

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ (40)

3 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сметанного соуса, 3 небольших огурца, зелень укропа, 1 ст. ложка масла.

Для фарша: 1 стакан отваренных свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 ст. ложки сметаны, перец, соль.

Крутые яйца очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

Мелко нарезанный лук и порубленные сваренные грибы поджарить на не-

большом количестве растительного масла, охладить, добавить сметану, молотый перец, соль и перемешать. Приготовленным фаршем начинить половинки белков и положить на каждую из них по красивой шляпке гриба.

Посередине блюда положить нарезанные кружками огурцы, чтобы образовалась горка, на нее положить растертые со сливочным маслом и скатанные в шарики желтки. Кругом полить сметанным соусом (685). Сверху посыпать зеленью укропа и положить фаршированные половинки яичных белков.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЕДКОЙ (41)

*4 белка от сваренных вкрутую яиц,
1 стакан соуса из сметаны или хрена, зелень укропа.*

Для фарша: ½ селедки, 1 ломтик булки, ½ луковицы, 4 желтка от крутых яиц или 2 крутых яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 ст. ложки сметаны, перец, молоко.

Крутые яйца очистить, разрезать поперек пополам так, чтобы образовались зубчатые края, вынуть из них желтки.

Селедку хорошо вымочить, очистить, удалить кости, затем порубить. Мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле, добавить рубленую селедку, перец и еще немного поджарить. Дать остыть, добавить намоченную в молоке булку, порубленные яичные желтки, сметану и хорошо перемешать. Этим фар-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Яйца, хранящиеся в сосуде с раствором гашеной извести, который приготовлен из расчета 300–400 г извести на ведро воды, сохраняются довольно долго. Укладывать яйца в сосуд следует острым концом вниз, слой раствора над ними должен быть около 20 см.

шем начинить половинки белков, сложить их, чтобы яйцо выглядело целым, и обвалять в мелко порубленном белке.

Приготовленные яйца положить на тарелку, украсить кружками помидора, нарезанным зеленым луком и закусочным маслом или полить кругом сметанным соусом и посыпать зеленью укропа. Вместо сметанного соуса можно приготовить соусом из сметаны с хреном (686).

СЫР ВАРЕНЫЙ (42)

10 л простокваши, 2 л цельного молока, 2 яйца, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, 1 ст. ложка масла, соль.

Из простокваши приготовить творог.

Молоко вскипятить, положить в него накрошенный творог и немного подогреть до выделения сыворотки. Затем вылить в мешочек и хорошо отжать.

Растопить в кастрюле масло, положить творог, сметану, яйца, соль и, подогревая, мешать до тех пор, пока масса не станет жидкой, соединится в один кусок и сделается тягучей. Затем массу выложить на влажную салфетку, сжать, чтобы не было промежутков, завязать ниткой, опустить в холодную воду и подержать в ней несколько минут. Чтобы вынутый из воды сыр имел лучший вид, его можно положить под груз.

Приготовленный таким образом сыр сладкий, хрупкий и сохраняется около 2 недель. Подается на завтрак как закуска.

ЯЙЦА ИЗ ТВОРОГА (43)

500 г творога, $\frac{1}{2}$ –1 селедка или 100–200 г копченой ветчины, 3–4 ст. ложки сметаны, 100–150 г масла, зелень петрушки, натертый сыр.

Селедку хорошо вымочить, очистить, удалить кости, затем порубить. В растертое сливочное масло положить рубленую селедку, протертый свежий творог, сметану и все перемешать. Чтобы масса была гуще, можно добавить натертого сыра. Ложкой сделать клецки в форме яиц, обвалять их в смеси натертого сыра с нарубленной зеленью петрушки и положить на блюдо. Вокруг полить соусом из сметаны с горчицей (687) или с хреном (686). Украсить зеленью петрушки, кружками помидоров или огурцов.

Подается как закуска на завтрак. Вместо сельди можно взять копченую ветчину.



Закуски из рыбы

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ В ЖЕЛЕ (44)

1,5 кг щуки, 2 ломтика булки, молоко для размачивания булки, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, 2 крутых яйца, 12 горошин душистого и горького перца, 2 лавровых листа, соль, 150 г корней (морковь, петрушка, лук).

Для желе: 2–3 стакана рыбного бульона, $1\frac{1}{2}$ –2 чайные ложки желатина.

Для украшения: 2 вареные моркови, 1 стакан сушеных слив, зелень петрушки и сельдерея.

Щуку очистить, выпотрошить (не разрезая брюшка) через надрез у головы, удалить жабры, затем обмыть рыбу холодной водой. Снять кожу так, чтобы голова и хвост не отделились от кожи.

Отделить мякоть от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку

вместе с поджаренным луком и размоченной в молоке булкой. Чтобы запах лука был сильнее, можно положить его сырым. Затем растереть в миске масло до образования пышной массы, добавить молотую массу, порубленные крутые яйца, перец, соль и хорошо перемешать, доливая понемногу бульон, чтобы масса стала такой густой, как хорошая сметана. Приготовленным фаршем, не нажимая, начинить снятую рыбью кожу. Разрез зашить, кожу наколоть в нескольких местах и положить рыбу (спинкой вверх) в специальную посуду для варки рыбы или в обыкновенную кастрюлю. Добавить нарезанную крупными кусками морковь, петрушку, лук, горошины перца, лавровый лист, соль, залить охлажденным бульоном из рыбьих костей или холодной водой и варить на слабом огне в течение 45 мин. Когда вода закипит, на спинке рыбы можно сделать в 2—3 местах неглубокие надрезы для того, чтобы рыба не развалилась.

Вареную рыбу немного охладить в том же бульоне, затем вынуть ее из кастрюли и положить на продолговатое блюдо. При отсутствии специальной кастрюли с вынимающимся дном вынуть рыбу из обыкновенной кастрюли, не нарушив внешнего вида, очень трудно. Поэтому рекомендуется разрезать рыбу на 2—3 части и вынуть отдельными кусками. Выдернуть нитки, разрезать ее на небольшие куски и положить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить кружочками

сваренной в бульоне моркови и половинками сваренных сушеных слив, а дно блюда — зеленью петрушки или сельдерея и вареной морковью. Рыбному бульону дать отстояться, затем осторожно процедить его. Если бульона много, то его можно прокипятить, чтобы часть воды испарилась. Затем растворить в нем желатин, хорошо размоченный в холодной воде (на 1 стакан бульона — 1 чайная ложка желатина). Если желе окажется мутным, его следует осветлить яичным белком так же, как студень на мясном бульоне (692). Приготовленным остуженным бульоном залить положенную на блюдо рыбу. Часть бульона вылить в отдельную посуду и дать ему застыть. Рыбу, морковь и сливы на ней покрыть желе, выжимая его через трубочку из пергаментной бумаги.

Фаршированную рыбу можно украсить вареными яйцами (из них делают водяные лилии), маринованными грибами, ломтиками лимона, смесью масла с хреном (703) и др.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ КУСКАМИ (45)

1,5 кг щуки, судака или леща, 1/2—2 ломтика булки, молоко для размачивания булки, 4 луковицы (для фарша и бульона), 1 долька чеснока, 1—2 яйца, 1 ложка масла, 1/2—1 шт. свеклы для бульона, 3 моркови, 10 горошин перца, соль, 2—3 стакана приготовленного для желе бульона, лавровый лист.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Несвежее яйцо способно испортить все блюдо. Поэтому каждое яйцо нужно предварительно разбить над чашкой, проверить его свежесть, а уже потом вылить в то блюдо, которое готовится.

Замерзшие яйца можно разморозить, опустив их на продолжительное время в холодную соленую воду.

Рыбу очистить, выпотрошить через надрез у головы, удалить жабры, вымыть и нарезать кусками. Из каждого куска вырезать мякоть, не повредив кожи и оставив кость. Мякоть пропустить через мясорубку или порубить вместе с вымоченной в молоке булкой и поджаренным на масле луком. Затем добавить сырые яйца, немного бульона, соль и все хорошо перемешать. Приготовленным фаршем начинить каждый кусок рыбы (вместо вырезанной мякоти и внутренностей).

На дно кастрюли положить нарезанную ломтиками сырую свеклу, морковь и лук. На них положить фаршированные куски рыбы (также голову и хвост), концы кусков смазать яичным белком, чтобы при варке лучше держался фарш. В кастрюлю можно положить 2—3 слоя рыбы, перекладывая их овощами. Залить холодной водой, чтобы она покрыла рыбу, добавить перец, лавровый лист, соль, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне около 2 ч. Во время варки можно добавить луковую шелуху, от которой рыба и желе приобретают красивый цвет. Сваренную рыбу охладить в том же бульоне, в котором она варилась.

Остывшие куски рыбы красиво разложить на продолговатом блюде в виде целой рыбы, приставить голову и хвост, украсить вареными овощами и залить прозрачным рыбным бульоном. Если ва-

рилось большое количество рыбы, то бульон хорошо застывает и желатин в него класть не нужно.

Фаршированную кусками рыбу можно варить с меньшим количеством корней и без свеклы. В этом случае ее надо варить всего 35—45 мин.

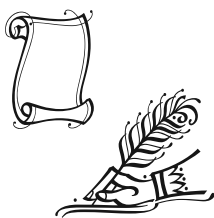
Заливная рыба, застывшая целиком или отдельными кусками, имеет более красивый вид, если перед подачей на стол ее выкладывают, опрокинув посуду, на другое блюдо. Бульон для желе следует приготовить крепкий и очень прозрачный (693), а посуда для застывания должна быть с высокими краями, желательно — специальная форма для рыбы. Прежде всего в форму или в посуду влить слоем около 1 см предназначенный для желе бульон. Когда бульон застынет, положить шляпки маринованных грибов, украшения, вырезанные из вареных овощей и яиц, а на них — куски рыбы. Затем залить вторично бульоном и оставить, чтобы желе хорошо застыло. Перед подачей на стол дно кастрюли, в которой находится заливная рыба, немного подогреть в горячей воде, затем опрокинуть на блюдо. Украшать только края блюда.

РУЛЕТ ИЗ ЩУКИ

(46)

*1 кг щуки, 4 яйца, 1 ломтик булки,
1 стакан молока, 1 ст. ложка масла,
1 морковь, 2 луковицы, 10 горошин*

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



В старину особенно ценились пресноводные и проходные рыбы. Имеются сведения о том, что еще в X в. наиболее ценной рыбой считались осетры. Вес промысловых осетров достигал нескольких пудов. В Новгороде были специальные сборщики податей натуральными продуктами, в том числе осетрами — «осетряники». Однако цены на него уже в XII в. так возросли, что он стал доступен только очень богатым людям. Ловили осетров в Ладожском озере, Волхове и других внутренних водоемах. Также высоко ценились сиги. Улов этой ценной рыбы в XII—XVI вв. в Волхове составлял около 85% всего улова рыбы.

перца (для фарша и бульона), 1 лавровый лист, соль, 3 стакана бульона для желе.

Щуку очистить, сделать надрез вдоль спины и выпотрошить. Затем промыть, удалить кости, положить рыбу на досочку (мякотью кверху) и обровнять мякоть (с более толстых мест срезать и добавить к более тонким). Потом посолить, посыпать перцем и оставить на полчаса, чтобы рыба пропиталась солью.

1 яйцо и 2 желтка для фарша взбить с ½ стакана молока, добавить размоченную в молоке и протертую через сито булку, соль, молотый перец, мелко нарезанный лук и, помешивая, слегка поджарить на масле до загустения массы. Можно также приготовить фарш иначе: поджарить отдельно 3 яичных белка и разрезать их на кусочки. Приготовленным фаршем намазать мякоть рыбы, обложить кусочками белка, свернуть рулетом, обернуть марлей, варить 45 мин на слабом огне в бульоне, сваренном из отходов рыбы (костей, головы), пряностей и корней. Когда рыба сварится, дать ей остыть, не вынимая из бульона. Затем вынуть из кастрюли, снять марлю, нарезать аккуратными ломтиками, уложить на блюдо, залить рыбным бульоном (693) и дать застыть.

При желании опрокинуть на другое блюдо рулет, его нужно положить в миску на слой уже застывшего желе, снова залить бульоном и дать застыть. Затем осторожно опрокинуть миску с рулетом на блюдо.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Если кухонная посуда пахнет рыбой, квашеной капустой или чесноком, ее нужно вымыть теплой водой с уксусом (на 2 л воды 2 ст. ложки уксуса). Запах рыбы можно уничтожить также горячей очень соленой водой.

Рыбный и луковый запах со сковороды можно удалить, если насыпать на горячую сковороду влажные листочки спитого чая.

СНЕТКИ ИЛИ РЯПУШКА ЖАРЕННЫЕ

(47)

1 кг снетков или ряпушки, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла, соль, перец.

Снетки или ряпушку очистить, выпотрошить, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и зажарить на растительном масле.

При подаче на стол аккуратно уложить рядами на блюдо, украсить ломтиками яиц и помидоров.

РЯПУШКА ЖАРЕНАЯ В МАРИНАДЕ

(48)

1 кг ряпушки, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла.

Для маринада: 1 луковица, 1 петрушка, ½ сельдерея, 12 горошин перца, 3 лавровых листа, 5 гвоздик, уксус, сахар, соль, 2 стакана воды.

Ряпушку очистить, выпотрошить, промыть, осушить, посолить, обвалять в муке и поджарить на растительном или сливочном масле.

Воду, предназначенную для маринада, кипятить 15–20 мин с очищенным и нарезанным звездочками сельдереем, петрушкой, нарезанным кружочками луком, молотым перцем, лавровым листом и гвоздикой. Незадолго до окончания варки добавить соль, уксус и сахар; маринад должен быть кислым. Остывшим маринадом залить рыбу. Спустя 6 ч блюдо можно подавать.

РЫБА В ОВОЩНОМ МАРИНАДЕ

(49)

1 кг трески, карася или другой рыбы, ½ стакана муки, 2 моркови, 1 петрушка, 3 луковицы, ½ стакана томатной пасты (необязательно), ½ стакана растительного масла, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, соль, уксус по вкусу, 1 чайная ложка сахара.

Рыбу очистить, удалить кости, разрезать на куски, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Мелкую рыбу поджарить неразрезанной.

Овощи, предназначенные для маринада, очистить, промыть и нарезать: лук — тонкими кружками, морковь и петрушку — звездочками. 10—15 мин жарить овощи на растительном масле, затем добавить томатную пасту, перец, лавровый лист, 1—1½ стакана рыбного бульона или горячей воды и тушить в закрытой посуде. Добавить по вкусу соль, уксус, сахар; приготовленным горячим маринадом залить рыбу. Подогреть до кипения, выложить в салатник и охладить. Сверху посыпать зеленью петрушки или луком. Подать к столу через несколько часов.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ ЗАЛИВНЫЕ

(50)

1 кг рыбы (трески, окуня), 2 ломтика булки, 1 яйцо, молоко для размачивания булки, 1 ст. ложка масла, 2 луковицы, ½ ст. ложки масла для жаренья лука, молотый перец, соль, 1 чайная ложка желатина, зелень петрушки, 3 стакана приготовленного для желе бульона.

Рыбу очистить, снять кожу, удалить кости, мякоть пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке или воде и отжатой булкой и поджаренным на масле

луком. Добавить масло, соль, перец, яйцо; массу перемешать и разделить фрикадельки величиной с крупный грецкий орех. Фрикадельки отварить в бульоне из отходов рыбы и пряностей, охладить, выложить в круглый салатник и залить бульоном, предназначенным для желе (693).

Перед подачей на стол заливное опрокинуть из салатника на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Фрикадельки можно приготовить и из вареной или жареной рыбы. Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку или протереть через сито вместе с поджаренным на масле луком, затем все поджарить на сковороде. Добавить соль, перец, 1 ст. ложку сметаны или томатной пасты, дать остыть и перемешать с растертым добела маслом. Из этой массы разделить шарики величиной с крупный грецкий орех, положить в холодильник и дать застыть. Затем в салатник или в 2 глубокие тарелки налить нетолстым слоем бульон. Когда бульон застынет, положить на него фрикадельки, снова залить новой порцией бульона и дать застыть. Перед подачей на стол опрокинуть фрикадельки из этой посуды в другую.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

(51)

1 кг рыбы (трески, окуня или др.), 2 ломтика булки, молоко для размачивания булки, 1 яйцо, 2 луковицы, ½ стакана растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, бульон, 3 ст. ложки томатной пасты, молотый перец, соль, сахар, мука, рыбный бульон.

Рыбу выпотрошить, снять кожу, удалить кости и пропустить мякоть через мясорубку вместе с булкой, размоченной в мо-

локе, и луком, поджаренным на растительном масле. Добавить яйцо, перец, соль, массу перемешать и разделить ша-рики величиной с крупный грецкий орех. Обвалять их в муке, поджарить со всех сторон на растительном масле, добавить томатную пасту, сметану, сахар, немного соли, залить рыбным бульоном и, накрыв кастрюлю, тушить 15–20 мин. Остывшие фрикадельки положить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились. Блюдо украсить по краям свежими огурцами, помидорами, солеными или маринованными овощами.

РЫБА КОПЧЕНАЯ ПОД СОУСОМ (52)

1 кг копченой рыбы (трески, селедки или др.), 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, соль, сахар, $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла.

С копченой рыбы снять кожу, удалить кости; разрезать рыбу на небольшие куски, положить в салатник и залить горячим томатным соусом.

Для соуса мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту, соль, сахар, влить 2 ст. ложки горячей воды и немного поварить.

Чтобы копченая рыба была похожа на консервированную в растительном масле, то вместо томатной пасты ее надо

залить горячим растительным маслом и поставить в закрытой посуде на $\frac{1}{2}$ ч в негорячую духовку.

Вместо томатного соуса (684) рыбу можно залить соусом из сметаны с горчицей (687).

СЕЛЬДЬ ПОД СОУСОМ ИЗ ХРЕНА (53)

2 сельди, 1 стакан соуса из сметаны с хреном, 1 яйцо для украшения, зелень петрушки.

Сельдь вымочить, снять кожицу, удалить кости, нарезать косыми кусочками, положить в селедочницу (приставить голову и хвост) и залить соусом из сметаны с хреном (686). Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки.

СЕЛЬДЬ ПОД МАЙОНЕЗОМ (54)

2 сельди, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза, зеленый лук или зелень петрушки, 1 яйцо.

Селедку вымочить, выпотрошить, снять кожу, удалить кости, нарезать косыми кусочками и положить в селедочницу в виде целой селедки. Залить ее майонезом (691), по краям посыпать толстым слоем нарезанного зеленого лука, сверху украсить кружочками крутого яйца, при-ставить голову и хвост. Голову следует хорошо обмыть, удалить жабры, вместо

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сырую рыбу нельзя хранить вблизи тех продуктов, которые используют без тепловой обработки (колбасные изделия, сыры и т. д.). Сырая рыба после тепловой обработки будет обезврежена от микробов, а эти продукты могут оказаться зараженными болезнетворной микрофлорой.

Мороженую рыбу и готовое мороженое рыбное филе до тепловой обработки помещают для хранения в морозильную камеру холодильника, завернув в чистую бумагу. Охлажденную рыбу, которую хранят недолго, лучше вначале выпотрошить и разместить вне морозилки.

глаз вложить по маленькому кусочку лука и украсить веточкой петрушки.

Вместо майонеза селедку можно залить сметаной, соусом из уксуса с растительным маслом (683), из горчицы (689), из сметаны с хреном (686) или каким-либо другим соусом, а вокруг обложить овощами (по сезону): помидорами, огурцами, редисом, зеленым луком и т. д.



СЕЛЬДЬ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ (55)

2 сельди, 2 луковицы, ½ стакана томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, уксус по вкусу, перец, 1 чайная ложка сахара.

Селедку хорошо вымочить, выпотрошить, снять кожицу, удалить кости, разрезать и положить в селедочницу, приставить голову и хвост.

Лук поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту, уксус, сахар, перец, ложку горячей воды и все подогреть до кипения. Охлажденным соусом залить приготовленную селедку.

Украсить луком или зеленью петрушки.

Селедку можно залить горячим соусом. В этом случае с селедки не обязательно снимать кожицу, так как горячий соус размягчает ее.

СЕЛЬДЬ В МАСЛЕ С ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ (56)

2 сельди, 3–4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, немного сахара.

Селедку вымочить, выпотрошить, снять кожицу, удалить кости, разрезать и положить в селедочницу. Приставить голову и хвост.

Лук нарезать кружочками, поджарить на растительном масле, добавить немного уксуса, сахар, дать остыть и залить селедку.



СЕЛЬДЬ В МАСЛЕ С ЖАРеныМИ ГРИБАМИ (57)

2 сельди, 1–2 луковицы, 10 сушеных боровиков, 4 ст. ложки растительного масла.

Селедку вымочить, выпотрошить, снять кожицу, удалить кости, нарезать кусочками, положить в селедочницу, приставить голову и хвост.

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде, нарезать продолговатыми тонкими кусочками и вместе с нарезанным так же луком поджарить на растительном масле. Дать остыть и залить приготовленную селедку.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Морская рыба стала входить в быт русских людей позднее. Особую роль в ее добыче сыграл Соловецкий монастырь, основанный монахами Кирилло-Белозерского монастыря в 20–30-х гг. XV в. Они были хорошо знакомы с добычей рыбы, и сразу же ведущую роль в их хозяйстве заняли рыбный и соляной промыслы. Вначале появилась беломорская сельдь, навага и треска, а затем пикша, сайра, палтус, камбала, морской налим, мерлан и др.

СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ ИЗ ОВОЩЕЙ (58)

2 сельди, 4 картофелины, 3 моркови, 1 свекла, 1 стакан зеленого горошка, ½ стакана фасоли, 2 луковицы или зеленый лук, уксус, растительное масло, сахар, зелень петрушки.

Картофель, морковь, свеклу, фасоль и зеленый горошек отварить. Свеклу, картофель, морковь нарезать зубчатым ножом кружочками и вместе с ломтиками лука положить в воду с уксусом и сахаром. Затем жидкость слить, овощи немного полить растительным маслом.

С вымоченных селедок снять кожицу, удалить кости, аккуратно нарезать и положить на продолговатое блюдо в виде целой селедки, приставив голову и хвост. Полить разведенным уксусом с небольшим количеством растительного масла или залить сметаной, майонезом (691) или другим подходящим для селедки соусом, а сверху украсить зеленью петрушки. Вокруг селедки горками или рядками положить маринованные и свежие овощи, сочетая их по цвету.

Овощи можно разнообразить по сезону; например, летом с селедкой подают свежие помидоры, огурцы, а зимой — грибы, маринованные или соленые овощи.



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Соленую рыбу, предназначенную для пирожков и расстегаев, после вымачивания нарежьте и на 1—2 ч положите в растительное масло.

Рубленая сельдь будет нежнее, если в нее добавить кусочек батона черствого белого хлеба без корок, размоченный в молоке.

Чтобы мидии легко раскрылись, нужно залить их кипятком и продержать в нем 2—3 мин.

РОЛЬМОПС (59)

3 сельди, 2—3 луковицы, 2 моркови, 5 горошин перца, 1 ст. ложка растительного масла, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, уксус, немного сахара, 1½ стакана воды.

Сельдь вымочить, выпотрошить (с худших селедок снять кожицу), удалить кости. Разделить каждую сельдь вдоль на 2 половинки.

Морковь для маринада нарезать звездочками, лук — продолговатыми тонкими кусочками; положить их в кипяток с лавровым листом, гвоздикой и перцем, варить 15 мин. Добавить уксус, сахар и еще раз вскипятить.

Половинки селедок положить мякотью вверх, смазать растительным маслом. Положить на эти половинки сваренные в маринаде морковь, лук и свернуть рулетом, начиная с широкого конца. Чтобы рольмопсы на распались, сделать в них небольшой надрез и всунуть в него ножом узкий конец селедки. Приготовленные рольмопсы положить в стеклянную банку и залить холодным маринадом. Посуду держать закрытой. Рольмопс готов к употреблению через сутки.

Перед подачей на стол рольмопсы следует выложить в салатник и залить до половины маринадом. Сверху украсить кружочками овощей, вынутыми из маринада.

Рольмопсы можно начинять различной начинкой, например, тушеным в растительном масле луком, сваренными

свежими грибами с луком, тушенными в растительном масле маринованными грибами, луком и солеными огурцами и т. д.

РОЛЬМОПС С ЯБЛОКАМИ (60)

3 сельди, 3 яблока, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 1 стакан сметаны, сахар.

Одно яблоко и луковицу натереть на терке для свеклы, добавить томатную пасту, немного сахара, перемешать и смазать этой массой половинки селедки, подготовленные как было указано выше (59). Свернуть рольмопсы, положить в стеклянную банку с небольшими дольками яблок и залить обыкновенным маринадом, добавив к нему 1 столовую ложку томатной пасты. К столу подать через 1—2 суток. Приготовленные рольмопсы вынуть из маринада и положить на блюдо или в маленький салатник. Их можно залить сметаной и обложить вынутыми из маринада дольками яблок.

Вместо свежих яблок можно взять сушеные очищенные яблоки, но в этом случае их следует сварить в подслащенной воде.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ (61)

2 сельди, 1 1/2 ломтика булки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яблоко или немного уксуса, 1 луковица, 2 яйца, перец.

Селедку хорошо вымочить, снять кожицу, удалить кости, мелко порубить, добавить отжатую замоченную булку, мелко нарезанный и поджаренный на растительном или сливочном масле лук, натертое яблоко, порубленное сваренное вкрутую яйцо, молотый перец и хорошо перемешать. Этой массе придать ножом форму селедки,

приставить головку и хвост, сверху посыпать рубленым белком и желтком крутого яйца, украсить дольками яблока. Желток можно растереть со сливочным маслом и украсить поверхность селедки. Положить вокруг селедки на блюдо ломтики помидоров, огурцов, редиса и листья салата.

Мясные закуски

Для холодных мясных закусок приготовляются различные блюда в желе, жаркое, рулеты и запеканки из рубленого мяса.

ПОРОСЕНОК ЗАЛИВНОЙ (62)

1/2 поросенка, 1/2 моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 8 горошин перца, соль, 1 чайная ложка желатина.

Поросенка опалить, выпотрошить и промыть. Затем целого или часть поросенка сварить в воде с приправами на слабом огне (не переварить). Для того чтобы больше чувствовался запах поросенка, можно класть меньше пряностей и кореньев. Готового поросенка охладить в бульоне, затем вынуть, нарезать кусками, аккуратно положить на продолговатое блюдо и украсить кружочками вареной моркови.

Бульону, в котором варился поросенок, дать отстояться, осторожно слить или процедить. Если бульона много, то прокипятить его, чтобы часть воды испарилась. Затем положить в бульон замоченный в холодной воде желатин. Бульон можно осветлить яичным белком так же, как при приготовлении мясного студня (692), и залить им положенного на блюдо поросенка. Желатина надо взять немного или совсем не класть его, так как в молодом поросен-

ке содержатся вещества, образующие студень. Отдельно подать хрен с уксусом.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНый ФАРШИРОВАННЫЙ (63)

1 поросенок, печенька, легкие, почки, сердце поросенка, 300 г телятины, 2 ст. ложки масла, 2 ломтика булки без корки, 2 яйца, 1 луковица, 1 морковь, перец, соль.

Поросенка хорошо очистить, разрезать брюшко и грудную клетку и выпотрошить. Затем обмыть его и удалить кости (кости головы и ножек оставить). Натереть солью и дать просолиться в течение 30 мин.

Сердце, легкие, почки и печень поросенка сварить в подсоленной воде, охладить и разрезать на куски, добавить телятину, морковь, лук и поджарить на масле, затем 2 раза пропустить через мясорубку. Отдельно растереть добела масло; растирая, добавить пропущенное через мясорубку мясо, замоченную в молоке булку, яичные желтки, перец, соль и разбавить бульоном, чтобы масса не была слишком крутой. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Приготовленным фаршем начинить поросенка, зашить грудь и брюшко, положить на противень и жарить в горячей духовке. Когда поверхность зарумянится, влить стакан бульона. Во время жаренья несколько раз полить поросенка выделившимся соком. Поросенка жарить около 1½ ч. Чтобы уши и хвост не пригорели, их можно обернуть бумагой.

Зажаренного поросенка охладить, удалить нитки, положить на продолговатое блюдо (спинкой вверх) и острым ножом разрезать, не нарушая общего вида. Сверху украсить густым майонезом (691) и зеленью петрушки. Отдельно подать хрен.

Фаршированного поросенка можно не только жарить, но и варить в бульоне с кореньями и пряностями. Чтобы поросенок не распался, его надо завернуть в салфетку или марлю. Сваренному поросенку дать остыть в том же бульоне. Затем снять салфетку, удалить нитки, разрезать на куски, залить мясным бульоном (692), дать застыть и украсить желе.

РУЛЕТ ИЗ СВИНОЙ ГРУДИНКИ (64)

1—1,5 кг свиной грудинки, 2 моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 12 горошин перца, соль.

Нетолстую свежую свиную грудинку обмыть, осушить чистой салфеткой, надрезать пленку и удалить ребра, посыпать солью, молотым перцем, свернуть рулетом (кожей сверху) и крепко перевязать ниткой или шпагатом.

Рулет положить в кастрюлю, залить горячей водой, положить очищенную морковь, лук, лавровый лист, горошины перца. Кастрюлю накрыть, варить 2—3 ч. К концу варки посолить, затем придавить рулет грузом и дать остыть в том же бульоне.

Перед подачей на стол удалить нитки, нарезать ломтиками толщиной 1 см и положить на круглое блюдо рядами или в форме венка так, чтобы каждый кружок закрывал треть другого.

РУЛЕТ ИЗ ГОЛЯШКИ (65)

1 голяшка свиного окорока, 150 г кореньев (морковь, лук), 5 горошин перца, 1 лавровый лист, соль.

Отрубить голяшку окорока, хорошо обмыть, разрезать вдоль и удалить кость. Мясо посыпать перцем, свернуть рулетом, крепко перевязать шпагатом и сварить

с кореньями и пряностями, положив вместе с ними и разрубленную кость голяшки. Рулет охладить в том же бульоне и, вынув, положить на него груз. Перед подачей на стол удалить шпагат, нарезать мясо ломтиками и красиво разложить на блюде. Бульон использовать для приготовления супов.

Таким же образом можно приготовить рулет и из голяшки копченого окорока, но предварительно ее следует хорошо вымочить.

РУЛЕТ ИЗ СВИНОЙ ГОЛОВЫ (66)

1 свиная голова, 1 почка, ¼ печенки, 2 луковицы, 2 ломтика булки, 1 ст. ложка топленого сала, перец, соль.

Свиную голову (с кожей) хорошо почистить, обмыть, осушить, удалить кости, мясо обровнять, глазницы зашить и, положив мясом кверху, посыпать солью и перцем.

Предназначенное для фарша мясо головы, вымоченную в воде почку, поджаренный с жиром лук и печенку пропустить через мясорубку. Добавить замоченную булку, перец, соль, все перемешать и приготовленной массой обмазать мясо головы. (Фарш можно разнообразить, прибавив нарезанные дольками крутые яйца и соленые огурцы.) Затем свернуть так, чтобы рыльце было на одном конце рулета, и хорошо перевязать шпагатом. Широ-

кий конец рулета зашить кожей. Приготовленный рулет из свиной головы варить 3—4 ч в бульоне с кореньями и пряностями, пока он не станет мягким. Охладить в том же бульоне, а затем положить под груз между двумя дощечками. Перед подачей на стол шпагат и пришитую кожу удалить, рулет положить на продолговатое блюдо, часть его нарезать ломтиками так, чтобы рулет сохранил свою форму. Украсить нарезанным желе, в рыльце воткнуть зелень петрушки или ломтик вареного яйца.

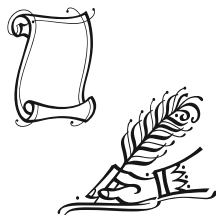
Рулет можно также приготовить иным способом. Половину свиной головы сварить, удалить кости, мясо подровнять, посыпать солью, перцем, положить на него вареный язык, уши или же дольки крутого яйца, свернуть, обвязать шпагатом и еще полчаса варить в бульоне. Если рулет фаршируют в горячем виде, то варить его больше не следует.

МЯСНОЙ СЫР (67)

1 язык, 2 почки, 200 г мясных остатков, 500 г свиной головы, 200 г свиной кожи, 24 горошины перца, 5 гвоздик, соль по вкусу, коренья.

Свинные почки, жирное мясо с головы, рыльце, остатки мяса, кожу обмыть и варить 1—1½ ч в бульоне с кореньями и пряностями. Язык сварить отдельно, вы-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Свинина и баранина использовались в русской кухне намного раньше, чем говядина. В письменных памятниках XVII в. баранина и свинина упоминаются чаще, чем говядина. В «Домострое» уже приводятся рекомендации по рациональному использованию отдельных частей туши барана: «У бережливой жены и хорошего повара много помысла: из грудинки ушное нарядить, почки начинить, лопатки изжарить, ножки яичком начинить, печень, иссекши с луком, перепонкою обернув, изжарить на сковородке; легкое, также молочком с яичком приболтав, налить. Из бараньей головы и потрошка уху нарядить. А рубец кашкою начинить...» и т. д.

нуть его из бульона, залить холодной водой и сразу снять кожицу. Остуженное мясо нарезать не слишком маленькими кусками (весом по 20–25 г), посолить, посыпать перцем и начинить ими хорошо очищенный свиной пузырь. Фаршированный пузырь завязать, положить в этот же бульон и на очень слабом огне варить 1 ч. На мясной сыр в бульоне положить груз и дать остыть. Перед подачей на стол нарезать сыр ломтиками.

В мясной сыр можно класть кусочки отваренной печенки. Вместо пузыря можно употреблять салфетку.

ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ (68)

1 кг языков (говяжьих, свиных), 1 морковь, 1 луковица, 8 горошин перца, 1 лавровый лист, соль, 1 крутое яйцо, зелень петрушки, 2 стакана желе из мясного бульона, 1 стакан соуса из сметаны с хреном, огурцы и помидоры для украшения.

Языки обмыть, сварить с кореньями и пряностями, вынуть, опустить на короткое время в холодную воду и немедленно снять с них кожицу.

Приготовить прозрачный бульон для мясного желе (692), налить нетолстым слоем в миску и дать застыть. На желе красиво положить нарезанные ломтиками вареные языки, вокруг украсить крутым яйцом и кружочками моркови, зеленью петрушки и сверху осторожно за-

лить остальным охлажденным (но не застывшим) бульоном.

Когда желе хорошо застынет, опрокинуть посуду с ним на круглое блюдо, украсить густым соусом из сметаны с хреном (686), смесью масла с хреном (703), огурцами или кружочками помидоров и вареным зрелым горошком.

ЗАКУСКА ИЗ РУБЛЕНОГО ОКОРОКА (69)

200 г копченого окорока, 150 г масла, 1 луковица, 2 желтка.

Копченый окорок пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук и пропустить вторично. Масло растереть добела; при растирании добавлять в него рубленый окорок, по одному яичному желтку и продолжать растирать, пока масса не станет белой. Приготовленной массе придать форму полушария.

Бульон сварить по рецепту для мясного желе (692) и налить слоем толщиной 1–2 см в круглый салатник или форму. Когда он хорошо застынет, добавить подготовленный окорок и снова залить бульоном доверху. Когда бульон застынет, посуду подогреть в горячей воде и опрокинуть на мелкую тарелку. Края тарелки украсить охлажденным соусом из сметаны с хреном (686), смесью масла с хреном (683), листьями салата, свежими помидорами и огурцами.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Жирную кухонную посуду можно вымыть с горчицей, а затем сполоснуть горячей водой.

Соль, насыпанная толстым слоем на дно пригоревшей посуды, позволяет через несколько часов легко очистить ее.

Посуду, в которой было тесто, сырые яйца, молоко, рыба, селедка, варенье, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯЧЬЯ ЗАДНЯЯ НОГА (70)

*1 телячья задняя нога, 100 г шпика,
1 морковь, 1 петрушка, соль.*

Телячью заднюю ногу натереть солью и дать просолиться в течение 1 ч. Затем мясо осушить, обмазать сметаной или маслом или же нашпиговать кусочками шпика, положить на противень и жарить в горячей духовке. Когда мясо хорошо обжарится со всех сторон, налить немного горячей воды, добавить очищенную нарезанную морковь, петрушку и каждые 10—15 мин поливать соком, который образуется во время жаренья. Если вилка легко входит в мясо и в проколе появляется светлый сок, то жаркое готово. Вынуть его из духовки и охладить. С оставшегося сока снять жир, разбавить водой, еще немного поварить, процедить, вылить в отдельную посуду и дать застыть.

Перед подачей на стол жаркое нарезать аккуратными нетонкими ломтиками (без костей), сверху украсить нарезанным или выдавленным из пергаментной трубочки желе.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (71)

1 телячья лопатка, 500 г телячьей печени, ломтик булки, 1 луковица, 100 г шпика, зелень петрушки, перец, соль.

Телячью лопатку обмыть, осушить, вынуть кости, удалить крупные жилы, мясо обровнять, посыпать солью, перцем и дать просолиться в течение 1 ч.

Печенку, предназначенную для начинки, нарезать кусочками, поджарить со шпиком и луком, добавить немного воды и тушить, потом слегка охладить и пропустить через мясорубку вместе с замо-

ченной в молоке или воде булкой. Затем добавить молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, постепенно доливать бульон, чтобы разбавить массу, и хорошо перемешать.

Приготовленный фарш положить на один край телятины и, начиная с этого места, свернуть мясо. Хорошо перевязать его шпагатом и жарить в духовке так же, как телячью заднюю ногу (70), или же завернуть в салфетку и отварить.

На жареный или вареный рулет положить груз. Дать ему остыть. Затем шпагат и салфетку удалить, рулет нарезать ломтиками, красиво разложить их на блюде и обложить желе.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ЗАЛИВНЫЕ (72)

300 г вареного мяса (говядины, телятины, свинины, птицы), 2—3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 10 горошин перца.

Вареное мясо и поджаренный с жиром лук пропустить 2 раза через мясорубку. Положить на сковороду, добавить сметану, перец и соль, подогреть.

Масло растереть добела, смешать с охлажденной рубленой мясной массой и разделить небольшие шарики (фрикадельки).

Сварить мясной бульон (692). Нетолстым слоем налить бульон в металлическую форму или салатник и дать ему застыть. Затем желе украсить вареной морковью и кружочками сваренных вкрутую яиц, вложить фрикадельки и залить вторично доверху бульоном. Когда бульон застынет, посуду поддержать недолго в горячей воде и опрокинуть на мелкую тарелку.

Мясные фрикадельки можно также охладить в маринаде из кореньев и пряностей (695), но при этом в маринад следует добавить замоченный в холодной воде и распущенный желатин.

ЖАРКОЕ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА (73)

1 кг говядины, телятины или свинины, 3 ломтика булки, 1 яйцо, 2 луковицы, 1 ст. ложка топленого сала, маргарина или масла, 2 ст. ложки сухарей, перец и соль по вкусу, молоко. Для фарша: 2 яйца, 1–2 вареные моркови, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки молока или сметаны, соль по вкусу.

Говядину, телятину, свинину или же равные части разного мяса пропустить через мясорубку. Добавить размоченную в молоке булку и поджаренный с жиром лук, вторично пропустить через мясорубку. Затем добавить яйцо, молотый перец, соль, 2 ст. ложки сметаны или бульона и все перемешать.

Предназначенные для фарша яйца взбить с молоком или сметаной, добавить нарезанную вареную морковь, соль и пожарить яичницу. Мясную массу положить на доску толстым слоем. На нее положить начинку — яичницу. Свернуть продолговатым валиком, заделать концы и край, положить в противень, смазанный жиром. Поверхность смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями и проколоть в 2–3 местах, чтобы при жарении вышел воздух. Жарить в горячей духовке 1–1½ ч.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Котлеты и куски мяса надо класть на хорошо разогретую с жиром сковороду. Куски мяса не должны лежать вплотную.

Четвертинка лимона (с коркой) может придать приятный вкус жареному мясу. Вначале ее нужно жарить с мясом, а затем после полного размягчения корки растереть деревянной ложкой и растворить в соусе.

Готовое жаркое охладить. Перед подачей на стол нарезать его ломтиками толщиной 1 см и красиво разложить на блюде. Украшать не нужно, так как само жаркое имеет красивый вид.

Жаркое из рубленого мяса можно жарить и без фарша. В приготовленную мясную массу можно положить нарезанный продолговатыми кусочками свежий или копченый шпик. Перед подачей на стол каждый ломтик можно украсить густым соусом из сметаны с хреном (686) или смесью хрена с маслом (703).

КУРИЦА ЗАЛИВНАЯ (74)

1 курица, 1 морковь, соль, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 8 горошин душистого перца, ½ чайной ложки желатина.

Очищенную, выпотрошенную и обмытую курицу разрезать пополам или на четыре части, положить в кипящую воду, добавить крупно нарезанную морковь, перец горошком, лавровый лист и варить, пока она не станет мягкой; к концу варки посолить.

Вынутую из бульона курицу разрезать на меньшие куски, аккуратно разложить на блюде и украсить кружочками моркови и зеленью петрушки.

Куриный бульон продолжать варить, чтобы часть его испарилась, снять жир и процедить. Добавить размоченный желатин и подогреть, чтобы желатин растворился. Затем бульон охладить и залить им положенную на блюдо курятину.

На стол подать в той же посуде, в которой курица застыла.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ЗАЛИВНАЯ (75)

1 курица средней величины, 200 г телятины или свинины, 1 кусок булки без корки, 1 стакан молока, 1 яйцо, перец, соль, 2 моркови, 1 петрушка, 2 стакана приготовленного для желе бульона.

Выпотрошенную курицу обмыть, отрубить шею, отрезать крылья до первого сустава, а ножки — до колен и снять кожу, не повредив ее. Крылышки и бедрышки с косточками оставить при коже.

Предназначенную для начинки курятину снять с костей, удалить жилы, добавить немного телятины или свинины и пропустить через мясорубку. Добавить размоченную в молоке булку без корки, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Затем мясную массу положить в миску, хорошо перемешать деревянной ложкой и, перемешивая, добавить яичный желток, перец, соль, разбавить молоком и под конец ввести взбитый яичный белок. Масса должна быть пышной.

Часть кожи курицы зашить, а через оставленное отверстие не слишком туго начинить ее подготовленной массой. Затем кожу полностью зашить, фаршированную курицу завернуть в салфетку или марлю, положить в кастрюлю, залить холодной водой, положить морковь, петрушку, перец и варить на слабом огне 1½ ч. К концу варки посолить. На сваренную курицу положить груз и охладить ее в том же бульоне.

Остывшую курицу вынуть из кастрюли, снять салфетку, удалить нитки, нарезать ломтиками, не нарушая вида курицы,

положить спинкой вниз на блюдо и залить приготовленным куриным бульоном (692). Часть бульона охладить отдельно и полученным желе украсить сверху курицу.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ ЖАРЕНАЯ (76)

1 курица, 2 ломтика булки, молоко, 1 ст. ложка масла, желудок, сердце, печень курицы, 1 яйцо, перец, соль, зелень петрушки.

Курицу подготовить как было указано выше (75). Предназначенные для начинки желудок, сердце, крылышки и шею курицы отварить не до полной готовности.

Отваренное мясо, поджаренную на масле печенку и снятое с костей сырое мясо пропустить через мясорубку. В растертое до мягкости масло положить мясную массу, замоченную в молоке булку, яйцо и все хорошо растереть. Добавить по вкусу перец, соль и разбавить бульоном, доливая понемногу, чтобы масса получилась такой густоты, как тертый картофель.

Подготовленной массой не слишком туго начинить куриную кожу, зашить, наколоть, чтобы мог выйти воздух, и жарить в духовке 1½—2 ч. Когда поверхность красиво поджарится, влить 1 стакан бульона и каждые 10—15 мин поливать курицу образовавшимся при жарении соком. Жареную курицу положить под груз. С остального бульона снять жир, можно немного разбавить его водой, прокипятить и охладить, чтобы образовалось желе.

Перед подачей на стол жаркое нарезать ломтиками толщиной 2 см и уложить их на блюдо так, чтобы сохранился вид целой курицы. Сверху украсить желе. Вокруг положить сливы, отваренные в под-

слащенной воде с добавлением кислоты, и зелень петрушки.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕННЫЕ (БЕДРЫШКИ)

(77)

3 маленьких цыпленка или 2 более крупных, 2 яйца, ½ стакана сухарей, 2 ст. ложки масла, цыплячьи печенки, желудки, сердца, 2 ломтика булки, молоко, 1 петрушка, молотый перец, соль, ½ луковицы (необязательно), немного сметаны.

Цыплят очистить, выпотрошить, обмыть и осушить. Затем разрезать их на 4 части, вынуть кости. Косточки крылышек и бедрышек оставить. Маленьких цыплят разрезать на 2 части.

Печенку, желудки, почки и сердца цыплят сварить, разрубить и поджарить на масле. Добавить нарезанную зелень петрушки, замоченную в молоке булку, яйцо, немного сметаны, соль, перец и все хорошо растереть. Цыплят положить на доску мясом вверх, намазать приготовленной массой, свернуть в виде бедрышка, перевязать ниткой, обвалять во взбитом яйце, посыпать сухарями и с обеих сторон поджарить на масле.

Жаркое положить на сковороду или в кастрюлю, накрыть и дожарить в духовке. Готовое жаркое охладить, удалить нитки; торчащие косточки крылышек и бедрышек можно обвернуть тонкой бе-

лой вырезанной бумагой. На середину блюда положить печеные яблоки или маринованные сливы, а по бокам красиво уложить жаркое. Вместо яблок или слив можно подать в отдельной посуде сладкий (из фруктов, ягод) или зеленый салат или же бруснику.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ

(78)

1 гусь или утка, 1—1,5 кг яблок, соль, зелень петрушки для украшения.

Гуся хорошо очистить, выпотрошить и обмыть. Шею отрубить, крылья отрезать до первого сустава, а ножки — до колен. Натереть со всех сторон солью, крылышки и бедрышки связать, чтобы жареный гусь имел красивый вид. Положить гуся на противень спинкой вниз и жарить в горячей духовке 2—3 ч. Когда поверхность со всех сторон зарумянится, влить полстакана горячей воды и каждые 10—15 мин поливать жаркое выделяющимся соком. Когда вилка свободно входит в мясо — жаркое готово.

Яблоки выбрать средней величины, кисло-сладкие, с чистой кожицей; чашечки удалить, а черенки оставить, сняв с них кожицу. Яблоки можно печь на противне вместе с гусем или отдельно, поливая их соком от жаркого. Следить, чтобы они не полопались; как только яблоки станут мягкими, их надо вынуть.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Если вы жарите домашнюю птицу или дичь в духовом шкафу, кладите ее на противень или сковороду спинкой вниз. Жирную птицу полейте небольшим количеством горячей воды, недостаточно жирную — растопленным свиным салом.

Чтобы кожа жареного гуся, утки, поросенка покрылась хрустящей корочкой, перед тем как закончить жарить, выньте из духовки, полейте холодной водой и поставьте в духовку для окончательного дожаривания.

Можно также зажарить гуся, нафаршированного яблоками. Для этого яблоки, подготовленные вышеуказанным способом, положить в брюшко гуся, затем зашить его и жарить.

Зажаренного и охлажденного гуся разрезать на куски ножом или же специальными ножницами. Посередине блюда положить яблоки в один или два ряда. На них в один ряд положить куски спинной части гуся кожей вверх, чтобы образовалось соответствующее возвышение.

В том же порядке, как у целой птицы, симметрично уложить куски груди и брюшка так, чтобы меньше были заметны разрезы. С обеих сторон положить крылышки и бедрышки. Вокруг уложенного гуся положить печеные яблоки.

Сверху можно украсить половинками разрезанных яблок и зеленью петрушки.

Таким же образом следует приготовить и жарить утку.

ИНДЕЙКА ИЛИ КУРИЦА ЖАРЕНАЯ СО СЛИВАМИ (79)

1 индейка или курица, 500 г — 1 кг сушеных слив, соль, зелень петрушки или сельдерея для украшения.

Индейку или курицу приготовить, изжарить и положить на блюдо так же, как жареного гуся (78). Вместо яблок взять маринованные или сваренные сушеные сливы и обложить ими жаркое.

Для холодных закусок можно также жарить индейку или курицу, начиненную сливами (358).

СЫР ИЗ ПТИЦЫ (80)

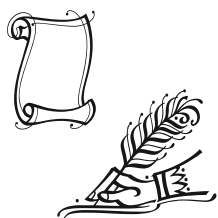
500 г вареной курицы, индейки, кролика или куропатки, 200 г масла, 100 г сыра, перец, соль.

Для украшения: *1 вареная морковь, 1 крутое яйцо, 2—3 стакана бульона для желе, зелень сельдерея, петрушка.*

Приготовить из птицы крепкий бульон, налить слоем толщиной 2 см в зубчатую металлическую форму и дать ему хорошо застыть. На желе положить красиво вырезанные кружочки вареной моркови, петрушки и яиц.

Затем удалить кости из вареной или жареной птицы и два раза пропустить мясо через мясорубку. Положить в миску, хорошо растереть, добавить соль, молотый перец и немного разбавить бульоном. Масло растереть отдельно добела, выложить в него мясную массу, натертый на терке сыр и хорошо растереть. Из этой массы сделать полушарие, положить его в форму на желе и полностью залить охлажденным, но еще не застывшим бульоном. Когда мясной сыр охладится и желе застынет, форму на короткое время опустить в горячую воду и сразу опрокинуть на мелкую тарелку. Вокруг украсить листьями салата и розочками из масла.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Издавна на Руси мясо птицы использовалось для приготовления кулебяк. В. Даль считает, что «кулебяка» происходит от глагола «кулебячить» — вальть руками, другие уверяют, что корень здесь «колоб» — небольшой хлеб.

Есть одно отличие у кулебяк от пирогов: в них много больше фарша, чем в пирогах. Так, в современных рецептах соотношение фарша и теста обычно 1:2½, а у кулебяк — 1:1. Вот коренное отличие: в кулебяке больше фарша, потому что форму ей придают продолговатую, чтобы фарш лучше пропекался.

ГУСИНАЯ ИЛИ УТИНАЯ ШЕЙКА ФАРШИРОВАННАЯ (81)

1 шейка гуся или утки, 1 печень гуся или утки, молоко для размачивания булки, ½ луковицы, 1 ст. ложка гусиного жира, 1 петрушка, 1 яйцо, молотый перец, соль по вкусу, ломтик булки.

Печенку, нарезанную петрушку и лук поджарить на гусином жире, охладить, порубить, положить в мисочку и хорошо растереть. Затем добавить замоченную в молоке булку, яичный желток, молотый перец, соль, перемешать и ввести взбитый яичный белок. Приготовленной массой начинить хорошо очищенную кожу с шейки гуся или утки, концы зашить. Сварить ее в бульоне из пряностей и корней. Положить на нее груз и дать остыть в том же бульоне. Затем нарезать ломтиками, которые можно снова залить приготовленным бульоном из птицы (692), и дать застыть.

Ломтиками гусиной шейки можно украсить салат или использовать их для приготовления бутербродов.

ПЕЧЕНКА С ЖАРеным ЛУКОМ (82)

700 г телячьей или свиной печени, 1 стакан муки, ½ стакана подсолнечного масла, ½ стакана сметаны, молотый перец, соль, 1 луковица.

Печенку вымочить в воде, очистить от пленок, нарезать тонкими кусочками, немного отбить молотком, посыпать солью, перцем, обвалять в муке, поджарить на подсолнечном масле, положить в кастрюлю, влить немного бульона, сметаны и поставить тушить.

Очищенный лук нарезать кружочками и поджарить отдельно.

Перед подачей на стол на каждый ломтик печени положить по ложке жареного лука.

КОЛБАСА ЛИВЕРНАЯ (83)

1 кг свиной печени, 300–400 г свежего сала (шпика), 2 яйца, 2 ломтика булки, молоко, 2 луковицы, мускатный орех, перец, соль по вкусу.

Печенку на несколько часов замочить в холодной воде или в сыворотке. Вынуть, разрезать на куски, залить холодной водой и варить 15–20 мин (до тех пор пока при разрезе не перестанет появляться кровь).

Если печени желают придать более нежный вкус, то горячую воду, перед тем как она закипит, следует 2–3 раза слить с печени и заменить холодной водой. Отваренную печень разрезать на более мелкие куски, поджарить со шпиком и луком, охладить и вместе с замоченной в молоке булкой 2 раза пропустить через мясорубку. Затем полученную массу хорошо растереть, доливая понемногу бульона. Добавить сырые яйца, молотый перец, мускатный орех, соль и нарезанный продолговатыми кусочками шпик. Масса не должна быть крутой. Не слишком туго начинить этой массой очищенные свиные толстые кишки, концы завязать и варить на очень слабом огне 15–20 мин в подсоленной воде. Вынутую из кастрюли колбасу охладить и положить под груз между двумя досочками. Перед подачей на стол нарезать колбасу ломтиками, снять кожу и положить рядками на мелкую тарелку.

При изготовлении ливерной колбасы можно добавить к ней пропущенную через мясорубку вареную свинину, говядину, телятину или птицу, причем это мясо должно составлять около трети веса пе-

ченки. В ливерную колбасу можно также положить пропущенные через мясорубку вареные язык, почки или сердце.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ СО ШПИКОМ

(84)

500 г телячьей или свиной печени, 200 г свежего сала (шпика), 200 г жирной свинины, 1 ломтик булки (необязательно), молоко, 2 луковицы, 2 яйца, 8 черных ягод можжевельника или мускатный орех, 10 горошин душистого и горького перца, соль по вкусу, 1 морковь, 1 ст. ложка масла.

Печенку, жирную свинину, морковь и лук нарезать, положить в кастрюлю и тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. Охладить и 2 раза пропустить через мясорубку, смешать с растертым маслом, добавить замоченную в молоке булку, взбитые яйца, растертые ягоды можжевельника, перец, соль, добавить бульон и растирать до образования рыхлой массы. Затем положить часть мелко нарезанного шпика.

Дно мисочки или формы для паштета устлать тонко нарезанными кусочками шпика, посередине положить приготовленную из печени массу, поверхность выровнять, обложить шпиком и жарить около $\frac{1}{2}$ ч в духовке. Готовый паштет охладить. Перед подачей на стол мисочку или форму немного подогреть в горячей воде и опрокинуть на мелкую тарелку.

Паштет можно запекать и в не выложенной шпиком посуде. В этом случае готовый остывший и опрокинутый на тарелку паштет украсить с помощью кондитерского шприца или трубочки из пергаментной бумаги растертым добела свежим топленым салом или закусочным маслом — зеленым (700), с томатом (701), шпротовым (697) и др.

СТУДЕНЬ

(85)

2 свиные ножки, 1 свиное ухо, 1 свиное рыльце, 2–3 моркови, 1 петрушка, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 18 горошин горького и душистого перца, соль по вкусу.

Свиное рыльце, ухо, ножки хорошо очистить, промыть, залить холодной водой (на 1 кг свиных конечностей взять 1,5–2 л воды) и варить на слабом огне 4–5 ч, часто снимая пенку. Хорошо сваренное мясо вынуть из бульона и отделить от костей. Вынутые кости положить обратно в бульон, добавить морковь, петрушку, лук, лавровый лист, перец, соль и варить еще около часа. Затем бульон процедить, снять жир, дать осадкам отстояться и слить бульон.

Снятое с костей мясо и сваренные в бульоне овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Часть моркови нарезать кружочками. Затем все положить в процеженный бульон, дать закипеть, потом разлить в формы или мисочки и охладить.

Если вы хотите студень украсить, то перед разливанием на дно мисочек или форм надо налить слой бульона толщиной 1–2 см и дать ему застыть. Затем положить на него кружочки крутых яиц и моркови, залить бульоном и охладить. Сверху залить холодным бульоном с мясом. Когда бульон хорошо застынет, посуду опустить на несколько секунд в горячую воду и студень опрокинуть на мелкую тарелку; по краям украсить зеленью петрушки или салатом.

Студень можно также приготовить из говяжьих, телячьих или бараньих ножек, губ, ушей. Телячьи ножки надо ошпарить, очистить от шерсти, опалить, промыть и на несколько часов замочить в холодной воде, затем разрубить и варить.

Горячие Закуски

Кроме холодных можно приготовить и горячие закуски. К ним относятся разные запеканки, фаршированные овощи, пельмени, жареная печенка, мозги, котлеты, сосиски, яичница и т. д. Их значительно меньше, чем холодных закусок. Большинство этих кушаний подается не только в качестве закусок, но и как вторые горячие блюда. Способ их приготовления указан в соответствующих разделах книги о вторых блюдах.

В этом разделе указывается только несколько блюд, которые относятся к горячим закускам.

ФОРШМАК

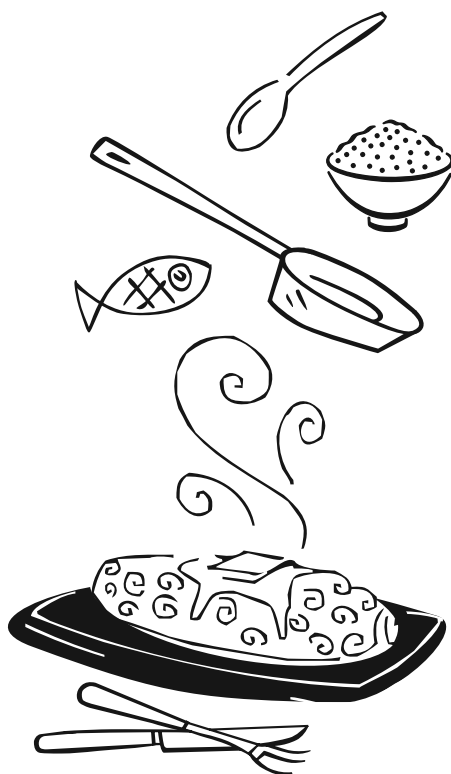
(86)

300 г вареной или жареной говядины, телятины, кролика, баранины или птицы, 1 сельдь, 1 луковица, 2 яйца, 2–3 вареные картофелины, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка натертого сыра, молотый перец, соль (если надо).

Селедку немного вымочить, выпотрошить, очистить от кожицы и удалить кости.

Вареное мясо, вареный картофель, поджаренный на масле лук, селедку пропустить через мясорубку, добавить муку, яичные желтки, растопленное масло, сметану, соль, перец и все хорошо перемешать. Затем ввести взбитые яичные белки. Приготовленную массу выложить в смазанную маслом посуду, сверху посыпать натертым сыром, обложить маленькими кусочками масла и запекать в духовке 30–40 мин. Когда края жаркого отделятся от стенок посуды, форшмак готов. На стол подать горячим в той же посуде, в которой он запекался.

Если форшмак запекали на сковороде, его следует осторожно переложить на круглое блюдо.



Отдельно подать горячий томатный (684) или сметанный (685) соус.

ФОРШМАК В БУЛКЕ (87)

500 г булки, 150 г вареного или жареного мяса, ½ селедки, ½ луковицы, 1 вареная картофелина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка натертого сыра, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны, ½ стакана молока, ½ чайной ложки сахара, перец.

Массу приготовить так же, как указано выше (86).

Взять черствый батон весом 500 г, верхнюю часть корки отрезать, вынуть мякоть, полить внутри батона подслащенным молоком или сметаной, чтобы он стал более мягким. Затем начинить булку пропущенной через мясорубку массой, посыпать тертым сыром, обложить кусочками сливочного масла и запечь в духовке. При подаче на стол горячий форшмак необходимо нарезать нетонкими ломтиками и положить их на мелкую тарелку. Отдельно подать горячий томатный соус (684).

МОЗГИ В МИСОЧКАХ (88)

700 г мозгов, ½ луковицы, ½ стакана муки, мускатный орех, соль, 2 ст. ложки масла, зелень петрушки, перец.
Для теста: 2 стакана муки, 1 ½ стакана воды, 2 яйца, соль, немного сахара, топленое сало для варки теста.

Муку разбавить водой, добавить яйца, немного соли, сахара и выбить тесто. Сало растопить и хорошо разогреть. Взять разливательную ложку из нержавеющей стали (не алюминиевую), разогреть в масле, внешнюю сторону ложки обмакнуть в тесто, опустить в горячее сало и варить. Сваренную «мисочку» снять с ложки. Таким образом сварить все тесто.

Мозги замочить на 2 ч в холодной воде и, не вынимая из воды, удалить пленки. Затем разобрать их на части, посыпать солью, перцем, мускатным орехом, обвалять в муке или сухарях и поджарить на масле.

В каждую сваренную «мисочку» положить жареные мозги, посыпать мелко нарезанным и поджаренным на масле луком и поставить в духовку, чтобы они хорошо разогрелись. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.



ПОДЖАРЕННЫЙ ХЛЕБ С ЛУКОМ (89)

500 г черного хлеба, 3 луковицы, 1 ст. ложка топленого сала или сливочного масла, соль.

Хлеб нарезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на масле, положить на них нарезанный кружочками поджаренный лук и посыпать солью. Подается в качестве горячей закуски к пиву.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Пирь на Руси были одним из важных явлений в общественной жизни. Нет никакого сомнения в том, что княжеские пирь — это одна из своеобразных форм совещания князей с дружинами. В XV в., когда Москва стала столицей централизованного государства, царские пирь стали приобретать характер официальных дипломатических приемов. Пышность царских пиров должны была подчеркивать величие и могущество русского государства.

ГРИБНЫЕ ПАШТЕТЫ (90)

500 г булки, 2 стакана рубленых вареных грибов, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, ½ луковицы, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки натертого сыра, перец, соль.

Отваренные грибы порубить, поджарить на масле с мелко нарезанным луком, добавить муку, сметану и несколько минут тушить. Затем добавить один яичный желток (необязательно), соль, перец и перемешать. Булку (срезать корку) разрезать на ломтики и поджарить с обеих сторон на масле. Затем на каждый ломтик намазать приготовленную грибную массу, посыпать тертым сыром (лучше всего использовать сыр «Пармезан»), положить по два кусочка масла и печь в духовке, пока не зарумянится. Вынуть и в горячем виде подать как закуску.

Вместо грибной массы можно использовать массу из печени.



КОЛБАСА С ПОМИДОРАМИ (91)

300 г полукопченой или вареной колбасы, 3 помидора, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка натертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Колбасу очистить от оболочки, нарезать кружочками и жарить на масле, пока они не зарумянятся. Отдельно поджарить на масле половинки помидоров, посыпать их сыром или молотым перцем с солью. В подогретую мелкую тарелку положить с одной стороны поджаренную колбасу, с другой — половинки помидоров, политые растопленным маслом со сметаной.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Две-три лишние минуты обжаривания говяжьей печени портят ее вкус, делают печень жесткой и сухой.

Паштет из печени хорошо украсить сливочным маслом, пропущенным через дуршлаг, а сверху посыпать тертым сыром.

Чтобы треснувшие при варке яйца не вытекли, добавьте в воду 1 ст. ложку уксуса.

Надбитые яйца можно варить в подсоленной воде, завернув их в пергаментную бумагу.

Чтобы сварить треснувшее яйцо, можно потереть трещины лимоном, осторожно опустить яйцо в горячую, но не кипящую воду и держать минут девять с момента закипания.

Если маринованные грибы начнут плесневеть, то их необходимо перебрать, удалить испорченные, а остальные промыть и залить свежесваренным маринадом.

Увядшую зелень овощей можно освежить, если положить ее на час в холодную воду, к которой прибавить 1 ст. ложку уксуса.

Если горчица засохла, добавьте в нее несколько капель уксуса и сахара.

Можно также восстановить свежесть затвердевшей и высохшей горчицы, если к ней прибавить постепенно, каплями, немного белого вина.

Слегка подмороженный лук, если его медленно оттаять при температуре 3—5° С, сохраняет свойства свежего лука.

Чтобы освежить черствый хлеб, заверните его во влажную ткань на 5 мин, а затем разверните и поставьте на 20—25 мин в не очень горячую духовку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ (92)

2 сельди, 500 г картофеля, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 8 горошин горького и душистого перца, 1 луковица, сухари.

Селедку вымочить, очистить, снять кожу, удалить кости, мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку.

Картофель зажарить или сварить и пропустить через мясорубку, добавить

поджаренный лук, перец, яйцо, сметану, рубленую селедку и все перемешать. Массу выложить в слегка подогретую, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями глубокую сковороду, сверху смазать яйцом, полить маслом и запечь в духовке.

Отдельно подать горячий соус из сметаны с хреном (686) или томатный соус (684).



Глава 3
Сынъ

Значение супов в питании очень велико, так как их запах стимулирует образование пищеварительных соков, а жидкость позволяет регулировать количество воды в организме. Кроме того, в супах содержится много растворенных белков, жиров, углеводов и экстрактивных веществ, которые легко перевариваются и хорошо усваиваются организмом.

Каждый суп состоит из жидкости и добавлений. Жидкость супов — это различные бульоны (мясной, мясо-костный, костный, рыбный, грибной), различные отвары (из крупы, овощей, грибов), молоко, хлебный квас и др. Добавлениями могут служить овощи, макароны, крупа, мясо, рыба, грибы и другие продукты.

Чтобы сделать мясные супы более вкусными, в них кладут ароматические пряности: на 5–6 порций — 2 лавровых листа, 5 горошин горького и 10 горошин

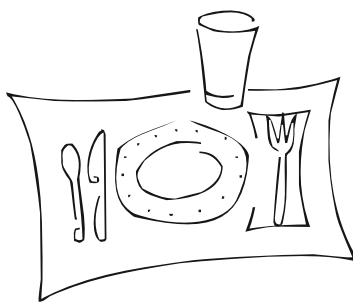
душистого перца. Пряности и соль кладутся к концу варки супов.

При варке овощных супов следует стараться сохранить в них витамин С. Поэтому овощи кладут в кипящую воду или бульон и варят до тех пор, пока они не станут мягкими. Продолжительная варка разрушает витамин С.

Для мясного супа на 1 порцию берется 100–150 г мяса с костями, 50 г корней (моркови, лука репчатого и порея, сельдерея, петрушки) и около 3 стаканов воды.

На одну порцию готовят 300–400 г супа, то есть одну тарелку. В книге даются рецепты супов, рассчитанные на 5–6 человек.

Супы подразделяются на следующие основные группы: заправленные сметаной, прозрачные (с добавлениями отдельно и в самом супе), супы-пюре, молочные и холодные супы, которые бывают овощными или сладкими из фруктов и ягод.



Горячие супы

Бульоны

БУЛЬОН БЕЛЫЙ ИЗ МЯСА И КОСТЕЙ

(93)

500 г мяса с костями, 1 луковица, 1 морковь, кусочек лука-порей, сельдерей, ½ петрушки, 1 лавровый лист, 10–15 горошин перца, 3–3 ½ л воды, соль.

Белый бульон из мяса и костей является основой для многих заправочных мясных супов. Для приготовления этого бульона пригодны мясо и кости различных животных: говядина, свинина, телятина, баранина и др.

Перед варкой мясо и кости следует обмыть холодной водой. Затем кости разрубить на небольшие части, положить вместе с мясом в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить на сильном огне. Когда вода закипит, кастрюлю надо открыть, снять пену, посолить и, не накрывая кастрюлю, варить на слабом огне 2–4 ч. Появившиеся на поверхности жиры необходимо несколько раз снять. Часть жиров следует оставить в бульоне, чтобы сохранить содержащиеся в них ароматические вещества овощей, придающие бульону приятный вкус. Снятые жиры можно использовать для поджаривания овощей.

Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким (если воткнутая вилка свободно входит в мясо, то оно готово), его следует вынуть, положить в бульон поджаренные на жире коренья, пряности, затем продолжать варить бульон.

Готовому бульону нужно дать отстояться, затем процедить его сквозь сито.



БУЛЬОН КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ (94)

Чтобы сварить концентрированный бульон, на 1 кг костей или мяса и костей берут 1 л воды. Варят его таким же образом, как бульон из мяса и костей. При приготовлении супов из концентрированного бульона его разбавляют водой, обыкновенным бульоном или овощным отваром.

Мясной бульон готовится довольно редко. Его варят таким же образом, как бульон из мяса и костей (93).

БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ (95)

1 кг костей, 1 морковь, 1 луковица, 1 кусочек порея, сельдерея, 1/2 петрушки, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 2 1/2—3 л воды, соль.

Бульон из костей готовят так же, как бульон из мяса и костей (93), только кладут больше костей и дольше варят — 5—6 ч. Жир с поверхности снимают. Готовый бульон следует процедить.

БУЛЬОН ИЗ ПТИЦЫ (96)

600 г птицы, 1/4 петрушки, 1/2 луковицы, 1 морковь, 1/4 сельдерея, 10 горошин душистого перца, 3 1/2 л воды, соль.

Бульон из птицы можно приготовить из мяса и костей различных птиц. Мясо и кости разрезать на небольшие куски, залить холодной водой и варить. Когда вода закипит, снять пену, положить очищенные, нарезанные и поджаренные корни, пряности, соль и варить на слабом огне в открытой кастрюле. Когда мясо сварится, его следует вынуть, а бульон процедить. Из такого бульона можно приготовить заправленные сметаной супы, супы-пюре и др.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН (97)

1 кг рыбы, 35 г икры, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 1/2 петрушки, 1/2 луковицы, 1/4 порея, 1/4 сельдерея, 3 1/2 л воды, соль.

Для варки рыбных бульонов используют различную мелкую рыбу, рыбы кости, головы и другие отходы. Рыбу и отходы хорошо промыть, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне. Когда вода закипит, снять пену, положить очищенные и промытые корни и пряности и продолжать варить на слабом огне 1 ч. Затем рыбы головы вынуть, снять с них мясо и положить его обратно в бульон, посолить и варить 2 ч. Готовому бульону дать отстояться, затем процедить сквозь сито.



БУЛЬОН ОВОЩНОЙ (98)

Его готовят таким же образом, как бульон из мяса и костей (93), но вместо мяса берут в два раза больше поджаренных корней — по 100 г на одну порцию. Половину всех корней должна составлять морковь. Перца берут 10 горошин, лаврового листа — 1 шт. на порцию. Бульон варят 1 1/2—2 ч. Готовый бульон надо процедить. Овощной бульон можно употреблять как основу для других супов. Для приготовления некоторых супов (заправочных, супов-пюре) корни можно протереть сквозь сито и положить обратно в бульон. В других случаях вареные овощи можно использовать для винегретов или салатов.

Супы, заправленные сметаной

Эти супы готовятся на бульонах из мяса и костей, из костей, из рыбы, грибов и овощей. Для супов на мясных или грибных бульонах, заправляемых сметаной, лучше всего подходят добавки из овощей, крупы, различных макаронных изделий, а для супов на рыбном бульоне — добавки из овощей и крупы.

Овощи для заправляемых сметаной супов следует очистить, промыть, затем нарезать, подбирая для каждого супа соответствующую форму овощей.

Картофель для заправочных супов обычно нарезают кубиками или продолговатыми кусочками. Картофель другой формы слишком разваривается.

Морковь нарезают на кружочки или на небольшие дольки. Для некоторых супов морковь можно натереть на крупной овощной терке.

Свеклу следует нарезать маленькими продолговатыми полосками (соломкой) или квадратиками или же натереть ее на крупной овощной терке.

Свежую капусту нарезают небольшими квадратиками.

Лук, петрушку, сельдерей можно нарезать соломкой или небольшими кусочками.

Для каждого супа в отдельности указывается, как надо подготовить и нарезать овощи.

Некоторые овощи, как, например, картофель, капуста, цветная капуста, стручковые овощи, кладут в заправочные супы в сыром виде, а все корни, такие как морковь, лук, петрушка, сельдерей, порей, кладут поджаренными.

При подаче на стол заправочных супов в тарелку следует положить нарезанное кусочками вареное мясо или рыбу (если суп варился на рыбном бульоне), мелко нарезанную зелень петрушки или зеленого лука, укроп.

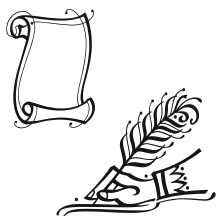
ПОДГОТОВКА КОРЕНЬЕВ ДЛЯ ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ

Все корни нарезать небольшими продолговатыми кусочками. На сковороде положить снятый с бульона жир, разогреть его, положить овощи слоем не толще 5 см и жарить 15—20 мин. К концу жаренья в овощи можно добавить томатную пасту и поджарить все вместе еще 5 мин.

В поджаренных овощах сохраняются все ароматные вещества, и, кроме того, овощи не теряют своего цвета.

Перец и лавровый лист кладутся за 15 мин до окончания варки.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Большинство супов нашей кухни самобытны, но есть среди них и пришельцы из далеких стран.

Отчетливо прослеживаются два направления проникновения к нам таких чужеземных супов: из французской кухни и из народных кухонь стран Востока и Кавказа. Немецкие пивные и винные супы у нас не прижились.

В XVIII в. появились у нас бульоны-консоме, рецептуры которых указывались в переводных и оригинальных французских кулинарных книгах, их готовили повара-французы, искавшие счастья и богатства вдалеке от родины.

В овощные супы, заправляемые сметаной, часто кладут соус из поджаренной с жиром муки или белый соус. В те супы, в которых имеются макароны, крупа, картофель, поджаренную муку не кладут.

БОРЩ (99)

600 г говядины с костями, 1 свекла, ¼ кочана капусты, 1 ½ моркови, ½ петрушки, ¼ порея, ¼ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 ст. ложка сахара, 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, 3–3½ л воды, соль.

Из мяса и корней сварить бульон (93). Свеклу, морковь, капусту очистить и нарезать квадратиками. В отдельную посуду положить нарезанную свеклу, влить немного бульона, добавить уксус, жир, томатную пасту, посуду накрыть и, помешивая, тушить. Затем положить поджаренную нарезанную морковь, петрушку и еще тушить, пока все овощи не станут мягкими. Закончив тушить, добавить сахар.

В процеженный кипящий бульон положить нарезанную (нашинкованную) свежую капусту, перец, лавровый лист и кипятить 10 мин. Затем вложить тушеную свеклу и варить еще некоторое время. Муку поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп.

Если в этот суп кладут квашеную капусту, то ее следует тушить в отдельной посуде и положить в суп вместе со свеклой.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы быстрее приготовить мясной суп, нарежьте мясо поперек волокон в виде крупной лапши или приготовьте из него фрикадельки.

Для приготовления бульона мясо следует нарезать небольшими кусками, а кости раздробить.

В этот суп можно класть картофель. Его кладут после того, как свежая капуста поварится 5 мин. Если вместо томатной пасты употребляются помидоры, то их кладут нарезанными кусочками перед окончанием варки вместе с перцем и лавровым листом.

При подаче супа на стол положить в тарелку нарезанное кусочками вареное мясо, сметану и зелень петрушки.

СУП ИЗ СВЕКЛЫ С ГРИБАМИ (100)

600 г свинины или говядины с костями, 3 свеклы, 8 сушеных грибов, 1 морковь, ¼ сельдерея, ¼ порея, 1 луковица, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, ½ стакана сметаны, 3½ л воды, соль, уксус, 1 ст. ложка муки.

В холодную воду положить мясо, хорошо промытые сушеные грибы и сварить бульон (93). Перед окончанием варки положить поджаренные корни и пряности. Готовый бульон процедить, вынутые грибы нарезать продолговатыми кусочками, а корни протереть сквозь сито и положить все обратно в бульон.

Свеклу сварить отдельно, очистить, натереть на крупной терке, положить в бульон, подогреть, чтобы суп стал красного цвета. Затем добавить по вкусу лимонную кислоту или уксус. Столовую ложку муки поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп.

Подавая на стол, заправить сметаной.

Этот суп из свеклы подается с вареным или жареным картофелем.

БОРЩ ЛИТОВСКИЙ (101)

500 г свинины, 2 квашенные свеклы, коренья и пряности, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 3 ½ л воды, соль.

Для приготовления литовского борща берется копченая или свежая свинина и квашеная красная свекла.

Из мяса, поджаренных кореньев и пряностей сварить бульон (93) и процедить. Квашеную свеклу нарезать небольшими продолговатыми кусочками или натереть на крупной терке, залить бульоном и тушить отдельно, а затем положить в процеженный бульон. Муку поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп. Перед подачей на стол заправить сметаной.

К борщу подается жареный картофель.

БОРЩ С СОСИСКАМИ (102)

200 г говядины, 100 г ветчины, 80 г свиных сосисок, 100 г ветчинных костей, 400 г говяжьих костей, ½ кочана свежей капусты, 2 свеклы, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 2 моркови, ½ петрушки, 1 луковица, немного порея, сельдерея, 1 помидор или 1 ст. ложка томатной пасты, 2 чайные ложки муки, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, сахар, уксус, зелень петрушки, 3 ½ л воды, соль.

Из всех видов мяса и костей, пряностей и кореньев сварить бульон (93) и проце-

дить. Овощи очистить, нарезать. Свеклу залить бульоном, добавить томатную пасту или нарезанный помидор, уксус и тушить в отдельной посуде. Когда свекла стушится, положить поджаренную морковь, петрушку, лук и еще тушить, пока все овощи не станут мягкими.

В процеженный бульон положить нарезанную квадратиками капусту, немного поварить, затем положить тушеные овощи, поджаренную на масле муку, сахар и еще раз вскипятить.

При подаче на стол в тарелку положить нарезанное кусочками мясо, ветчину, нарезанные кружочками свиные сосиски, залить горячим борщом, добавить сметану и нарезанную зелень петрушки. Сметану можно подать в отдельной посуде.

БОРЩ С ОКОРОКОМ ИЛИ БАРАНИНОЙ (103)

600 г говядины с костями, 200 г копченого окорока или вместо говядины и окорока взять только баранину, 2 свеклы, 2 моркови, 1 петрушка, ¼ порея, ¼ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 стакан фасоли, ¼ кочана капусты, уксус, 3 помидора, 5 картофелин, ⅔ стакана сметаны, ½ л воды, соль.

Из мяса, костей, кореньев и пряностей сварить бульон (93). Свеклу сварить отдельно, очистить и нарезать маленькими продолговатыми кусочками. Фасоль сварить в подсоленной воде. Картофель

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Говорят, за честь называться родиной Гомера спорят семь городов, а за честь считать борщи своим национальным блюдом — целые народы и страны. Конечно, больше всего на это место имеют право украинцы, но спросите литовцев, и они скажут, что борщ с ушками или корейкой — это их национальное блюдо, а в перечень белорусских национальных блюд включен «борщ белорусский».

нарезать кубиками, морковь — дольками и также сварить в подсоленной воде.

В процеженный бульон положить нарезанную квадратиками капусту, немного поварить, затем добавить все вареные овощи, слив с них воду, а также тушеные в отдельной посуде и протертые сквозь сито помидоры.

Потом добавить лимонную кислоту или уксус и заправить сметаной. При подаче на стол добавить нарезанное кусочками вареное мясо.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (104)

500 г мяса с костями (пополам говядины и копченой свинины), 1 небольшой кочан капусты, 1 морковь и другие корни, 2 ст. ложки томатной пасты, 10 горошин душистого и горького перца, 1 лавровый лист, ½ ст. ложки муки, ½ стакана сметаны, 3½ л воды, соль.

Сварить бульон (93) и процедить его. Капусту нашинковать, растереть с солью, положить в бульон и варить в открытой кастрюле. В кипящий суп положить поджаренные морковь, лук и петрушку. Когда овощи станут мягкими, положить поджаренные с жиром муку и помидоры и варить еще 5—10 мин. При подаче на стол положить в тарелки по ложке сметаны.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (105)

500 г говядины с костями или копченой свинины, 30 г сушеных боровиков, ½ л квашеной капусты, различные корни, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка томатной пасты, 3½ л воды, соль, 1 луковица.

Из мяса с костями, корней и грибов сварить бульон (93). Квашеную капусту

(если она очень кислая, то ее следует промыть) тушить в отдельной посуде с салом и одним стаканом воды.

Когда капуста закончит тушиться, добавить поджаренную луковицу, поджаренную муку, томатную пасту, хорошо перемешать, еще немного потушить и положить в процеженный бульон.

Этот суп можно заправить сметаной. К щам из квашеной капусты подается вареный или жареный картофель.

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ (106)

500 г телятины или говядины с костями, 400 г почек, 1 морковь, 2 петрушки, 2 соленых огурца, 2 небольших сельдерея, 1 небольшой порей, 1 луковица, 120—150 г ячневой крупы или риса, 5—6 картофелин, 1 ст. ложка жира, ½ стакана сметаны, 3½ л воды, соль.

С почек снять пленку, разрезать их вдоль на 2 части, залить водой и оставить на 2 ч. Затем почки промыть, залить холодной водой и вскипятить. Воду слить, снова залить почки холодной водой и варить 1½ ч.

Из мяса сварить бульон (93) и процедить. Очищенную петрушку, сельдерей, порей, лук, морковь нарезать дольками, поджарить на сале, положить в процеженный бульон. Одновременно положить нарезанный кубиками картофель, крупу и варить.

Огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кусочками, залить бульоном, немного поварить и влить в готовый суп. При желании приготовить более кислый суп можно влить огуречный рассол.

При подаче на стол положить нарезанные тонкими квадратиками почки и заправить сметаной.

Рассольник можно варить и на курином бульоне.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (107)

500 г мяса, ½ кочана свежей капусты, 8 картофелин, 2 моркови, 1 петрушка, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 1 луковица, 4 помидора, 1 ст. ложка масла или топленого сала, 1 порей, 1 сельдерей, ½ стакана сметаны, 3½ л воды, соль.

Из мяса сварить бульон (93) и процедить его. Капусту нарезать квадратиками, а другие овощи — кружочками. Морковь, петрушку, порей, сельдерей и лук поджарить на сале. В кастрюлю положить поджаренные овощи и капусту, залить процеженным бульоном, вскипятить. Картофель нарезать кусочками, положить в суп и варить 30 мин. К концу варки добавить нарезанные дольками помидоры, перец, лавровый лист, соль и варить еще 10 мин. Затем суп заправить сметаной или свиными шкварками.

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (108)

500 г говядины с костями, ¼ кочана свежей капусты, 10 картофелин, 1 морковь, 2 петрушки, ½ порея, ½ сельдерея, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, зелень петрушки, 3–3½ л воды, 2 лавровых листа, соль, перец.

Из мяса и костей сварить бульон (93). Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать нетолстыми квадратиками. Остальные очищенные овощи нарезать квадратиками и кружочками.

В кипящий посоленный бульон положить капусту и в открытой кастрюле варить 15 мин, затем положить нарезанный кубиками картофель и поджаренные коренья; варить, пока они не станут мягкими. К концу варки положить огурцы, перец, лавровый лист и, если мало кислоты, добавить огуречный рассол.

При подаче на стол суп заправить сметаной и добавить мелко порезанную зелень петрушки.



СУП ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КЛЕЦКАМИ (109)

600 г телятины, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 1 морковь, ½ петрушки, соль, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки, 3 л воды.

Для клецок: 1 яйцо, 1½ стакана муки, немного молока и соли.

Из телятины и приправ сварить бульон (93). Из предназначенной для клецок муки, яйца и воды замесить тесто, тонко раскатать на доске и колесиком разрезать на полоски шириной 1 см и длиной 3 см. Клецки положить в кипящий суп и варить в закрытой кастрюле. Масло растопить, влить в суп и заправить сметаной. При подаче на стол суп посыпать зеленью петрушки.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Среди украинских борщей славятся обычный украинский, киевский, полтавский, волинский, черниговский, селянский, галицкий, львовский, борщ с грибами, фасолью и карасями, зеленый и др.

Борщ флотский варят с солониной или копченостями, сибирский — с фасолью и фрикадельками, постный (с грибами и черносливом), московский — без картофеля и с мясным набором (сосиски, ветчина, мясо и т. д.).

СУП ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С ГРИБАМИ (110)

500 г говядины с костями, $\frac{2}{3}$ стакана перловой крупы, 30 г сушеных грибов, 200 г кореньев, 10 горошин душистого и горького перца, 1 лавровый лист, 1 стакан сметаны, 3 л воды, соль.

Из мяса, кореньев, пряностей и грибов сварить бульон (93). Затем процедить, вынутые грибы нарезать небольшими продолговатыми кусочками и снова положить в бульон.

Крупку сварить в отдельной посуде. Прежде всего ее следует промыть, залить холодной водой и, поставив кастрюлю в другую посуду с кипящей водой, варить до размягчения. Затем жидкость слить.

Сваренную крупу положить в прозрачный бульон, подогреть и заправить сметаной.

СУП ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КАРТОФЕЛЕМ (111)

Этот суп варить таким же образом, как перловый суп с грибами (110), но вместо грибов в процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить, пока он не станет мягким. Тогда положить сваренную крупу, подогреть и заправить сметаной.

СУП С МАКАРОНАМИ (112)

500 г говядины с костями, 200 г кореньев, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 стакан макарон, 1 ст. ложка масла, $3\frac{1}{2}$ л воды, соль.

Из мяса сварить бульон (93) и процедить его. Коренья очистить, нарезать дольками, поджарить на масле и положить в бульон.

Когда бульон закипит, положить макароны, перец, лавровый лист, соль и варить 15–20 мин. При подаче на стол добавить нарезанную зелень петрушки.

Этот суп можно заправить сметаной или подать незаправленным.

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ С РИСОМ (113)

500 г говядины с костями, 150 г кореньев, 4–5 помидоров, 4 ст. ложки риса, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 4 ст. ложки сметаны, $3\frac{1}{2}$ л воды, соль, немного масла.

Сварить бульон (93) и процедить его. Помидоры тушить с поджаренными кореньями и протереть сквозь сито. Рис промыть, положить в кастрюльку, залить бульоном, добавить немного масла и, поставив кастрюльку в другую посуду с кипящей водой, варить, пока он не станет мягким. В процеженный бульон положить сваренный рис, протертые с кореньями помидоры или томатную пасту и подогреть.

подавая на стол, заправить сметаной.

СУП РИСОВЫЙ С ЛИМОНОМ (114)

400 г говядины с костями, 1 морковь, 1 петрушка, $\frac{3}{4}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 лимон, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, $3\frac{1}{2}$ л воды, соль.

Из мяса, кореньев и пряностей сварить бульон (93) и процедить его. Затем положить в бульон промытый рис и варить, пока он не станет мягким. При желании получить прозрачный суп, рис можно сварить отдельно и положить его в процеженный бульон. За 15 мин до окончания варки положить нарезанный ломтиками лимон.

При подаче на стол заправить сметаной или сметану подать в отдельной посуде.

СУП РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (115)

700 г рыбы, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 200 г кореньев, 1 ст. ложка масла, 150 г сметаны, 3 л воды, соль, 4 картофелины.

Из очищенной рыбы и отходов, кореньев и пряностей сварить бульон (97) и процедить его.

Затем положить в бульон поджаренную на масле муку и снова вскипятить. Наконец опустить приготовленные фрикадельки, немного поварить и добавить вареный нарезанный картофель, нарезанную зелень петрушки и заправить сметаной.

Для фрикаделек: 300 г рыбьего мяса без костей, ½ ломтика булки, перец, ½ яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1 луковица, ½ ст. ложки масла.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить размоченную и отжатую булку, поджаренный лук, молотый перец, соль, сметану, масло, яйцо и перемешать. Из этой массы сделать небольшие круглые фрикадельки, обвалять их в муке и сварить в том же бульоне.

Картофель очистить, промыть, круглым ножиком нарезать маленькими шариками или кубиками и сварить их в под-

соленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить в бульон.



СУП ОВОЩНОЙ (116)

600 г говядины с костями, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 8 картофелин, ¼ кочана капусты или по ½ кочана обыкновенной и цветной капусты, 1 ½ моркови, 1 петрушка, ¼ порея, ¼ сельдерея, 1 луковица, ½ стакана консервированного или свежего зеленого горошка, 3 свежих помидора, 1 ст. ложка масла, 3 л воды, соль.

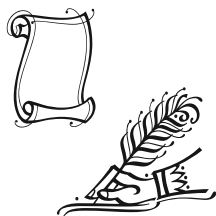
Из говядины с костями сварить бульон (93) и процедить его. Коренья нарезать и поджарить на сливочном масле или другом жире. Капусту нарезать квадратиками, а цветную капусту разделить на кочешки. Картофель нарезать кубиками.

В кипящий бульон положить капусту и немного поварить. Затем добавить поджаренные коренья, картофель, перец, лавровый лист, соль и варить, пока овощи не станут мягкими. Затем положить нарезанные продолговатыми кусочками помидоры, отваренную отдельно цветную капусту и немного поварить.

В этот суп можно добавить вареные свежие грибы.

При подаче на стол добавить зелень петрушки. Овощной суп можно заправить сметаной или подать незаправленным.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Конечно, славу русским супам создали щи из квашеной капусты, которые с глубокой древности были излюбленным русским блюдом. Блюдо это неизменно вызывало и вызывает у иностранцев удивление и восторг. Норвежский писатель Кнут Гамсун писал: «Щи — это мясной суп, но не обыкновенный непозволительно скверный мясной суп, а чудесное русское кушанье с наваром из разных сортов мяса, яйцом, сметаной, зеленью... Собственно говоря, мне кажется, нелегко есть что-либо после щей».

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (117)

500 г говядины или другого мяса с костями, ½ петрушки, ¼ порея, ¼ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 12 картофелин, ½ моркови, 1 луковица, 3 л воды, соль, 1 ст. ложка томатной пасты.

Сварить бульон (93) и процедить его. Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в процеженный посоленный бульон. Когда бульон закипит, положить поджаренную морковь, петрушку, лук и варить 20 мин. Добавить ложку томатной пасты, перец, лавровый лист и варить еще 5 мин.

При подаче на стол добавить нарезанную зелень петрушки.

Этот суп можно варить на бульоне из птицы, а также со свежими или сушеными грибами. Его можно заправить сметаной или подать незаправленным.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (118)

500 г мяса с костями, 10 картофелин, 1 ½ моркови, ½ петрушки, 1 луковица, ¼ порея, ¼ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, ½ стакана риса, пшена, овсяной, ячневой, перловой или манной крупы, ½ ст. ложки жира, ½ стакана сметаны, 3 л воды, соль.

Сварить бульон (93) и процедить его. Для этого супа можно брать различную крупу.

Немного поварить, затем воду слить и положить крупу в кипящий процежен-

ный бульон. Такую крупу, как рис или пшено, можно положить прямо в бульон и варить. Нарезать корни, поджарить их и положить в суп. Когда овощи немного поварятся, положить нарезанный кусочками картофель и варить, пока все овощи не станут мягкими. Вместе с овощами положить перец, лавровый лист и соль.

Если этот суп варят с манной крупой, то прежде следует положить поджаренные корни и картофель, а когда они немного поварятся, всыпать манную крупу.

В готовый суп добавить нарезанную зелень петрушки.

Бульон для этого супа можно варить из разного мяса: говядины, свинины, баранины, птицы или же приготовить его с грибами. При подаче на стол суп заправить сметаной или подать незаправленным.

СУП ОВОЩНОЙ С МАКАРОНАМИ (119)

8 картофелин, 1 ½ моркови, ½ петрушки, 1 луковица, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, ⅔ стакана макарон, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 л воды, соль.

Сварить мясной бульон (93) и процедить его. Для этого супа пригодны различные виды макарон. Положить их в кипящий бульон и варить 20 мин на слабом огне. Затем положить в суп поджаренные на жире морковь, петрушку, лук и томатную пасту. Картофель наре-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Супы из овощей готовьте перед подачей на стол, иначе в них уменьшается содержание витамина С. Если сваренный суп простоит три часа, количество витаминов снизится примерно вдвое. Вот почему неправильно готовить суп из овощей на два дня. Лучше сварить бульон и из него готовить свежие супы.

зять кубиками и положить вместе с другими овощами, перцем, лавровым листом, солью; варить, пока все овощи не станут мягкими.

Если макароны мелкие, то прежде следует положить овощи и только к концу варки класть макароны.

Овощной суп с макаронами можно варить не только на мясном, но и на грибном бульоне (100); в этом случае в суп кладут нарезанные маленькими продолговатыми кусочками сваренные сушеные грибы.

Этот суп подают заправленным сметаной или незаправленным.

СУП ЩАВЕЛЕВЫЙ (120)

600 г говядины с костями или свинины, 3 яйца, 1 л щавеля, 1 морковь, 1 луковица, ¼ порея, ¼ сельдерея, 1 петрушка, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка жира, 3 ст. ложки сметаны, 3 л воды, соль.

Сварить бульон (93) и процедить его. Щавель перебрать, удалить стебли, промыть, нарезать листья поперек и положить в кипящий бульон. Когда щавель некоторое время поварится, добавить в суп поджаренную на жире муку.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать на 4 дольки, положить в каж-

дую тарелку по ½ яйца, залить щавелевым супом и заправить сметаной.

К щавелевому супу подается вареный картофель.

СУП ИЗ КРАПИВЫ (121)

500 г говядины с костями, 300 г молодой крапивы, 200 г щавеля, ½ моркови, ½ петрушки, 1 луковица, немного порея и сельдерея, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка жира, 2–3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 3 л воды, соль.

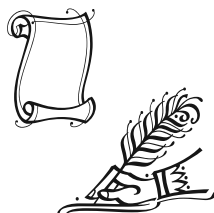
Сварить бульон (93). Отдельно в кипящую воду положить промытую крапиву и варить ее 5 мин. Сваренную крапиву откинуть на сито и дать стечь воде. Затем пропустить крапиву вместе с промытым щавелем через мясорубку. Нарезанную морковь, петрушку и лук поджарить на жире.

Крапивную массу и поджаренные овощи положить в кипящий бульон и варить 15 мин. Муку поджарить на топленом сале, разбавить бульоном, добавить в суп и варить 5 мин.

При подаче на стол положить в каждую тарелку по половинке крутого яйца, разрезанного на 4 дольки, налить суп, заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

К супу подается вареный картофель.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Когда из Западной Европы к нам пришли малокалорийные супы, они у простого народа вызвали ироническое отношение как барская выдумка, непитательная аристократическая еда, рабочему человеку негодная: «У супа ножки жиденьки», «Хорош бы суп — да без круп» и т. д.

«Богатые» щи с мясом, ветчиной, яйцом украшали столы московских бояр, а простой народ готовил щи пустые, про которые говорили с иронией: «Щи хоть кнутом хлещи, а мяса не найти».

На севере страны щами называли и крупяной суп, а на Урале и теперь варят «толстые щи» с квашеной капустой и перловой крупой.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ (122)

600 г свежих грибов, 1 луковица, 2/3 стакана сметаны, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 10 картофелин, 1 1/2 ложки масла, зелень петрушки или укропа, 3 л воды, соль.

Свежие грибы перебрать, хорошо промыть в нескольких водах, крупные нарезать, залить холодной водой и варить. Когда грибы немного поварятся, добавить поджаренный на масле лук, перец, лавровый лист, нарезанный картофель и варить, пока картофель не станет мягким.

В суп из свежих грибов с картофелем при желании можно добавить немного макарон или мучных клецок.

При подаче на стол добавить нарезанную зелень петрушки и заправить сметаной.

СУП РАКОВЫЙ (123)

600 г телятины или рыбы, 150 г корней, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 стакан сметаны, 10–15 раков, 3 л воды, соль.

Для начинки шеек: 1 ломтик сушеной булки, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки масла, перец, 1 ст. ложка сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Из телятины или рыбы с кореньями сварить бульон и процедить его. Живых раков подержать несколько часов в воде, чтобы, плавая, они хорошо отмылись. Затем вскипятить в кастрюле воду с пряностями и укропом, положить раков и варить 25 мин,

пока они не станут красными. Дать остыть, из шеек и лапок раков вынуть мясо, а спинки отделить и вынуть внутренности.

Мясо из лапок и шеек пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, масло, замоченную и отжатую булку, перец, зелень петрушки, сметану, все перемешать, начинить спинки раков, опустить в кипящий бульон и варить 5 мин.

Высушенные скорлупки с ножек вареных раков растереть, поджарить на масле, долить немного бульона и тушить. Затем процедить через салфетку и жидкость влить в бульон.

Суп заправить сметаной.

СУП ПИВНОЙ «БАЛТИЙСКИЙ» (124)

2 бутылки пива, 1 палочка корицы, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ломтик подсушенного черного хлеба, апельсиновая корка, 2 яичных желтка, 400 г белого сыра.

Если пивной суп готовят из пива домашнего приготовления, то его можно не разбавлять водой, в заводское же пиво следует добавить воды.

В 1/2 л воды положить подсушенный черный хлеб, пряности и немного поварить. Затем процедить и смешать жидкость с пивом, подогреть и заправить сметаной, взбитой с яичными желтками.

К этому супу в отдельных салатниках подаются нарезанный кубиками белый подсушенный сыр и белые сухари.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сильный запах капусты исчезнет, если в кастрюлю, где она варится, положить кусок белого хлеба. Другой способ такой: накройте кастрюлю куском чистой ткани, смоченной в уксусе, а потом уже крышкой.

Чтобы шпинат, щавель и стручковая фасоль сохранили зеленый цвет после варки, надо их положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, плотно закрыть крышкой и как можно скорее довести до кипения.

Прозрачные супы

Основу всех прозрачных супов составляет крепкий прозрачный бульон из говядины с костями, из птицы или рыбы.

БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КОСТЯМИ (125)

1 кг говядины с костями, 200 г мягкого говяжьего мяса и 1 яичный белок для осветления, 1 морковь, ½ петрушки, ½ порея, ½ сельдерея, 1 луковица, 10–12 горошин перца душистого и горького, 1–2 лавровых листа, 3–3½ л воды, соль.

Для прозрачного бульона берут говядину с костями (мяса и костей поровну) или в равных долях говядину с курицей. Для этого бульона берутся трубчатые кости. Бульон из другого рода костей не получается достаточно прозрачным.

Положить в кастрюлю промытые разрубленные кости, мясо, залить холодной водой и по возможности быстрее вскипятить. Когда вода закипит, кастрю-

лю открыть, снять пену, посолить и варить на слабом огне 3–4 ч, пока мясо не станет мягким и отделится от костей.

При варке бульона необходимо несколько раз снимать жир, однако бульон не следует мешать, так как в этом случае он получится недостаточно прозрачным.

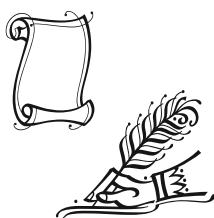
В середине варки положить крупно нарезанные поджаренные без жира коренья. От поджаренных овощей бульон приобретает красивый желтовато-розовый цвет. К концу варки положить перец, лавровый лист.

Когда бульон сварится, кастрюлю следует снять с огня, вынуть кости и мясо, дать бульону отстояться. Затем процедить сквозь металлическое густое сито.

Хороший бульон, в который кладутся разные добавки, должен быть совершенно прозрачным, красивым на цвет и приятным на вкус. Если приготовленный бульон недостаточно прозрачен, его можно осветлить с помощью яичного белка, смешанного с сырым рубленым мясом.

Для этого рубленое мясо готовится следующим образом: сырое мясо (шею или подбедерок) пропустить через

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Некоторые из французских супов значительно изменились. Вот что говорится об одном из таких супов в кулинарной книге начала XX века (П.М. Зеленко. Поварское искусство. 1902): «Во Франции супом потофе называется обыкновенный и весьма посредственный бульон из небольшого количества мяса и кореньев, у нас же принято называть супом потофе — суп с капустой.

Делается он так: приготовить от шести до восьми тарелок бульона, за два часа до отпуска взять кочан свежей капусты, снять с него испорченные листья, вынуть сердцевину, разрезать на шесть или восемь частей, погрузить в кипяток на четверть часа, вынуть из кипятка, облить холодной водой, осушить, положить в бульон вместе со свежеччищенной и обточенной морковью. Варить на легком огне два часа. Вынуть из бульона капусту, морковь, положить их в миску, залить процеженным бульоном, досолить, отпустить. Картофель в потофе не кладут». Автор описывает также приготовление супа потофе с капустой и ветчиной по способу Александра Дюма. Вот так и получились русские щи на французский манер!

мясорубку, залить холодной водой (на 100 г мяса 150—200 г воды) и оставить на 1 ч. Затем в мясо положить сырой яичный белок, соль и хорошо размешать.

В процеженный и подогретый до 80° С бульон положить подготовленное мясо, добавить поджаренные овощи и варить около часа, снимая пену и жир.

Затем бульон снять с огня, дать отстояться и процедить сквозь густое сито или салфетку.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ (126)

800 г — 1 кг мяса курицы, 1 морковь, 1 луковица, ½ петрушки, 10 горошин душистого перца, 3 л воды, соль.

Положить в кастрюлю мясо курицы, залить холодной водой и вскипятить. Кастрюлю открыть, снять пену, положить нарезанные поджаренные коренья, пряности и соль. Варить на слабом огне 2—3 ч, пока мясо не станет мягким.

Затем бульон процедить и осветлить.

БУЛЬОН С ОВОЩАМИ (127)

Для бульона с овощами можно употреблять разное мясо: говядину, свинину, птицу или баранину. Варить так же, как прозрачный бульон (125). В него кладут овощи:

2 моркови, ⅓ кочана капусты, 3 картофелины, ½ стакана фасоли, 1 небольшой кочан цветной капусты, долька брюквы.

Овощи очистить, промыть и нарезать. Картофель нарезать зубчатым ножиком продолговатыми кусочками, морковь — кружочками, капусту — квадратными кусочками, цветную капусту разделить на отдельные кочешки, а фасоль (если она

сушеная) замочить. Овощи каждого вида варить отдельно в подсоленной воде, положив их в кипящую воду (только сушеную фасоль следует варить без соли); капусту варить в открытой кастрюле.

Затем слить воду и положить овощи в осветленный бульон. Все овощи можно варить и в прозрачном бульоне, причем в бульон сначала кладут те овощи, которые варятся дольше, а именно фасоль и морковь, а затем овощи, которые развариваются быстрее. Когда бульон с овощами готов, добавить нарезанную зелень петрушки.

БУЛЬОН С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (128)

На 4 тарелки прозрачного бульона (125) взять один кочан цветной капусты (весом 300—400 г).

Капусту разделить на кочешки, замочить в холодной воде, промыть, положить в кипящий осветленный бульон и варить 15—20 мин. В готовый бульон добавить нарезанную зелень петрушки.

БУЛЬОН С МАКАРОНАМИ (129)

На 4 тарелки прозрачного бульона (125) взять ½ стакана макарон или лапши (см. «Мучные блюда»).

Сваренный бульон процедить, снова вскипятить, положить макароны и варить 15 мин. Если желаете получить прозрачный суп, то макароны следует сварить отдельно в подсоленной воде в закрытой кастрюле, чтобы они больше набухли, затем откинуть на дуршлаг и положить в бульон перед подачей на стол. Одновременно положить мелко нарезанную зелень петрушки.

БУЛЬОН С РИСОМ (130)

На 4 тарелки прозрачного бульона (125) — 4 ложки риса. Рис промыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить и варить 5 мин. Затем воду слить, а рис выложить на сито, промыть и положить в процеженный бульон. Варить на слабом огне, пока рис не станет мягким.

В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ (131)

Сварить прозрачный бульон (125), процедить и снова вскипятить.

Для клецок: неполный стакан пшеничной муки, 2 яйца, 1 ст. ложка масла, соль.

Масло растереть, добавить яичные желтки, муку, соль, хорошо размешать, затем положить взбитые белки, перемешать и чайной ложкой опускать массу в кипящий бульон (ложку предварительно нагреть в бульоне, а затем брать по ½ ложечки подготовленного теста и опускать в бульон). Положив все клецки, кастрюлю закрыть, чтобы клецки лучше вздулись, и варить 2—3 мин.

В готовый суп положить нарезанную зелень петрушки.

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ (132)

Сварить прозрачный бульон (125).

Для пельменей: 400 г говядины с жиром, 1 луковица, 2 стакана муки, 1 яйцо, немного майорана, соль, перец.

Пельмени можно приготовить из одной говядины или пополам со свиной. Говя-

дину и свинину с луком пропустить 2 раза через мясорубку, добавить соль, перец, растертый майоран, немного бульона и хорошо перемешать.

Из муки, яйца и ¼ стакана воды замесить некрутое тесто, тонко раскатать, положить на него мясные шарики и круглой формочкой вырезать пельмени (505).

Бульон вскипятить, опустить пельмени и варить 10 мин, пока они не поднимутся на поверхность. При желании получить прозрачный суп пельмени надо варить отдельно в подсоленной воде и, вынув их, залить горячим бульоном.

При подаче на стол положить нарезанную зелень петрушки и немного сливочного масла.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (133)

Сварить бульон (125) и осветлить его.

200 г говядины с жиром вместе с поджаренным на масле луком пропустить через мясорубку, добавить ½ сырого яйца, молотый перец, соль, хорошо перемешать, сделать круглые фрикадельки величиной с каштан и варить 10—15 мин в отдельной кастрюле с кипящим бульоном. Затем фрикадельки вынуть, положить в осветленный бульон, добавить нарезанную зелень петрушки и подать на стол.

БУЛЬОН ГРИБНОЙ С ПАШТЕТНЫМИ ГРЕНКАМИ (134)

100 г сушеных грибов, 2 моркови, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, немного сельдерея, петрушки, лавровый лист, 10 горошин перца, 3 л воды, соль.

В холодную воду положить овощи, приправы и варить, пока овощи не станут

мягкими. Грибы перебрать, промыть, ошпарить кипятком и сварить в овощном отваре. Бульон процедить, грибы вынуть. Половину сваренных грибов нарезать тонкими продолговатыми кусочками и положить в процеженный грибной бульон.

Муку поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп.

***Для паштетных гренек:** 300 г булки, половина сваренных грибов, 1 ст. ложка масла, 1 луковица, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сметаны, соль, молотый перец, ½ ст. ложки сухарей.*

Булку без корки нарезать продолговатыми (3–4 см) четырехугольными ломтиками. Грибы мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить поджаренный лук, перец, немного белых сухарей, сметану, яичный желток и соль. Все перемешать, ломтики булки намазать массой слоем 1 см, сверху смазать взбитым яйцом и жарить на толсто смазанном маслом противне в духовке, пока гренки не зарумянятся.

Гренки подают в отдельной посуде.

БОРЩ С УШКАМИ (135)

3 свеклы, 750 г говядины с костями, 200 г корней, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка сахара, 5 сушеных грибов, лимонная кислота, 1 ст. ложка крахмала, 3 л воды, соль.

Из мяса, корней, пряностей и грибов сварить бульон (125), процедить и осветлить.

Свеклу сварить отдельно в воде, очистить, натереть на крупной терке, залить бульоном, подкисленным лимонной кислотой или уксусом, чтобы придать борщу более яркую окраску, и настаивать 30 мин. Затем снова процедить, добавить сахар, растворенный в охлажденном бульоне крахмал и подогреть. Борщ должен иметь острый вкус.

***Для ушек:** 1 ½ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, соль, вода.*

***Для фарша:** 150 г вареного мяса, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, перец, соль, немного булки и молока.*

Из муки, яйца, воды и соли замесить тесто, тонко раскатать, нарезать 3-сантиметровыми квадратиками.

Вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить поджаренный на масле лук, немного замоченной в молоке и отжатой булки, еще раз пропустить через мясорубку и всю массу поджарить с маслом на сковороде. Затем добавить перец, яйцо, хорошо перемешать, сделать шарики величиной с обыкновенный орех и положить их на нарезанное квадратиками тесто. Квадратики сложить в виде косынки, края смазать яичным белком и зацепать, а углы соединить посередине, чтобы полупились ушки. Опустить ушки в кипящую воду и сварить. Вынув, залить их прозрачным борщом и подать на стол.



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Часто для приготовления того или иного блюда требуется отделить белок от желтка. Для этого надо разбить яйцо над чистой воронкой; белок соскользнет вниз, желток останется в воронке. Воронку можно сделать и из бумаги.

Если нужен только белок, а желток надо сохранить на несколько дней, проткните яйцо толстой иглой с двух противоположных сторон. Белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

ГАРНИРЫ (ДОБАВЛЕНИЯ) К ПРОЗРАЧНЫМ СУПАМ

К прозрачному бульону можно подавать налистники с мясом, гренки с паштетом, рассыпчатые пирожки с мясом, картофельные крокеты, белые сухари и т. д. Все они подаются в отдельной посуде.

НАЛИСТНИКИ С МЯСОМ (136)

1 стакан муки, 2 стакана молока, 1 яйцо, соль, 1½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки белых сухарей.

Взбить яичный желток с солью, всыпать просеянную муку и, наливая понемногу молоко, приготовить тесто. В хорошо размешанное тесто ввести взбитые яичные белки, еще раз перемешать и жарить на сковороде тонкие блинчики, поджаривая их только с одной стороны.

Для начинки: 300 г вареного мяса (из бульона), 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, молотый перец, 1 луковица, 2 ст. ложки бульона, соль.

Мясо и поджаренный на масле лук пропустить через мясорубку, положить пряности, яйцо, добавить немного бульона и хорошо перемешать. Приготовленной массой намазать налистники, завернуть края и свернуть их в валики. Поверхность

смазать взбитым яйцом, обвалять в белых сухарях и жарить на масле, пока они не зарумянятся. Нalistники подают к бульону в горячем виде, в отдельной посуде, украсив их зеленью петрушки.

ГРЕНКИ С ПАШТЕТОМ (137)

300 г булки, 1½ ст. ложки масла, ⅔ стакана молока, 1 яйцо.

Корку булки срезать, мякоть нарезать ломтиками, а затем прямоугольниками шириной 3 см и длиной 5 см. Смочить их молоком и намазать такой же мясной массой, как налистники (136), слоем толщиной 1 см.

Сверху смазать яйцом, положить на хорошо смазанный маслом противень и запекать, пока они не зарумянятся. Подать к прозрачному бульону в отдельной посуде.

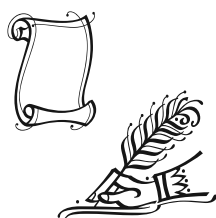
ПИРОЖКИ РАССЫПЧАТЫЕ С МЯСОМ (138)

1½ стакана муки, 2 ст. ложки масла, соль, 1 яйцо для смазывания, вода.

Для начинки: см. № 136. Взять половину продуктов.

Из муки, масла, воды и соли замесить тесто, охладить, затем раскатать и стаканчиком выдавить кружочки. Посередине поло-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Быт народа никогда не заимствуется, а складывается под влиянием очень многих факторов, среди которых не последнее место занимает культурное влияние других народов. Это относится и к приготовлению пищи. Широко распространено мнение, что французская кухня сыграла большую роль в формировании не только нашей ресторанной кулинарии, но проникла широко и в быт русского народа. До известной степени первое утверждение справедливо, но нельзя забывать и обратного положительного влияния русской национальной кухни на французскую кулинарию, как об этом писал еще в конце XIX в. известный русский кулинар Федор Андреевич Зест, один из инициаторов распространения кулинарных знаний в России.

жить подготовленную мясную массу, свернуть, смазать яйцом и выпекать в духовке.

Для мясной массы мелко нарезать лук, поджарить на масле, положить рубленое вареное мясо и еще поджарить. Затем добавить 1 столовую ложку белых сухарей, перец, соль, бульон, яйцо, хорошо перемешать и намазать на кружочки из теста.

Пирожки подаются в горячем виде к прозрачному бульону.

КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (139)

6 вареных картофелин, 1 яичный желток, ½ стакана пшеничной муки, ½ ст. ложки белых сухарей, 100 г топленого сала, соль.

Для фарша: 200 г вареного мяса, масло, 1 луковица, перец, 2–3 ст. ложки бульона, соль.

Вареный картофель пропустить через мясорубку, добавить желток, муку, соль, хорошо вымесить, сделать крокеты различной формы (круглые, в виде моркови, свеклы), начинить мясным фаршем, обвалять в белых сухарях и жарить в большом количестве сала, пока они не зарумянятся.

Предназначенное для фарша мясо пропустить через мясорубку, добавить масло, поджаренный лук, соль, перец и 2–3 ложки бульона. Все перемешать и этой массой начинить крокеты.

На стол подать в горячем виде. Крокеты можно украсить зеленью петрушки.

ГРЕНКИ ИЗ БУЛКИ (ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) (140)

2 ломтика булки, 45 г сыра, 1 ст. ложка масла, неполный стакан молока, 1 яичный желток.

Булку (срезав корку) нарезать кубиками величиной 1 см, смочить в молоке, взбитом

с яичным желтком, посыпать сыром и жарить на сливочном масле в духовке, пока гренки не подрумянятся.

Положить в отдельную посуду и подать к прозрачному бульону.

Супы-пюре

Супы-пюре готовят из овощей — картофеля, моркови, цветной капусты, фасоли и гороха, различных круп и мяса.

Супы-пюре питательны и легко перевариваются.

Для супов-пюре употребляется бульон из овощного или крупяного отвара, из мяса и костей, в особенности птицы.

Перед подачей на стол в суп-пюре кладут сливочное масло или же заправляют взбитым яичным желтком, смешанным со сметаной, или взбитым с солью желтком, разбавленным бульоном, и подогревают до 60–70° С.

К супам-пюре на отдельной тарелке подаются белые сухарики.

Белые сухарики. Булку (пшеничный хлеб) для сухариков следует брать черствую, так как она меньше крошится и ее можно красивее нарезать. Прежде всего с булки срезать корку, затем разрезать на ломтики и нарезать кубиками. Масло растопить на сковороде, положить в него кусочки булки и поджаривать, пока они не зарумянятся.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (141)

Картофельный суп-пюре можно варить с мясом или без мяса; он может быть незаправленным или заправленным сметаной.

Для супа-пюре на мясном бульоне берут: 600 г мяса с костями, 12 картофелин, 1 морковь, ½ петрушки, 1 луковицу, ½ сельдерея, 1 порей, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку масла, ½ стакана сметаны, 1 яичный желток, белые сухарики, 3 ½ л воды, соль.

В холодную воду положить мясо с костями и варить 1–1½ ч. Затем положить нарезанный картофель, все другие овощи, пряности и варить, пока мясо не станет мягким.

После этого мясо вынуть, бульон процедить, а овощи протереть сквозь сито и положить обратно в бульон. Муку поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп. Яичный желток взбить, смешать со сметаной и заправить суп, охлажденный до 80° С (чтобы яйцо не свернулось).

Белые сухарики подать отдельно, положив их в салатник или на тарелку.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (142)

600 г мяса с костями, 12 шт. моркови, 1 петрушка, 1 луковица, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 яичный желток, ½ стакана сливок, 3 ½ л воды, соль.

Из мяса, пряностей и очищенных, но не разрезанных овощей сварить бульон (93) и процедить его. Вынуть овощи, протереть сквозь сито и протертую массу положить обратно в бульон. Муку

поджарить на масле, разбавить бульоном и добавить в суп. Желток с небольшим количеством соли взбить, смешать со сливками и влить в суп.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (143)

600 г говядины с костями, ¼ кочана свежей капусты, 3 картофелины, 2 моркови, 120 г зеленого горошка, 1 луковица, ½ порея, ¼ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 ½ стакана молока или 1 яичный желток, 3 ½ л воды, соль.

Сварить бульон (93). Картофель и капусту нарезать, сварить в отдельной посуде, процедить и протереть сквозь сито. В кастрюлю положить протертую морковь, картофель с капустой, протереть вареный или консервированный зеленый горошек, залить белым соусом (мука, поджаренная на сливочном масле и разбавленная бульоном) и подогревать 5–10 мин. Затем всю массу положить в процеженный бульон, добавить масло и заправить взбитым яичным желтком, смешанным со сметаной или молоком.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (144)

500 г говядины или курятины с костями, 600 г цветной капусты, 1 морковь, 1 луковица, ¼ порея, ¼ сельдерея, 5 го-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Попав на русскую почву, французская кухня претерпела значительные изменения, и трудно сказать, какое из кулинарных направлений выиграло от этого больше. Известный французский повар А. Карем счел нужным в свою книгу «Искусство французской кухни» включить раздел «О русских супах», особенно отмечая достоинства русской ухи и щей.

рошин душистого перца, 1 ½ ст. ложки масла, ½ петрушки, 2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, ½ стакана сметаны или сливок, 3 ½ л воды, соль.

Из мяса, корней и пряностей сварить бульон (93), процедить. Разобрать цветную капусту на кочешки, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и сварить. Морковь нарезать и сварить вместе со стебельками цветной капусты. Когда овощи станут мягкими, протереть их сквозь сито, добавить поджаренную на масле и разбавленную бульоном муку, всю массу перемешать и положить в бульон.

Заправить взбитым яичным желтком, смешанным со сметаной или сливками.

В тарелку или суповую вазу налить суп и положить вареные кочешки цветной капусты. К супу подать отдельно белые сухарики. Этот суп можно варить и без мяса, на овощном бульоне. Сваренные овощи вместе со всей жидкостью протереть, муку поджарить на масле, влить в овощной бульон и заправить его взбитым яичным желтком, смешанным со сметаной.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ (145)

500 г мяса с костями, 700 г помидоров, 1 морковь, ½ петрушки, 1 луко-

вица, ½ порея, ½ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки риса, 1 ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, ⅔ стакана сметаны, 3 ½ л воды, соль.

Сварить мясной бульон (93) и процедить его. Помидоры нарезать и тушить вместе с поджаренной морковью и другими кореньями, добавив небольшое количество бульона, затем протереть сквозь сито, добавить соль, поджаренную на масле и разбавленную бульоном муку, перемешать, положить в бульон и варить 10 мин. Рис сварить отдельно.

В тарелку налить суп, положить вареный рис и заправить сметаной.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ (146)

350 г фасоли, 250 г разных корней, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 яичный желток, ⅔ стакана сливок, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ½ ст. ложки масла, 2 ½ л воды, соль.

Из овощей сварить бульон (93) и процедить его. Фасоль сварить в несоленой воде, протереть и положить в овощной бульон. Муку поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп. Желток взбить со сливками, заправить им суп-пюре и подогреть 10 мин, но не дать закипеть.

Подавать с белыми сухариками.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Нередко в овощи (например, в цветную капусту) заползают муравьи, мухи и другие насекомые. Если перед началом приготовления поддержать овощи в крепко посоленной воде 8—10 мин, насекомые всплывут на поверхность и их легко будет слить вместе с водой.

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой и варить обязательно под закрытой крышкой при слабом кипении.

Суп получается более вкусным и ароматным, если овощи (морковь, лук) слегка поджарить на масле.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (147)

500 г говядины с костями, 300 г сушеного гороха, 1 морковь, ½ порея, ½ сельдерея, ½ петрушки, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 3½ л воды, соль.

Из мяса, овощей и пряностей сварить бульон (93). В кипящий бульон положить также горох. Когда бульон сварится, мясо вынуть, бульон процедить, горох и овощи протереть и все положить обратно в бульон. Муку поджарить на масле до коричневатого цвета, разбавить бульоном и влить в суп. Этот суп заправлять не нужно.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РИСА (148)

600 г говядины с костями, 1 морковь, ½ петрушки, ½ сельдерея, ¼ порея, 1 луковица, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 стакан риса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 яичный желток, 100 г молока или сливок, 3½ л воды, соль.

Из мяса сварить бульон (93) и процедить его. Рис промыть, залить водой или бульоном и варить, поставив накрытую крышкой кастрюлю в другую посуду с кипящей водой. Когда рис немного поварится, добавить поджаренные морковь, петрушку, лук и варить, пока все

продукты не станут мягкими. Затем всю массу протереть, добавить муку, поджаренную на сливочном масле и разбавленную бульоном, перемешать, залить бульоном и подогреть. Заправить взбитым яичным желтком, смешанным со сливками или молоком.

Вместо риса можно употреблять перловую крупу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЛУКА (149)

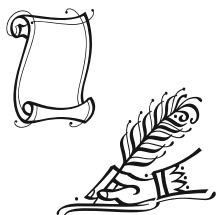
600 г говядины с костями, 500 г лука, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 порей, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка картофельной муки, 1 стакан сметаны, 3½ л воды, соль.

Сварить мясной бульон (93). Лук и коренья поджарить на масле до желтоватого цвета, добавить небольшое количество бульона и тушить. Когда они станут мягкими, протереть, положить в процеженный бульон, вскипятить, влить разбавленную охлажденным бульоном картофельную муку, подогреть и заправить сметаной.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ (150)

500 г говядины с костями, 1 морковь, 1 луковица, 400 г шампиньонов

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



На первый взгляд кажется, что по своему аппетиту наши предки не уступали Гаргантюа — на порцию им подавали двух цыплят, по несколько окуней и т. д., а блюд таких в обед было пять-шесть!

Однако не надо забывать, что блюда подавались на пирах на двоих (известно, как много местнических споров возникало из-за того, кому с кем есть!). На блюдо подавали полчети (⅓ ведра) молока, т. е. 1 л (по 500 г на человека). Капусты на блюдо «штей» расходовали один кочан (не более 1—1½ кг), а на приготовление 1 л самых густых шей (без картофеля) расходуется 1—1½ кг капусты, следовательно, и тут вес порции составит 500—600 г.

или белых грибов, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 1 яичный желток, 1 ½ стакана молока, 3 л воды, соль.

Из мяса и костей сварить бульон (93). Грибы промыть и нарезать. Морковь с луком поджарить на жире. В кастрюлю положить грибы, поджаренную морковь с луком, залить бульоном и, накрыв крышкой, варить в течение 50–60 мин. Сваренные грибы пропустить через мясорубку, залить молочным соусом (муку поджарить на масле до светло-желтого цвета и разбавить молоком), немного поварить, затем протереть сквозь сито, посолить и еще немного поварить.

Сваренную грибную массу залить бульоном, добавить масло, заправить взбитым яичным желтком, разбавленным бульоном.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ (151)

400 г курятины или 600 г мяса молодых цыплят, 1 морковь, ¼ петрушки, 10 горошин душистого перца, ¼ сельдерея, ½ луковицы, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 ½ стакана молока, 1 яичный желток, 3 ½ л воды, соль.

Из птицы и корней сварить бульон (96) и процедить его. Вареную птицу без костей разрезать на кусочки, пропустить через мясорубку, затем размять в ступке и, поливая бульоном, протереть сквозь сито. Протертую массу смешать с белым соусом, приготовленным на бульоне из птицы, положить в бульон и подогреть, но не дать закипеть. Суп заправить взбитым с солью яичным желтком, разбавленным бульоном.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ (152)

600 г говядины с костями, 200 г телячьей или куриной печени, 2 моркови, 1 петрушка, ¼ порея, ¼ сельдерея, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 ½ ст. ложки масла или топленого сала, 1 ½ стакана молока, 1 яичный желток, соль, 3 л воды.

Из говядины с костями сварить бульон (93) и процедить его. Печенку промыть, нарезать на кусочки. Морковь и лук поджарить на снятом с бульона жире, затем тушить их вместе с печенкой, пока печенка и овощи не станут мягкими. Все пропустить через мясорубку или размять в ступке, протереть сквозь сито, смешать с белым соусом, положить в бульон и подогреть до кипения.

Затем добавить соль, сливочное масло, взбитый и разбавленный молоком яичный желток.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА (153)

750 г говядины с костями, 3 сушеных гриба, 300 г щавеля, 300 г шпината, 1 луковица, ½ порея, ½ сельдерея, 1 петрушка, 10 горошин перца, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, зелень петрушки, 3 ½ л воды, соль.

Из говядины с костями и сушеных грибов сварить бульон (93) и процедить его. Щавель и шпинат перебрать, промыть, мелко нарезать, залить бульоном и тушить. Затем протереть через сито и положить в процеженный бульон. Муку поджарить на масле, пока не зарумянится, разбавить бульоном и влить в суп; туда же положить мелко нарезанные продолговатыми кусочками грибы.

Суп заправить сметаной, положить зелень петрушки и подать с сухариками.

Супы Молочные

Молочные супы готовят из овощей, макарон и разных круп.

Все молочные супы можно варить на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой, а также на сгущенном молоке или готовить их на сухом молоке.

Овощи, крупа или макароны значительно быстрее развариваются, если сначала их варят в воде, а затем забеливают молоком. В готовые молочные супы кладется соль, в некоторые — сахар по вкусу и перед подачей на стол — сливочное масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ (154)

6 картофелин, 2 моркови, ¼ кочана свежей капусты или цветной капусты, 1 ст. ложка масла, 1 л молока, соль.

Все овощи приготовить таким же образом, как и для других супов (картофель нарезать кубиками, морковь можно натереть на крупной терке, капусту разрезать на квадратные кусочки).

Овощи сварить в небольшом количестве воды. Сначала положить те овощи, которые дольше варятся, а именно морковь, затем капусту и картофель. Когда овощи сварятся, в суп налить цельное молоко, добавить соль и сливочное масло. Влив молоко, суп не кипятить, а только подогреть.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ ТЫКВЫ С КАРТОФЕЛЕМ (155)

6 картофелин, 2 стакана нарезанной тыквы, 2 моркови, ½ ст. ложки масла, 1 л молока, соль.

Картофель нарезать кубиками, а морковь — дольками. С тыквы снять кожуру, удалить семена и нарезать ее кубиками. В кипящую воду сначала положить морковь, затем тыкву, картофель и варить, пока все овощи не станут мягкими. Готовый суп посолить, влить молоко. Суп подогреть, затем положить масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ ТЫКВЫ С КЛЕЦКАМИ (156)

3 стакана очищенной нарезанной кубиками тыквы, 1 ½ л молока, 1 ст. ложка масла, 1 ½ стакана муки, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу, ½ л воды.

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить, пока она не станет мягкой. Сваренную тыкву протереть сквозь сито, влить молоко, положить соль, сахар, масло и подогреть.

Из муки, яйца и воды замесить тесто, приготовить небольшие клецки или натереть тесто на крупной терке. Клецки сварить в подсоленной воде и положить в суп (можно и со всей водой).

В суп из тыквы можно положить клецки, приготовленные по рецепту №498 или картофель. Клецки можно варить и в незабеленном супе.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (157)

6 стаканов молока, ½ стакана риса, 1 чайная ложка сахара, ½ ст. ложки масла, 1 л воды, соль.

Рис промыть, залить водой и варить 5—8 мин. Затем влить горячее молоко и варить, пока рис не станет мягким. В готовый суп положить сахар и соль. При подаче на стол положить масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ (158)

½ л молока, ½ л сливок, 1 л воды, 10 г сахара, 1 ст. ложка масла, ½ стакана манной крупы, немного соли, 1 яичный желток, сахар.

Для сухариков: 250 г булки, 1 ст. ложка масла.

Воду вскипятить, положить масло, чтобы крупа не склеивалась, затем, помешивая, понемногу сыпать манную крупу. Когда крупа сварится, влить молоко, сливки и подогреть, но не дать закипеть. В готовый суп положить сахар и соль. Желток взбить, смешать с молоком и влить в суп.

К супу подать белые сухарики.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (159)

2 стакана муки, 1 яйцо, 1 ½ л молока, ½ л воды, ½ ст. ложки масла, немного соли и сахара.

Из муки, яйца и воды замесить крутое тесто и приготовить небольшие клецки. Вскипятить, положить соль, клецки и немного поварить. Затем влить молоко и вскипятить. Перед подачей на стол добавить масло и сахар.

СУП С МАКАРОНАМИ (160)

1 стакан макарон, 1 ½ л молока, 3 стакана воды, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара, немного соли.

Макароны положить в воду и варить 5–8 мин, а мелкие — 3–5 мин. Затем влить горячее молоко, положить соль и варить, пока макароны не станут мягкими. Перед подачей на стол добавить сахар и масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЛИТЫМИ КЛЕЦКАМИ (161)

1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 1 л молока, 3 стакана воды, немного соли и сахара.

Масло растереть, положить яичный желток, соль и, растирая, всыпать муку. Когда тесто станет достаточно пышным, положить взбитый яичный белок. Тесто должно быть густоты сметаны. Если тесто слишком крутое, можно добавить немного молока.

Молоко с водой вскипятить, посолить, положить сахар. Нагретой чайной ложечкой опускать в него клецки любой величины. Опустив клецки, кастрюлю накрыть и еще немного поварить.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для приготовления молочного супа с овощами, крупой, макаронами их сначала варят в воде, а затем кладут в молоко.

Молочные супы готовят из цельного и из разведенного водой (по вкусу) молока. Можно также использовать молоко в порошке, предварительно растворив его в воде.

Молоко, кроме пастеризованного, перед употреблением нужно обязательно прокипятить.

Молоко при кипячении не убежит, если края посуды смазать жиром или воспользоваться специальной кастрюлей для кипячения молока.

Если сметана плохо взбивается, в нее следует добавить белок, охладить посуду в воде и потом уже взбивать сметану.

Посуда, в которой кипятят молоко или готовят молочное блюдо, не пригорит, если ее предварительно сполоснуть холодной водой.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КОЛДУНАМИ

(162)

*1 ½ л молока, ½ л воды, 3 вареные
картофелины, 2 яйца, 3 ст. ложки
муки, 1 чайная ложка масла, соль.*

Вареный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, яичные

желтки и хорошо перемешать. Затем в приготовленную массу положить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Молоко с водой вскипятить и чайной ложечкой опускать в него клецки-«колдуны». Варить на слабом огне, чтобы клецки не распустились. Перед подачей на стол положить в суп масло.



Холодные супы

Холодные супы готовят из овощей, фруктов и ягод. В качестве жидкости для овощных супов употребляется хлебный квас или свекольный квас.

ХЛЕБНЫЙ КВАС (163)

Черный хлеб нарезать ломтиками и высушить. Воду вскипятить, залить сушеный хлеб, оставить на 3—4 ч, затем процедить. В полученное сусло положить дрожжи, сахар и поставить в теплое место для брожения. Во время брожения можно добавить тмин или изюм. Когда брожение окончится, квас процедить и держать в прохладном месте.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС (164)

Свеклу сварить, очистить, нарезать небольшими продолговатыми кусочками или натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить в горячем месте (на борту плиты) на 30 мин. Затем охладить, вложить хлеб, завязанный в чистую тряпочку, и поставить в теплое место на одни сутки для заквашивания. Когда заквасится, хлеб вынуть.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ (165)

3 свеклы, 2 ломтика черного хлеба, 1 стакан сметаны, 1 луковица, укроп, немного сахара.

Из свеклы или черного хлеба сделать квас (163, 164). Взять 1½ л свекольного кваса, добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, немного сахара, нарезанную зелень укропа, заправить сметаной и подать на стол с жареным или вареным картофелем.



БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ЩАВЕЛЕМ

(166)

1 свекла, 150 г щавеля, 1 стакан сметаны, 2 л простокваши, 2 зеленых огурца, 3 яйца, соль, сахар, укроп, зеленый лук, 15 шт. редиса.

У щавеля оторвать черешки. Щавель промыть, нарезать, положить в кипящую воду и варить, затем охладить. Свеклу сварить, очистить и нарезать маленькими продолговатыми кусочками.

В охлажденный щавель положить нарезанную свеклу, очищенные и разрезанные на дольки огурцы, влить взбитую простоквашу, положить мелко нарезанную редиску, зеленый лук, укроп, взбитую сметану, соль и сахар.

При подаче на стол в каждую тарелку положить по одному крутому яйцу, разрезанному на 4 части, и залить холодным борщом. К нему подать вареный картофель.



БОРЩ ХОЛОДНЫЙ ИЗ МОЛОДОЙ СВЕКЛЫ

(167)

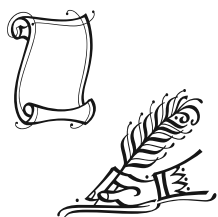
2 свеклы с листьями, 1 стакан сметаны, 2 зеленых огурца, 3 яйца, зеленый лук, зелень петрушки, укроп, 2 л хлебного кваса.

Свеклу промыть и очистить, затем варить, пока она не станет мягкой. К концу варки положить нарезанные стебли свеклы и немного нарезанной ботвы. Сваренную свеклу вынуть, нарезать мелкими продолговатыми кусочками, положить обратно в суп и охладить. В остывший суп влить хлебный квас (163), положить очищенные и разрезанные на кусочки огурцы, мелко нарезанный зеленый лук, зелень укропа и петрушки.

Перед подачей на стол положить крутые яйца, разрезанные на 4 или на 6 частей, и заправить сметаной.

К этому борщу подается вареный картофель. Чтобы картофель был вкуснее, его следует посыпать мелко нарезанным укропом.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Старинные солянки без томата имели совершенно иной вкус и, вероятно, в таком виде не пользовались бы у нас популярностью. В старину, когда не было томата, солянки готовили с квашеной капустой.

Есть своеобразная группа холодных супов на квасе: окрошки, ботвиньи и свекольники. Пожалуй, подобных блюд у других народов нет. Холодные супы других национальных кухонь, например, болгарский таратор, армянский челоб, существенно отличаются от наших — и не только жидкой основой, но и набором продуктов.

Авторы «Современной домашней кухни» болгары Пепка И. Чолчева и Цветана С. Калайджиева включили «борщ мясной» в перечень национальных болгарских блюд; авторы «Польской кухни» под редакцией С. Бергера уверяют, что суп «борщок» с мясом, рыбой, овощами, приготовленный с квашеной свеклой, — настоящее польское блюдо; даже румыны называют борщом настой заквашенных отрубей, на котором варят супы — «чорбы», но если их варить со свеклой, то тогда это будут «чорбы по-русски».

Вот и разберите — где же родина борща?

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ С ЯБЛОКАМИ (168)

2 л свекольного кваса, 3 яблока, 2 огурца, 1 стакан сметаны, укроп, зеленый лук, соль.

Яблоки очистить, удалить семенники, нарезать маленькими дольками. В свекольный квас (164) положить очищенные и нарезанные огурцы, яблоки, укроп, нарезанный зеленый лук, взбитую сметану и соль.

К этому борщу подается очищенный картофель, сваренный с кожурой.

ХОЛОДНИК ИЗ ПОМИДОРОВ (169)

1 кг помидоров, 1 ½ л воды, 1 стакан сметаны, 1 луковица, соль, сахар.

Воду вскипятить и охладить. Свежие помидоры протереть сквозь сито, лук разрезать на 4 части и всё положить в охлажденную воду. Затем заправить сметаной. Добавить по вкусу соль и сахар. Через некоторое время лук из супа вынуть. Холодник из помидоров подается с вареным картофелем.

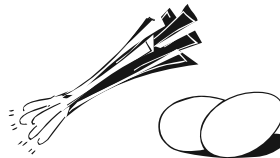


ОКРОШКА (170)

1 ½ л хлебного кваса, 250 г вареной говядины, 100 г вареной ветчины, 2 зеленых огурца, 1 чайная ложка приготовленной горчицы, сахар, соль, укроп, зеленый лук, ½ стакана сметаны, 3 яйца.

Вареную говядину и ветчину нарезать маленькими кубиками. Яйца сварить вкрутую. Яичные белки, очищенные огурцы, зеленый лук разрезать на мелкие кусочки.

Желтки вареных яиц протереть сквозь сито, смешать со сметаной и горчицей, добавить сахар и соль. Всю эту массу разбавить хлебным квасом, положить нарезанное вареное мясо, нарезанные огурцы, яичные белки, лук и укроп.



Сладкие супы

СУП ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД (171)

1 стакан земляники или клубники, 10 сушеных слив, 1 стакан крыжовника, 1 стакан сахара, 2 чайные ложки картофельного крахмала, корица, гвоздика, апельсиновая корка, 1 ½–2 л воды.

Для клецок: 1 ½ стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.

Сливы сварить в отдельной посуде и вынуть. В отвар положить крыжовник, немного поварить и также вынуть. В этот отвар положить все пряности, сахар и варить 10–15 мин. Затем отвар процедить, снова вскипятить и влить в него разведенный холодной водой картофельный крахмал. Когда он начнет закипать, снять с огня, положить крыжовник, сырую клубнику и вареные сливы. В охлажденный суп положить сваренные клецки и подать на стол.

Клецки. Из муки, яйца, соли и воды замесить тесто, тонко раскатать и разрезать на небольшие квадратные кусочки. Воду с солью вскипятить, положить клецки и сварить их. Затем выложить их в приготовленный суп.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (172)

3 яблока, 3 груши, ½ стакана слив, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала, корица, гвоздика, апельсиновая корка, 2 л воды.

Воду с пряностями вскипятить, положить сахар, поварить и положить подготовленные фрукты. Яблоки и груши очистить, разрезать на 6 долек, удалить семена и варить в воде с пряностями на слабом огне, чтобы фрукты не разварились. Сваренные яблоки и груши вынуть шумовкой, затем в этом же отваре сварить сливы. Когда сливы сварятся, вынуть их шумовкой, а отвар процедить, снова вскипятить, влить разведенный холодной водой картофельный крахмал, подогреть, пока он не загустеет, затем вложить все сваренные фрукты.

Отдельно сварить клецки (171), вынуть их шумовкой и положить в суп.

Таким же образом готовят суп из сушеных фруктов, но сушеные фрукты следует класть в холодную воду, чтобы они набухли.

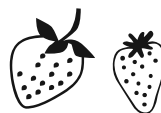
СУП ХОЛОДНЫЙ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И КЛУБНИКИ (173)

3 стакана земляники, 3 стакана клубники, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 2 ½ л воды.

Для бисквитных сухариков: 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки муки.

Воду с сахаром вскипятить и охладить. Ягоды — клубнику и землянику очистить, промыть и протереть сквозь сито. В охлажденную жидкость положить протертую ягодную массу, влить сметану, размешать и подать с бисквитными сухариками.

Сухарики. Яичные желтки растереть с сахаром, ввести взбитые белки, муку, осторожно перемешать и испечь бисквит. Нарезать его кубиками, высушить и подать к супу.



СУП ИЗ ЧЕРНИКИ С КЛЕЦКАМИ (174)

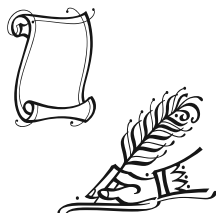
3 стакана черники, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, корица, лимонная корка, 2 л воды.

Для клецок: 1 стакан муки, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, вода и соль (161).

Воду с сахаром и пряностями вскипятить, вложить перебранную и промытую чернику. Немного поварить и заправить сметаной.

Клецки сварить отдельно, вынуть из воды и перед подачей на стол положить в тарелки с супом.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Любопытна история окрошки. Вначале ее подавали как закуску. В. Левшин (1796 г.) относит окрошку к «первой подаче», т. е. к холодным яствам — таким, как студни, мясные и рыбные закуски. Вот как он описывает ее приготовление: «Делается она из остатков жареного мяса разного, четвероногих, птиц домашних и диких, но лучше к сему индейка, тетерев и поросенок. Обработанное мясо с костей окрошить очень мелко, с луком сырым, огурцами свежими или солеными, прибавить соленых слив, обрезанных с косточек, смешать все это, стоптать ложкою, смочить огуречным или сливовым рассолом, с прибавкою уксусу; дать постоять, а подавая, развести квасом».

СУП ИЗ ВИШЕН (175)

3 стакана вишен, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 стакан сахара, ½ стакана сметаны, 2 г корицы, 2 л воды.

Вишни промыть, вынуть косточки (можно варить и с косточками), залить кипятком, положить сахар, корицу и варить 10–15 мин. Затем добавить разведенный холодной водой крахмал и вскипятить. После того охладить и заправить сметаной.

К супу из вишни подают отдельно бисквитные сухарики (173) или в суп кладут клецки (161).



СУП ИЗ РЕВЕНЯ (176)

3 стакана нарезанного ревеня, ½ лимона, 1 стакан яблочного вина, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 4 гвоздики, немного корицы, апельсиновая корка, 1 стакан сахара, 2 л воды. Для бисквита: 3 яичных желтка, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара.

Ревень промыть, очистить и нарезать кубиками. Воду с сахаром вскипятить, положить нарезанный ревеня и недолго варить, чтобы он не разварился. Сваренный ревеня вынуть шумовкой, а в отвар положить все пряности, варить 5 мин и процедить. Полученный отвар снова вскипятить, добавить разведенный холодной водой картофельный крахмал и подогреть. Затем влить яблочное вино, лимонный сок, положить ревеня и охладить.

К этому супу подают бисквитные сухарики. Испеченный бисквит разрезать на тонкие ломтики и высушить.

СУП ИЗ КРЫЖОВНИКА С МАКАРОНАМИ (177)

2 ½ стакана крыжовника, 1 стакан сахара, ⅔ стакана макарон, 2 г корицы, 2 л воды.

В кипящую воду положить макароны и варить, пока они не станут мягкими. Затем положить сахар, очищенный и промытый крыжовник, корицу и варить, пока крыжовник не станет мягким. Из готового супа вынуть корицу, а суп охладить.

СУП ИЗ СЛИВ (178)

1 ½ стакана сушеных слив, ⅔ стакана сахара, 1 стакан вина, корица, гвоздика, ½ ст. ложки картофельного крахмала, 2 л воды.

Сливы промыть, замочить в теплой воде, чтобы они набухли. Затем вместе с пряностями положить в воду и варить, пока сливы не разварятся. Протереть сквозь сито, снова вскипятить, влить разведенный холодной водой картофельный крахмал, положить растолченные ядра сливовых косточек, сахар, влить вино или фруктовый сок, немного подогреть и охладить.

Суп из слив подается к столу с печеньем.

СУП ИЗ ЯБЛОК (179)

5 яблок средней величины, 1 ½ ст. ложки картофельного крахмала, 1 стакан сахара, ½ стакана сметаны, 2 г корицы, 2 л воды.

Яблоки промыть, очистить, вынуть семенники и разрезать на дольки. Воду с корицей и сахаром вскипятить, положить нарезанные яблоки и недолго варить, чтобы яблоки не разварились. Затем до-

бавить разведенный холодной водой крахмал и немного подогреть.

При подаче на стол заправить сметаной. Этот суп подается в теплом или холодном виде с печеньем.

СУП ВИННЫЙ (180)

½ стакана риса, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сахара, 2 л воды, 4 гвоздики, 2 г корицы, 2 стакана красного вина, 1 стакан фруктового сока, ½ стакана изюма.

Рис промыть, ошпарить кипятком, положить в кипящую воду со сливочным маслом и варить 1 час.

В отдельную посуду налить 2 л воды, положить пряности, кипятить 5 мин, затем процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, положить сваренный рис, изюм, сахар, влить вино и подогреть.

Этот суп можно подавать в теплом или холодном виде с бисквитными сухариками (173).

СУП ИЗ ПИВА «КЛИНСКИЙ» (181)

2 бутылки пива, 1 лимон, 1 стакан сахара, ½ стакана изюма, корица, 1 стакан красного вина, 1 стакан сметаны, ⅔ л воды.

Воду с пряностями и сахаром кипятить 20—30 мин. Снять с огня, положить изюм и влить лимонный сок. Когда остынет, влить вино, пиво и заправить суп сметаной.

СУП МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (182)

2 л молока, 1 стакан сливок, 4 яичных желтка, ⅔ стакана сахара, палочка ванили, ½ стакана изюма, соль.

Для клецок из белков: 4 яичных белка, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка пшеничной муки.

Один литр молока с ванилью вскипятить, влить сливки. Желтки растереть с сахаром, заварить молоком со сливками, подогреть до 70° С, положить изюм, немного соли и охладить.

Клецки из белков готовятся следующим образом: белки взбить в твердую пену, всыпать понемногу сахарную пудру, муку, затем осторожно перемешать. Оставшийся литр молока вскипятить и ложкой класть в него массу из белков с мукой. Положив всю массу, кастрюлю накрыть крышкой, чтобы она нагревалась со всех сторон. Немного поварить. Затем клецки со всем молоком влить в суп. Суп можно подавать на стол как в теплом, так и в холодном виде.



СУП ХЛЕБНЫЙ С ФРУКТАМИ (183)

2 ломтика сушеного черного хлеба, 1 ½ стакана сушеных фруктов, 1 стакан фруктового сока, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки изюма, 1 стакан сметаны, 2 л воды.

Хлеб высушить, залить кипятком; оставить, чтобы он размяк, а затем протереть сквозь сито. Сушеные фрукты рассортировать и сварить с пряностями каждый сорт отдельно — сначала светлые фрукты и изюм, а затем темные. Отвар, в котором варились фрукты, процедить, положить сахар, протертый хлеб, влить фруктовый сок, сметану, положить фрукты, размешать и подать на стол.

Глава 4
Вторые
слюда

рыба

По своей питательности рыба почти равна мясу. Белки и жиры, содержащиеся в рыбе, хорошо усваиваются человеческим организмом. Мякоть ее имеет нежные соединительные ткани, которые при жарении или варке быстро становятся мягкими, и поэтому рыба легко переваривается. Белки, которые содержатся в костях и хрящах, при варке переходят в бульон и, застыв, образуют желе. В различного рода рыбе содержится неодинаковое количество жиров: например, угорь является жирной рыбой и содержит около 28% жиров, а щука — только 0,4%. Во время икрометания рыба худеет, так как много белков и жиров расходуется на образование икры и молока.

В жирах печени рыбы содержится много витаминов А и Д. Кроме того, в рыбе имеются экстрактивные и минеральные вещества. В мясе животных содержится больше экстрактивных веществ, но в рыбе больше минеральных веществ.

Наиболее вкусной является взрослая рыба, а молодая и слишком старая рыба менее вкусна. Вкус рыбы во многом зависит от ее упитанности. Чем рыба жирнее, тем она вкуснее.

В рыбе содержится больше воды, чем в мясе, и поэтому она скорее портится. В мертвой рыбе быстро размножаются гнилостные бактерии и появляется опасный для человеческого организма яд.

Для приготовления горячих блюд чаще всего употребляется свежая, мороженная и соленая рыба. При приготовлении неживой рыбы необходимо следить, чтобы она была свежей. Свежесть рыбы определяется по внешним признакам: цвету, запаху, виду. Чешуя свежей рыбы крепко держится, ее кожа упруга, глаза блестят, жабры красные. Хорошая рыба не имеет



плохого запаха. Тело несвежей рыбы вялое, поверхность слизистая, глаза впалые, мутные, жабры бледные. Такая рыба, брошенная в воду, не тонет, тогда как свежая рыба тонет в воде. Если при потрошении рыбы замечают, что кости отстали от мяса, то это значит, что рыба испорченная. Кости хорошей мороженой или соленой рыбы также не должны отставать от мяса даже после того, как рыба оттаяет или вымокнет.

ПОДГОТОВКА РЫБЫ

Перед тем как готовить рыбу, ее нужно очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры и промыть. Мороженую рыбу перед чистой оттаивают, а соленую вымачивают.

Оттаивание. Мороженую рыбу следует оттаивать в холодной воде в течение 1½–6 ч. Продолжительность оттаивания зависит от величины рыбы, а также от температуры рыбы и воды. Чтобы рыба потеряла меньше минеральных веществ, в воду, в которой она будет оттаивать, надо положить соль (на 1 л воды 7–10 г соли).

Рыбу весом свыше 2 кг следует оттаивать в воде комнатной температуры (10–18° С). В воде такой температуры ее держат 6–10 ч. Таким же образом от-

таивают и рыбное филе, не вынимая его из пакета.

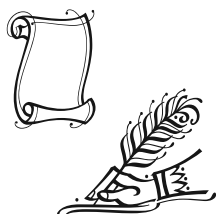
Вымачивание. В соленой рыбе может содержаться до 22% соли. Рыба, предназначенная для жаренья, должна иметь не более 3% соли, и поэтому соленую рыбу необходимо вымочить.

Прежде всего рыбу опустить в холодную воду и оставить на 1 ч, чтобы она вымокла. Затем очистить рыбу от чешуи, отрезать голову, хвост, плавники, удалить внутренности и промыть. Крупную рыбу можно разрезать на куски. Затем опять опустить в холодную воду (12° С), взяв на 1 кг рыбы 2 л воды. Рыбу вымачивают 6–12 ч, в зависимости от степени засола. Во время вымачивания воду необходимо 3–4 раза менять. Слишком долго рыбу вымачивать не следует, ибо от этого уменьшается ее питательность. Вымоченная соленая рыба используется для жаренья.

Селедку также вымачивают в холодной воде, сменяя ее. Чтобы селедка вымокла скорее и не размякла, ее можно вымачивать в охлажденной кипяченой воде или в чайном отваре. Иногда селедку вымачивают в молоке, чтобы она стала более вкусной и сочной. Перед этим с селедки следует снять кожу и выпотрошить.

Очистка. С рыб, имеющих чешую (например, линь, карась, карп и др.), сле-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Обилие рыбных блюд в русской кухне обусловлено природными условиями, богатством водоемов. В старину широкому употреблению рыбы (свежей, соленой, копченой, сушеной и вяленой) способствовали и традиционные посты. Рыбу разрешалось есть в периоды многих постов, и блюда из нее называли полупостными. В период всех постов запрещалось употребление мясной и молочной пищи, и тогда рыбные блюда приобретали особое значение.

Блюда из рыбы в русской кухне были украшением праздничного стола в постные дни, и поэтому их оформлению на пирах придавали большое значение. Так, например, на царских пирах подавали целых отварных и жареных осетров весом 2–3 пуда. Их украшали лимонами, сливами, огурцами, подавали со взварами, пирожками из тельного и т. д.

дует соскоблить чешую специальным или обычным ножом. Линя и окуня, у которых чешуя крепко держится, нужно скоблить вилкой или теркой. Чтобы легче было чистить рыбу, ее можно ошпарить кипятком. С этой целью рыбу на 15–30 с опускают в кипяток, а затем соскабливают чешую тупой стороной ножа.

Рыбу без чешуи с толстой кожей (например, налим, угорь, сом и др.) надо очищать следующим образом: через оба глаза рыбы продеть шпагат, оба конца связать, повесить рыбу на гвоздь и надрезать кожу вокруг головы. Кожу сжать пальцами (через сухую тряпку или предварительно опустив пальцы в соль) и содрать.

У камбалы отрубить голову, вынуть внутренности, снять кожу с темной стороны, отрезать плавники, затем очистить кожу со светлой стороны.

Потрошение. Рыбу можно потрошить через разрезанное брюшко, через надрез у головы или через спину.

Чаще всего рыбу потрошат через разрезанное брюшко. На брюшке делают продольный разрез от головы до хвостовых плавников и вынимают внутренности.

Через надрез у головы рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фарширования или хотят приготовить в неразрезанном виде, так как тогда важно, чтобы брюшко рыбы было целым.

При потрошении делают надрез у головы и перед выходным отверстием. Затем, оставив голову, через надрез у головы вынимают внутренности. У более крупных рыб голову обычно отрезают. В этом случае голову отрезают перед потрошением и вытягивают внутренности.

Через прорезанную спину рыбу потрошат тогда, когда ее готовят для рулета или фарширования. Для этого обычно

употребляются рыбы, имеющие крупные спинные плавники, например судак. При потрошении таких рыб с обеих сторон спинного плавника делают надрезы, затем плавники выдергивают и через это отверстие вынимают внутренности.

Приготовленная с жабрами рыба бывает горькой; поэтому при потрошении рыбы жабры удаляют.

Если при потрошении разливается желчь, то рыбу необходимо сразу промыть и место, на которое попала желчь, натереть солью.

Обмывание. Выпотрошенную рыбу следует несколько раз промыть в холодной воде, очистить с позвоночника запекшуюся кровь. При обмывании и потрошении рыбу не следует мять, сгибать, в особенности оттаявшую, так как при этом теряется часть соков, рыба становится сухой и невкусной.

Подготовленную рыбу следует сразу варить или жарить. Хранить ее можно только в холодном месте и не более 12 ч, прикрыв тряпкой, смоченной соленой водой.

Разрезание. Мелкую рыбу жарят и варят неразрезанной, голову оставляют, удаляют только жабры. Крупную рыбу разрезают на куски. Если они получаются слишком толстыми, то перед разделкой на куски рыбу разрезают вдоль пополам.

ПИЩЕВЫЕ РЫБНЫЕ ОТХОДЫ

При разделке рыбы остаются икра, молоки, голова, кости, кожа, плавники, чешуя. Их нужно соответствующим образом использовать.

Из головы, костей и плавников с добавлением корней и пряностей можно сварить рыбный бульон, который употребляется для соусов, супов и заливного.

Икру можно использовать для запеканки из рыбы или для взбитой яичницы, а молоки — для блюд из пропущенной через мясорубку рыбы и для фарша.

Из рыбной чешуи можно приготовить желе. Чешую залить холодной водой, добавить коренья и пряности, варить 2 ч, затем процедить, а если требуется, то добавить желатин и осветлить взбитым яичным белком.

Щука

ЩУКА ОТВАРНАЯ ПОД ПОЛЬСКИМ СОУСОМ (184)

1 кг щуки, ½ моркови, ¼ сельдерея или ½ петрушки, ½ луковицы, 2 лавровых листа, 6 горошин горького и душистого перца, соль, 1–1 ½ стакана польского соуса.

Очищенную, выпотрошенную и хорошо промытую щуку разрезать на куски.

Коренья очистить, промыть, нарезать, положить в кипящую воду, добавить соль, лавровый лист, перец и варить 7 мин. В приготовленный таким образом кипящий овощной бульон положить в один ряд куски рыбы и варить 20 мин на очень слабом огне. Затем рыбу вынуть шумовкой из бульона и положить боком на подогретое блюдо. Приставить голову и хвост, рядом положить политый сливочным маслом вареный картофель, посыпанный зеленью укропа.

Рыбу залить польским (728), голландским (727), томатным (719) или раковым (730) соусом, приготовленным на рыбном бульоне. Вместо соуса рыбу можно залить растопленным сливочным маслом.

Отдельно подать салат из свежих огурцов, помидоров или капусты.

Таким же образом можно приготовить линя и судака.



ЩУКА ОТВАРНАЯ ПОД ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ (185)

1 кг щуки, 1 морковь, 1 луковица, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, соль, 1–1 ½ стакана голландского соуса, 6 раков, зелень петрушки.

Очищенную щуку выпотрошить через надрез у головы, хорошо промыть, удалить запекающуюся у позвоночника кровь и вынуть жабры. На спине сделать в 3–4 местах поперечные надрезы (они предохраняют рыбу от распада), положить спинкой вверх в специальную посуду для варки рыбы или в обычную широкую кастрюлю. Залить холодной водой, чтобы она покрывала рыбу, добавить коренья, пряности и соль, очень медленно варить на слабом огне 45–50 мин.

Сваренную щуку положить на блюдо (спинкой вверх) и разрезать на куски. Каждый кусок можно украсить ломтиками лимона, рядом положить вареных раков.

Голландский соус (727) подать в соуснике. Вареный картофель, политый сливочным маслом и посыпанный зеленью петрушки, подать отдельно. Если раков не имеется, то картофель положить рядом с рыбой.

Таким же образом можно приготовить линя и судака.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ С КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ (186)

1 кг щуки, 2 ломтика булки, молоко для замачивания булки, 1—2 яйца, 3 луковицы (2 для фарша, 1 для бульона), 1 ст. ложка масла, 2 моркови, 1 петрушка, ¼ сельдерея, 2 лавровых листа, соль, 12 горошин горького и душистого перца (для фарша и бульона), соль по вкусу, 1 стакан кисло-сладкого соуса.

Щуку очистить от чешуи, выпотрошить через надрез у головы, промыть и снять кожу. Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, размоченной в молоке булкой и сваренными в бульоне морковью, петрушкой и сельдереем (сваренные в бульоне овощи класть необязательно). Затем эту массу положить в растертое добела масло и, растирая, добавить яичные желтки, молотый перец, соль. В случае надобности массу можно разбавить бульоном, чтобы она не была крутой. Когда масса станет рыхлой, положить взбитые яичные белки, осторожно перемешать и начинить фаршем кожу рыбы.

Надрез у головы начиненной рыбы зашить, в рыбе сделать наколы, положить в кастрюлю спинкой вверх, добавить коренья, пряности и рыбы кости, залить холодной водой и варить около 1 ч. Если окажется, что кожа рыбы слишком натянута и может лопнуть, на спине в двух местах сделать неглубокие надрезы.

Сваренную рыбу осторожно вынуть из кастрюли, удалить нитки, разрезать на

куски и положить на блюдо. Рядом с рыбой положить горячий гарнир: вареную цветную капусту, зеленый горошек, тушеную морковь. Кисло-сладкий (714), голландский (727) соус или растопленное сливочное масло со сметаной подать отдельно в соуснике.

КНЕЛИ ИЗ ЩУКИ (187)

1 кг щуки, 1 ломтик булки без корки, 2 яичных белка, 1 стакан молока или сливок, ½ чайной ложки соли, 1 стакан белого соуса.

Подготовленную щуку разрезать вдоль пополам, вынуть кости, снять кожу, мякоть разрезать на куски, добавить замоченную в молоке булку и 2 раза пропустить через мясорубку. Массу соединить с яичными белками и тщательно вымешать, доливая понемногу молоко или сливки, пока она не станет рыхлой. Под конец добавить соль. Приготовленную массу ложкой опускать в кипящий рыбный бульон. Когда кнели сварятся, вынуть их шумовкой, положить в кастрюлю, залить белым (715), раковым (730) или голландским (727) соусом и тушить.

На стол подать с политой растопленным сливочным маслом вареной цветной капустой, спаржей и картофельным пюре.

Приготовленную для кнелей рыбную массу можно сварить иным способом. Скатать ее в валики, завернуть их в марлю и сварить в рыбном бульоне. Затем,

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Перед приготовлением рыбы необходимо установить ее доброкачественность. Для этого ее опускают в таз с водой: свежая рыба тонет. У доброкачественной парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко-красного цвета, брюшко невздутое.

сняв марлю, нарезать ломтиками и подать на стол, залив таким же соусом, как и кнели. Приготовленными ломтиками можно также украсить салат или положить их в рыбные супы.

ЩУКА ПРИПУЩЕННАЯ ПОД СОУСОМ ИЗ ХРЕНА (188)

1 кг щуки, ½ петрушки, 1 небольшая луковица, соль, 1 лавровый лист, 6 горошин перца, 1 стакан соуса из хрена, зелень петрушки для украшения.

Подготовленную щуку разрезать на куски, посолить, положить в один ряд в кастрюлю и залить горячим бульоном из корней и пряностей; куски рыбы должны быть погружены в него на $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$. Плотно накрыть кастрюлю крышкой и медленно варить рыбу (20 мин).

Щуку подать на стол с вареным картофелем, политым сливочным маслом. Из бульона, в котором варилась щука, приготовить соус с хреном (724) и залить им рыбу. Если бульона много, его надо прокипятить, чтобы часть жидкости испарилась.

ЩУКА ПРИПУЩЕННАЯ С ГРИБАМИ (189)

1 кг щуки, соль, 1 стакан отваренных боровиков, 1—1 ½ стакана белого соуса с вином.

Для бульона: ½ петрушки, 1 небольшая луковица, перец, 2 лавровых листа, соль.

Для гренек: 2 булочки, ½ ст. ложки масла.

Большую щуку очистить, выпотрошить, промыть и вынуть кости. Посолить, сложить обе половины, разрезать на куски.

Затем положить рыбу в один ряд в кастрюлю, в промежутки положить отваренные грибы и залить процеженным бульоном, сваренным из корней, пряностей и рыбьих костей. Рыба должна быть залита на $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$. Добавить немолотый душистый перец, лавровый лист и варить в накрытой крышкой кастрюле, пока рыба не станет мягкой.

Вареную щуку положить на блюдо, под каждый кусок положить гренку и залить белым соусом с вином (717). Каждый кусок рыбы украсить вареными грибами. На них можно также положить по вареной раковой шейке (очищенной) или ломтик лимона.

В качестве горячего гарнира подать вареные грибы и вареный картофель.

РУЛЕТ ТУШЕНЫЙ (ИЗ ЩУКИ) (190)

1 кг щуки, 1 луковица, 1 морковь, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, ½ стакана муки, 1 ст. ложка масла, ½—1 стакан сметаны.

Из подготовленной (с неразрезанной спиной) щуки вынуть кости. Разрезать ее поперек на продолговатые куски, каждый кусок посолить, намазать приготовленным фаршем, свернуть рулетом и закрепить лучинкой. Затем обвалить рулеты в муке, поджарить на масле, залить бульоном, добавить сметану, перец, лавровый лист и тушить 20—30 мин.

Перед подачей на стол из рулетов вынуть лучинки. Рулеты уложить на блюдо и залить соусом. К ним можно подать горячий политый сливочным маслом вареный зеленый горошек, цветную капусту и вареный картофель.

Фарш для рулетов приготовить так же, как для жареного рулета из щуки (192).

ЩУКА ЖАРЕНАЯ (191)

1 кг щуки, ½ стакана муки, ⅓ стакана подсолнечного масла или 1 ст. ложка топленого масла, молотый перец, соль, 2 стакана кисло-сладкого соуса.

Подготовленную щуку разрезать на куски, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и с обеих сторон поджарить на хорошо разогретом растительном или сливочном масле. Затем поставить на 15 мин дожариваться в духовку.

Можно также жарить щуку, обвалянную в сухарях. Подготовленные куски щуки слегка посыпать мукой, смочить в яйце, взбитом с небольшим количеством соли и молока, обвалять в сухарях и жарить на масле.

Жареную щуку положить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Рядом с ней, в качестве горячего гарнира, положить вареный картофель или картофельное пюре.

К щуке можно подать сметанный (721) или кисло-сладкий соус (714). Его можно подать в соуснике или же налить соус вокруг рыбы так, чтобы была видна щука.

Отдельно подать салат из свежей капусты или какой-либо другой зеленый салат.

РУЛЕТ ЖАРЕНЫЙ (ИЗ ЩУКИ) (192)

1–1,5 кг небольших щук, 2 ст. ложки масла для жаренья, молотый перец,

соль, зелень петрушки, 1 ½ стакана ракового соуса.

Для фарша: 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 2 ломтика булки, молоко для замачивания булки, 2 крутых яйца, 100 г свежих или маринованных грибов, соль, молотый перец.

Молодых щук очистить, выпотрошить, промыть и разрезать вдоль так, чтобы с одной половиной осталась голова, а с другой — хвост; кости вынуть. Половинки щуки посыпать солью, молотым перцем, намазать приготовленным фаршем и свернуть так, чтобы голова и хвост рыбы остались снаружи. Рулеты закрепить лучинкой, положить на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарить, пока они не подрумянятся. Затем в накрытой посуде жарить их 20 мин в духовке.

Фарш для рулета приготовить следующим образом. Масло растереть добела, добавить замоченную в молоке булку, порубленные крутые яйца, нарезанные тонкими продолговатыми кусками слегка тушеные свежие или маринованные грибы, мелко нарубленный поджаренный лук, соль, молотый перец, все растереть и приготовленной массой намазать половинки рыбы.

Перед подачей на стол жареные рулеты уложить на подогретое блюдо, обложить вареной цветной капустой, спаржей и спаржевой фасолью и украсить раковыми шейками или зеленью петрушки.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Рыбу размораживают, опуская ее в холодную воду (2 л воды на 1 кг рыбы). Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ, рекомендуется добавить на 1 л воды 7–10 г поваренной соли. Рыбу осетровых пород оттаивают на воздухе.

Чтобы рыба не пахла тиной, надо вымыть ее в крепком холодном растворе соли.

Рулеты и вареные овощи полить соком, образовавшимся при жареньи.

В соуснике подать раковый соус (730).

КАРП, КАРАСЬ, ЛЕЩ, ЛИНЬ

КАРП, ЛЕЩ ИЛИ ЛИНЬ, ОТВАРЕННЫЕ В МОЛОКЕ (193)

1 кг карпов, лещей или линей, 2–3 стакана молока, ½–⅓ стакана подсолнечного масла, 3–4 луковицы, 2 лавровых листа, перец, соль.

Для соуса: ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, зелень петрушки.

Подготовленную рыбу разрезать на куски, положить в один ряд в кастрюлю, посыпать нарезанным луком, перцем, лавровым листом, добавить соль, растительное масло, залить молоком и, накрыв кастрюлю, варить ½ ч.

Перед подачей на стол рыбу уложить на блюдо, залить тем же бульоном, в котором она варилась, или приготовленным из него соусом.

Предназначенную для соуса муку поджарить на сливочном масле, разбавить процеженным рыбным бульоном

(лук протереть) и немного поварить. Добавить масло и мелко нарезанную зелень петрушки, соус еще немного подогреть. Отваренную рыбу, залитую соусом, подать с вареным картофелем или картофельным пюре.



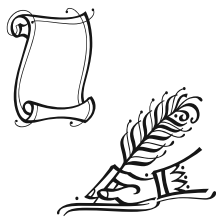
КАРП, КАРАСЬ, ЛЕЩ ИЛИ ЛИНЬ, ТУШЕННЫЕ В СЛИВКАХ (194)

1 кг рыбы, 3 луковицы, 1 морковь, 8 горошин перца, 2 лавровых листа, соль, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка масла или 100 г шпика.

Подготовленную рыбу разрезать на куски, посолить, положить в один ряд в кастрюлю, добавить очищенные нарезанные корни, лавровый лист, перец, залить 2 стаканами горячей воды или рыбного бульона и тушить. Под конец влить горячие сливки и добавить сливочное масло. Вместо масла можно положить мелко нарезанное свежее сало (шпик). Шпик положить перед тушением вместе с овощами.

На стол подать с вареным картофелем; рыбу залить тем же бульоном.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Многие старинные русские рыбные блюда совершенно забыты. Такой кулинарной загадкой стало теперь тельное. Спросите опытного кулинара о том, что такое тельное, и он скажет, что это обычные рыбные зразы, но сделанные в виде полумесяца.

«Шуку или судака, обобрав с костей, избивать обухом ножа; разболтать в воде муки жидко и в продолжении сбивания этим для связи смачивать. Сбив тельное, положить в смоченную салфетку, завязать и сварить в воде. По сварении изрубить мелко, с прибавкой вареного лука и перца употреблять в начинку (для кулебяк). Если можно иметь довольно налимовых печенок, положить оных сверху фаршу».

Таким образом, первоначальное значение слова «тельное» — рыбный фарш. Его использовали в качестве начинки для пирогов, пирожков, фаршированный рыбы и делали из него ряд блюд, которые часто называли тельным.

ЛЕЩ ИЛИ КАРАСЬ, ТУШЕННЫЕ В ХРЕНЕ (195)

1 кг рыбы, 1 ст. ложка масла, ½ ст. ложки муки, 1 стакан сметаны, 1 стакан натертого хрена, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, уксус, сахар, соль.

Подготовленную рыбу разрезать на куски, посолить и посыпать молотым перцем. Затем в кастрюле растопить масло, положить в один ряд рыбу, посыпать ее тертым хреном, лавровым листом, влить немного горячего овощного бульона и тушить.

Муку поджарить на масле, разбавить бульоном (отлив часть его с рыбы), немного поварить, добавить сметану, соль, уксус, немного сахара, залить находящуюся в кастрюле рыбу и тушить еще несколько минут.

Рыбу подать на стол с вареным картофелем или картофельным пюре.

Таким же образом можно приготовить карася, линя, треску или другую рыбу.

КАРП, ЛЕЩ, ЛИНЬ ИЛИ ТРЕСКА ФАРШИРОВАННЫЕ (196)

1 кг рыбы, 1 ломтик булки, ½ стакана молока, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, 1 долька чеснока, 1 морковь, ½ петрушки, 1 лавровый лист, молотый перец, соль.

Для соуса: ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны.

Очищенную рыбу выпотрошить через надрез у головы, не разрезая брюшка; удалить жабры, рыбу промыть, разрезать на куски.

Из каждого куска вырезать мякоть, находящуюся на спине между хребтом и кожей, оставив хребтовую кость.

Вырезанную мякоть пропустить через мясорубку или порубить вместе с замоченной в молоке булкой, добавить натертый чеснок, поджаренный на масле лук, молотый перец, соль, яйцо и все перемешать. Приготовленным фаршем начинить пустые места в каждом куске, концы смазать яичным белком, чтобы фарш лучше держался; положить куски в один ряд в кастрюлю. Добавить пряности, нарезанные корни (их можно поджарить на масле), влить бульон и тушить (припустить).

Готовую рыбу уложить на блюдо, приставить голову и хвост. Рядом положить вареный картофель или картофельное пюре.

Поджаренную на масле муку разбавить процеженным соком, оставшимся от тушения рыбы, добавить томатную пасту, сметану и подогреть до кипения. Приготовленным соусом залить рыбу.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



При чистке рыбы следует опускать пальцы в соль, чтобы они не скользили.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить так на некоторое время. Чешуя с рыбы также лучше сходит, если до очистки рыбу окунуть в горячую воду или чистить в посуде, наполненной водой. Руки при этом держат под водой, чтобы чешуя не разлеталась.

При чистке налима и сома кожу надрежьте вокруг головы и снимите целиком. При чистке линя рыбу положите на 15—20 с в горячую воду, чтобы сошла слизь и легче снималась чешуя.

Отдельно подать салат из свежей капусты или другой зеленый салат.

ЛИНЬ, ТУШЕННЫЙ С ГРИБАМИ В ВИНЕ (197)

1 кг линя, 1 ст. ложка масла, 2 стакана отваренных свежих боровиков, 2 луковицы, 2 стакана белого вина, душистый перец, соль.

Для соуса: ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 1 яичный желток, ¼ лимонной корки.

Подготовленного линя разрезать на куски, посыпать солью, молотым перцем, положить в кастрюлю вместе с поджаренными на масле грибами и луком (можно и не поджаривать), залить вином и тушить (припустить).

Муку поджарить на масле, добавить тертую лимонную корку, разбавить соком, образовавшимся от тушения рыбы, и, помешивая, немного поварить. Затем снять посуду с огня, вложить яичный желток и, размешивая, еще немного подогреть. Приготовленным соусом залить положенного на блюдо линя, рядом с ним положить тушеные грибы.

КАРП, ТУШЕННЫЙ В ПИВЕ (198)

1 кг карпа, 1 ½ стакана пива, 1 стакан разбавленного уксуса, 1 горсть изюма или сушеных яблок, ½ лимонной корки или несколько штук гвоздики, 1 стакан крошек белого хлеба, 6 горошин душистого перца, 6 горошин горького перца, соль, 1 ст. ложка масла.

Подготовленного карпа разрезать на куски, посолить, посыпать молотым перцем, залить разбавленным уксусом и поставить на полчаса в холодильник.

В кастрюле подогреть до кипения пиво, положить масло и, когда оно растает, вложить рыбу с уксусом и пряностями, всыпать подсушенные хлебные крошки и тушить (припустить) в закрытой кастрюле в течение 30–40 мин. Под конец положить часть натертой лимонной корки и изюм. Изюм можно заменить сушеными яблоками.

Приготовленного карпа можно подать на стол в горячем или в холодном виде. В последнем случае вместо сливочного масла лучше употреблять растительное масло.

Таким же образом можно приготовить треску и камбалу.



КАРП, КАРАСЬ, ЛЕЩ ИЛИ ЛИНЬ ЖАРЕННЫЕ С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ (199)

1 кг рыбы, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла и 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, соль, 500 г вареного картофеля, 500 г тушеной капусты.

Подготовленную рыбу, если она большая, разрезать вдоль пополам, нарезать кусками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на масле. Затем на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол рыбу залить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Рядом положить тушеную квашеную или свежую капусту и поджаренный на растительном масле вареный картофель.

КАРП, ЛЕЩ, КАРАСЬ ИЛИ ЛИНЬ ЖАРЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (200)

1 кг рыбы, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла или 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, соль, 1 – 1 ½ стакана томатного соуса.

Подготовленную рыбу разрезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на растительном или сливочном масле. Затем залить томатным (719), сметанным (721) соусом, сметанным соусом с луком (723) или соусом с хреном (724) и подогревать в течение 5 мин.

В качестве горячего гарнира подать картофельное пюре, вареный или жареный картофель. Рыбу, приготовленную в томатном соусе, можно подать с рисовой кашей.

Угорь, налиим

УГОРЬ, ТУШЕННЫЙ В ВИНЕ (201)

1 кг угря, 1 петрушка или морковь, 1 луковица, 2 стакана вина, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, соль, 1 ½ стакана белого соуса с вином, зелень петрушки, 1 стакан бульона, 1 стакан вареных боровиков.

С угря снять кожу, выпотрошить его, промыть, разрезать на куски и посолить. Положить в один ряд в кастрюлю, посыпать нарезанными кореньями и пряностями, а также, если имеются, добавить отваренные в подсоленной воде свежие боровики, влить горячий бульон, вино и тушить (припустить).

Перед подачей на стол положить угря на блюдо и залить белым соусом с вином

(717) или кисло-сладким соусом (714). Рядом положить вареный картофель, а края блюда украсить зеленью петрушки. Под каждый кусок угря можно положить ломтик гренок из булки, а сверху украсить вареными раковыми шейками.

УГОРЬ ЖАРЕНЫЙ (202)

1 кг угря, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка масла, соль, молотый перец, 1 стакан томатного соуса.

С угря снять кожу, выпотрошить его и промыть, разрезать на куски, посыпать их солью, перцем, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях или муке и поджарить на масле. Затем залить томатным соусом (719) и несколько минут тушить.

Молодого угря можно жарить, не снимая кожи. Перед жареньем кожу нужно хорошо поскоблить ножом, натереть солью и промыть.

Жареного угря подать на стол с картофельным пюре или жареным картофелем. Отдельно подать салат из свежей капусты или какой-либо другой салат.

Жареного угря, залитого холодным томатным соусом (684) или маринадом, можно подавать в качестве холодной закуски.

НАЛИМ, ТУШЕННЫЙ С ГРИБАМИ И ОГУРЦАМИ (203)

1 кг налима, 2 ст. ложки масла, ½ стакана муки, 1 стакан вина, 2 стакана очищенных отваренных боровиков, 1 луковица, 1 огурец, перец, соль, зелень петрушки, 1 стакан бульона.

Подготовленного налима разрезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на масле. Затем эти куски положить в кастрюлю

вместе с поджаренным на масле нарубленным луком, грибами, огурцами и печенкой налима, влить горячий овощной бульон, вино и тушить.

Перед подачей на стол положить тушеного налима на блюдо вместе с тушеными боровиками, огурцами и залить тем же соком, в котором он тушился, затем посыпать зеленью петрушки.

НАЛИМ ЖАРЕНый

У налима толстая кожа, и поэтому перед приготовлением ее следует снять. Жарить налима так же, как щуку.

Ряпушка, снеток, окунь

РЯПУШКА ИЛИ СНЕТОК ЖАРЕНые

(204)

1 кг ряпушки или снетка, 1 яйцо, соль, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла или ½ стакана растительного масла, молоко.

Ряпушку очистить от чешуи, выпотрошить (не отрезая головы) и промыть. Чтобы рыба при жарении не распалась, спинку нужно надрезать. Посоленную ряпушку смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока, обвалить в сухарях или в муке и под-

жарить с обеих сторон на разогретом масле, пока она не подрумянится.

Подать на стол с поджаренным вареным картофелем. Отдельно можно подать соус из хрена или томатный соус.

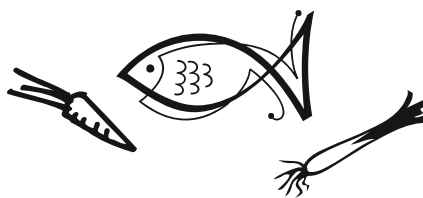
Таким же образом жарят снетка, миногу и другую мелкую рыбу. Эти сорта рыбы вкуснее всего в жареном виде.

ОКУНЬ, ТУШЕНый СО СВИНЫМ САЛОМ И КАРТОФЕЛЕМ

(205)

1 кг небольших окуней, 150 г свежего сала или копченого шпика, 6 картофелин, 3 луковицы, ½—1 стакан сметаны, перец, лавровый лист, соль, бульон.

Маленьких окуней очистить от чешуи, выпотрошить (головы оставить) и хорошо промыть. В кастрюлю положить слой нарезанного кружочками сырого картофеля, слой окуней. Намазать их сметаной, посыпать луком, перцем, солью, лавровым листом и обложить кусочками мелко нарезанного шпика. Сверху таким же образом можно снова положить ряды картофеля и окуней. Влить бульон и тушить в духовке, пока кости окуней не размягчатся.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Нужно сказать, что в допетровской Руси на пирах за столом строго соблюдали старшинство. Это было характерно и для патриархальных семей простых людей. Столы приставляли к лавке, ибо только она определяла «место». До прихода гостей ставили на стол закуски, рассолы, горчицу (ее употребляли на Руси с глубокой древности), соль, перец; затем приносили хлебное и подавали блюда.

Треска, камбала

ТРЕСКА, ОТВАРЕННАЯ В МОЛОКЕ (206)

1 кг трески, 2–3 стакана молока, 4 луковицы, 2 лавровых листа, 12 горошин перца, соль, зелень петрушки.

Подготовленную треску разрезать вдоль пополам, вынуть большие кости, разрезать треску на куски и положить в кастрюлю. Залить холодной водой и два раза вскипятить, после каждого кипячения сменять воду. Второй раз слив воду, посыпать рыбу нарезанным луком, лавровым листом, перцем, солью, залить горячим молоком и сварить.

Перед подачей на стол рыбу положить на блюдо и залить бульоном.

ТРЕСКА ИЛИ КАМБАЛА, ТУШЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (207)

1 кг трески или камбалы, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла или ½–1 ст. ложка сала, 1 луковица, 1 кг квашеной капусты или 1 небольшой кочан свежей капусты, соль, сахар.

Подготовленную треску или камбалу разрезать на куски (кости можно вынуть), посолить, обвалить в муке и поджарить на растительном масле или топленом сале.

Квашеную или свежую капусту тушить, добавив лук, растительное масло, сахар и немного воды.

В кастрюлю положить слоями тушеную капусту и поджаренную треску. Все залить томатным соусом (719), поставить в духовку и тушить.

Подать с вареным картофелем.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ТРЕСКИ (208)

1 кг трески, молотый перец, соль, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, ½ стакана сухарей, сливочное масло или топленое сало для жаренья.

Подготовленную рыбу разрезать пополам, удалить кости и снять кожу. Мякоть рыбы порубить сечкой, разделить шницели овальной формы толщиной ½ см (по одному на человека), посыпать их солью и перцем. Затем смазать сливочным или растительным маслом, посыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обваливать в сухарях и поджарить на хорошо разогретом сале или сливочном масле.

Перед подачей на стол залить растопленным сливочным маслом, рядом положить жареный картофель или картофельное пюре. Соус из хрена (724) или томатный соус (719) подать отдельно.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ (209)

1 кг трески, 2 ломтика булки, 1 стакан молока, 1 луковица, 1 яйцо, ½ стакана сухарей или муки, ½ стакана растительного масла и 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, соль, 1 стакан сметанного соуса.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



При разделке рыбу нельзя изгибать, сдавливать, так как в этом случае из рыбы вытекает сок.

Рыба не раскрошится при поджаривании, если ее предварительно обваливать в муке, смочить в яйце и обваливать в панировочных сухарях.

Подготовленную треску разрезать вдоль пополам, удалить кости, снять кожу. Мякоть вместе с замоченной в молоке булкой и поджаренным на сливочном или растительном масле луком пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, если требуется — соль, яйцо, все хорошо перемешать и разделать котлеты. Обваливать их в сухарях или в муке и зажарить на растительном масле. Затем на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол котлеты положить на блюдо, залить сметанным соусом (721) или растопленным сливочным маслом. Рядом положить вареный картофель, картофельное пюре или тушеную свежую капусту.

Таким же образом делают котлеты из щуки, судака и другой рыбы.

ЖАРКОЕ ИЗ РУБЛЕННОЙ ТРЕСКИ (210)

1 кг трески, 2 ломтика булки, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль (если треска несоленая), 2 ст. ложки сухарей, 1–1 ½ стакана сметанного соуса.

Приготовить массу из пропущенной через мясорубку трески, как для котлет (209), сделать из нее продолговатый батон, положить на смазанный жиром про-

тивень, поверхность смазать яйцом, посыпать сухарями, сделать в 2–3 местах наколы, чтобы мог выйти воздух, и жарить 45–60 мин в духовке.

Перед подачей на стол жаркое нарезать ломтиками толщиной 1,5 см и положить на блюдо. Рядом положить картофельное пюре или вареный картофель. Сметанный (721) или томатный (719) соус подать отдельно. К жаркому подходит салат из свежей капусты, огурцов или помидоров. Жаркое можно подавать и в холодном виде.

Таким же образом можно приготовить жаркое из рубленой щуки, судака или другой рыбы.

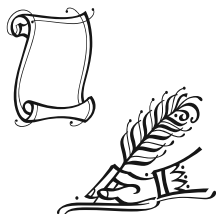
ТРЕСКА ИЛИ КАМБАЛА ЗАПЕЧЕННЫЕ (211)

500 г трески или камбалы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла и ½ ст. ложки сливочного масла, 1–2 луковицы, 4 вареные картофелины, молотый перец, соль, 1 стакан сметанного соуса.

Подготовленную треску разрезать вдоль пополам, удалить кости (необязательно), разрезать на куски, посыпать солью, перцем, обваливать в муке и поджарить на растительном масле.

Посуду, предназначенную для запеканки, или алюминиевую сковороду смазать

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Характерной особенностью русской кухни XVI—XVII вв. было использование орехового масла для жарки мучных и рыбных изделий, для заправки закусок из грибов, икры и т. п. Точно так же много употребляли мака и продуктов его переработки — макового молочка. Это молочко использовали для заправки супов в посты вместо сметаны, варили в нем икру.

Использование «растительного молока» сохранилось в нашей кухне вплоть до XX в. В. Даль дает такое объяснение слову «сочиво» — сок семян (молочко): ореховое, маковое, конопляное и др.

сливочным маслом, положить куски обжаренной трески, посыпать поджаренным луком, вокруг почти вертикально положить кружочки вареного картофеля, залить сметанным соусом (721) и запечь в духовке.

Вместо лука в запеканку можно положить поджаренные вареные грибы.

На стол подать в той же посуде, в которой рыба запекалась.

Таким же образом можно запечь камбалу, щуку или другую рыбу.

КАМБАЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ (212)

1 кг камбалы, ½ стакана муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 стакан гречневой крупы, ½ ст. ложки сливочного масла или маргарина, перец, соль, 1–1 ½ стакана томатного соуса.

Подготовленную камбалу разрезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалить в муке и поджарить на растительном или сливочном масле.

Предназначенную для запеканки посуду смазать жиром, положить рассыпчатую гречневую, рисовую или перловую кашу, посередине сделать углубление и положить в него обжаренную камбалу. Все залить томатным соусом (719), посыпать тертым сыром, обложить маленькими кусочками сливочного масла или маргарина и запекать в духовке 20–30 мин, пока поверхность не зарумянится.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

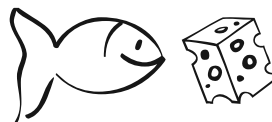


Чтобы рыба хорошо подрумянилась, ее перед жареньем рекомендуется обсушить полотенцем.

Жареная рыба получается особенно вкусной, если перед жареньем ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

Для улучшения вкуса в гречневую или другую кашу или же в томатный соус можно добавить обжаренные вареные грибы.

Таким же образом можно приготовить треску, карася или другую рыбу.



Сельдь

СЕЛЬДЬ ФАРШИРОВАННАЯ ЖАРЕНАЯ (213)

3 селедки, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана сухарей, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец.

Сельдь хорошо вымочить, сменяя воду. Затем выпотрошить ее и удалить кости, не разделяя селедку пополам (кожу оставить).

Масло растереть добела, добавить соскобленные молоки, мелко нарубленный лук, 2 ст. ложки сухарей, перец, все растереть. Намазать этой массой селедку, положенную мякотью кверху. Затем обе половинки селедки сложить. Фаршированную селедку смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить на растительном или сливочном масле.

СЕЛЬДЬ В ТЕСТЕ (214)

3 небольшие селедки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, ½ стакана муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, лимонная кислота или уксус, растительное или топленое масло для жаренья.

Селедку хорошо вымочить, выпотрошить, снять кожу, удалить кости, разделить на две части или же не разделенную пополам селедку разрезать на куски. Каждую половинку селедки смазать растительным маслом, смочить лимонной кислотой, посыпать зеленью петрушки и оставить на полчаса, чтобы селедка замариновалась.

Предназначенный для теста яичный желток растереть, добавить растительное масло, сметану, муку, все перемешать и ввести взбитый яичный белок. Затем куски или половинки селедки обмакнуть в тесто, положить на сковороду с большим количеством хорошо разогретого растительного масла и поджарить с обеих сторон.

Зажаренную в тесте селедку залить растопленным сливочным маслом и подать с вареным или жареным картофелем.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ (215)

3 селедки, 6 картофелин, 2 луковицы, ½ кг квашеной капусты, ½ стакана

растительного масла или растопленного сливочного масла, сахар, 1 стакан сметаны, сухари.

Селедку хорошо вымочить, выпотрошить, удалить кости и разрезать ее на куски.

Квашеную капусту с растительным маслом, поджаренным луком, сахаром и небольшим количеством воды тушить в закрытой кастрюле, время от времени помешивая. Во время тушения в капусту можно добавить поджаренные на растительном масле вареные грибы.

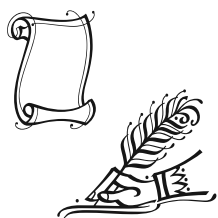
Картофель сварить, нарезать кружочками и обжарить на растительном масле.

Затем в смазанную жиром посуду для запеканки или мисочку положить в один ряд картофель, на него — слой тушеной капусты, затем — слой селедки, слой картофеля и т. д. Все залить сметаной, сметанным (721) или томатным (719) соусом, посыпать сухарями и запекать в духовке 25–30 мин.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДИ (ФОРШМАК) (216)

2 селедки, 3 ст. ложки белых сухарей, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, молотый перец, ½ стакана сметаны, 1–2 яйца, 4 вареные картофелины,

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Письменный памятник XVI в. — «Домострой» совершенно по-новому освещает для нас вопрос об уровне санитарной культуры в допетровской Руси. Автор памятника говорит о том, что все приборы, скатерти «всегда должны быть чисты», «огурцы и лимоны, и сливы очищены и перебраны». «А питье всякое чисто и в ситце бы цежено»; подавая на стол, посмотри, чтобы «то судно чисто было бы, в чем несете, и дно протерто», «а ество и питье чисто, без пороха и без плесени, и без пригарины», ставя еду на стол, нельзя кашлять, сморкаться, плевать; поварам и всем работающим на кухне дается указание о необходимости надевать чистое платье. Таким образом, санитарная культура приготовления пищи в XVI в. была на Руси довольно высока.

1 тертое яблоко, 1 ½ стакана грибного соуса.

Селедку вымочить, снять кожу, выпотрошить, удалить кости и порубить.

Картофель сварить, размять, добавить поджаренный на масле лук, селедку, молотый перец, взбитые яйца, сухари, сметану, тертое яблоко. Все перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями мисочку. Сверху смазать яйцом и 25–30 мин запекать в духовке.

На стол подать с соусом из грибов (726), хрена (724) или томатным (719) соусом.

Судак

Судак — пресноводная рыба. Его мясо вкусное, нежесткое. Из судака готовят такие же блюда, как из щуки.

СУДАК ОТВАРНОЙ (217)

1 кг судака, ½ моркови, ½ луковицы, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, соль, 1–1 ½ стакана голландского соуса, зелень петрушки.

Очищенного от чешуи, выпотрошенного и промытого судака разрезать на куски, положить в один ряд в кастрюлю, залить горячим бульоном из корней и пряностей и варить на очень слабом огне полчаса, пока мякоть не станет мягкой.

Перед подачей на стол рыбу вынуть из бульона, положить на блюдо, залить голландским соусом (727), соусом из хрена (724), кисло-сладким соусом (714) или раковым соусом (730). Вареный картофель положить рядом с рыбой. Куски ры-

бы можно украсить вареными (очищенными) раковыми шейками, ломтиками лимона или посыпать зеленью петрушки.

Отдельно подать зеленый салат.

СУДАК ЖАРЕНЫЙ (218)

1 кг судака, ½ стакана муки, ⅓ стакана подсолнечного масла и 1 ст. ложка сливочного масла, соль, молотый перец, ¼ лимонной корки, зелень петрушки для украшения.

Очищенного от чешуи, выпотрошенного и промытого судака разрезать вдоль пополам, удалить плавники и хребтовую кость, затем разрезать поперек на куски. Посыпать их солью, молотым перцем, обвалять в муке и поджарить с обеих сторон на растительном или сливочном масле, пока поверхность не подрумянится.

Жареного судака уложить на подогретое блюдо, полить подогретым сливочным маслом с натертой лимонной коркой. Рядом положить жареный картофель. Края блюда украсить зеленью петрушки.

СУДАК В ТЕСТЕ (219)

1 кг судака, соль, молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла для смазывания, зелень петрушки, растительное масло, топленое свиное сало или другой жир для жаренья, лимонная кислота, 1 стакан томатного соуса.
Для теста: *1 ½ стакана муки, 2 ст. ложки растительного масла или ½ ст. ложки сливочного масла, 1 неполный стакан молока или сметаны, 2 яйца, 1 чайная ложка сахара, соль.*

Очищенного, выпотрошенного и промытого судака разрезать вдоль спины на две половины, снять кожу и удалить кости. Мякоть разрезать на куски не толще 2 см, об-

макнуть в растительное масло, положить в глиняную миску, полить лимонной кислотой или лимонным соком, посыпать зеленью петрушки, солью, перцем и оставить на 15 мин, чтобы рыба замариновалась.

Предназначенную для теста муку смешать с молоком, добавить яичные желтки, растительное масло, соль, сахар, хорошо растереть и, осторожно перемешивая, ввести взбитые яичные белки. Вместо молока можно взять сметану. В этом случае вместо растительного масла употреблять сливочное масло. Сначала масло растереть с сахаром и яичными желтками, затем положить муку и другие добавки. Тесто должно быть густоты хорошей сметаны.

Затем каждый кусок рыбы, держа его на вилке, обмакнуть в тесто, положить в большое количество хорошо разогретого жира и жарить, пока поверхность теста не станет золотистого цвета.

Жареную рыбу сразу подать на стол. Уложить ее на подогретое блюдо в виде конуса, посыпать зеленью петрушки и обложить ломтиками лимона (если имеется).

Горячий томатный соус (719) подать в соуснике.

РУЛЕТ ИЗ СУДАКА С СУХАРИМИ

(220)

1 кг судака, ½ стакана муки, 1 яйцо, ½ стакана сухарей, соль, молотый перец, 1 стакан растительного масла для жаренья.

Подготовленную рыбу разрезать вдоль пополам, снять кожу, удалить кости. Нарезать мякоть полосами и посыпать их солью и молотым перцем. Затем посыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях и свернуть в рулеты. Чтобы они

не распались, заколоть каждый рулет лучинкой. Если полосы рыбы длинные, то можно каждую полосу завертывать, начиная с обоих концов, пока не сойдутся оба рулета. Посередине проткнуть их лучинкой, чтобы они не разворачивались.

Приготовленные рулеты положить в большое количество хорошо разогретого жира и жарить их 3–5 мин. Когда поверхность хорошо поджарится, вынуть рулеты шумовкой из жира и на несколько мин положить в духовку для дожаривания.

Рулеты подать на стол на подогретом блюде. Лучинки вынуть. Рядом с рулетами положить жареный картофель. Залить маслом или подать отдельно томатный соус (719).

Такие рулеты можно приготовить и из щуки.

Осетровые рыбы

Осетровые рыбы — севрюга, белуга, осетр — живут в море и только во время нереста уходят в реки. Стерлядь также принадлежит к семье осетровых рыб, но она живет в реках. Осетровые рыбы имеют костно-хрящевой скелет и покрыты костной чешуей-жучками, расположенными в 5 рядов на поверхности кожи. Эти рыбы очень крупные, и хозяйки предпочитают покупать их разрезанными на куски. Перед приготовлением мороженой рыбе необходимо дать оттаять при комнатной температуре. Чтобы легче было удалить чешую, а также чтобы во время варки рыба не покрылась белками и куски сохранили красивый вид (чтобы рыба не стягивалась и не отставала панировка), ее надо предварительно ошпарить — погрузить на 2–3 мин

в кипятки. Вынув рыбу, необходимо сразу удалить жучки, затем обмыть рыбу в холодной воде. Кожу и хрящи обычно удаляют после варки, жаренья или припускания.

Стерлядь — самая маленькая из осетровых рыб (она весит около 1 кг); ее продают в невыпотрошенном виде. У оттаявшей стерляди следует удалить чешую, выпотрошить, выдернуть вязигу, удалить жабры, обмыть рыбу холодной водой и разрезать на небольшие куски.

Из осетровых рыб готовят вареные, тушеные и запеченные блюда. Отваривают или жарят их как крупными, так и мелкими кусками. Большие куски рыбы можно жарить в духовке, как жаркое. Блюда из небольших кусков осетровых рыб готовятся таким же образом, как из судака или щуки. Бульон, оставшийся от варки или припускания рыбы, употребляется для соусов. Из головизны и хрящей варят суп, готовят начинку.

ОСЕТР, СЕВРЮГА, СТЕРЛЯДЬ ОТВАРНЫЕ (221)

1 кг осетрины, севрюги, стерляди, 1 морковь, ½ луковицы, ½ петрушки, перец, 2 лавровых листа, соль, 1 стакан голландского соуса.

Подготовленную, разрезанную на большие куски осетрину ошпарить, положить в один ряд в кастрюлю кожей вниз, добавить нарезанные корни и пряности, залить холодной водой и нагревать на сла-

бом огне, пока не закипит. Затем снять кастрюлю с огня и варить при слабом кипении, пока рыба не станет мягкой.

Куски вареной осетрины осторожно вынуть, удалить хрящи, кожу (если они ранее не были удалены), разрезать на более мелкие куски, положить на блюдо и залить горячим голландским (727), польским (728) соусом или соусом из хрена (724).

В качестве горячего гарнира подают вареный картофель, вареный зеленый горошек, тушеную морковь или картофельное пюре.

Таким же образом варят стерлядь и севрюгу. Перед приготовлением ошпаривать кипятком стерлядь не нужно; вязигу следует выдернуть.

СЕВРЮГА ИЛИ ОСЕТРИНА ЗАПЕЧЕННЫЕ (222)

1 кг севрюги или осетрины, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла, соль, зелень петрушки.

Ошпаренный, очищенный от чешуи и обмытый кусок рыбы положить кожей вниз на смазанный маслом противень, сверху намазать сметаной, посолить, полить растопленным сливочным маслом и запекать 30—40 мин в духовке.

Перед подачей на стол разрезать на кусочки и положить на блюдо. Рядом положить жареный картофель, края блюда украсить зеленью петрушки. Полить соусом, в котором осетрина запекалась.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Не давайте сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.

Чем меньше жидкости используется при варке рыбы, тем вкуснее получается рыба. Нежным и приятным вкусом обладает рыба, отваренная на пару. Но отваривание в небольшом количестве жидкости и варка на пару неэкономичны, так как в этом случае получается только второе блюдо, а из малого количества отвара можно в лучшем случае приготовить соус.

Раки

Мясо раков белого цвета и имеет приятный, нежный вкус. Оно содержит 16% белков и 0,5% жиров.

Раки наших рек и озер вкуснее всего бывают весной, а летом их мясо становится хуже на вкус.

Более крупные раки лучше, их мясо вкуснее.

Для варки следует брать только живых раков. Если шейка вареного рака согнута, то это значит, что он варился живым. Прямая шейка вареного рака свидетельствует о его недоброкачественности.

Раки употребляются для приготовления супов, соусов и салатов. Вареные шейки подают как гарнир к рыбным блюдам. Кроме того, вареные раки хороши к пиву.

РАКИ ОТВАРНЫЕ (223)

12 раков, 1 ст. ложка соли, 12 горошин перца, 2 лавровых листа, зелень укропа (необязательно), зелень петрушки для украшения.

Живых раков хорошо обмыть холодной водой, чтобы на них не осталось ила. Затем положить их в кипящую подсоленную воду, добавить перец, лавровый лист, по желанию — укроп и в закрытой кастрюле варить 7–10 мин, пока раки не станут красными.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Любопытны правила поведения за столом, проникнутые народной мудростью. Во время обеда считалось неприличным петь, плясать, проливать напитки и кушанья, говорить «срамные вещи», драться и, наконец, «не мози упити до много пьянства». Бестактностью считалось говорить за столом «се гнило, или кисло, или пресно, солоно, и горько, затхло, сыро, перева-рено, или какую хулу ни возлагати».

Перед подачей на стол положить раков на блюдо, покрытое салфеткой. Промежутки украсить зеленью сельдерея или петрушки.

РАКИ ОТВАРНЫЕ С КОРЕНЬЯМИ (224)

12 раков, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, укроп (необязательно), 2 лавровых листа, 12 горошин перца, соль.

Раков сварить в бульоне из корней и пряностей. Во время варки можно добавить $\frac{1}{2}$ стакана красного вина.

Вареных раков подать в суповой вазе или салатнике, залив тем же бульоном.



РАКИ ОТВАРНЫЕ В ПИВЕ ИЛИ КВАСЕ (225)

12 раков, $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли, $\frac{1}{2}$ л пива, 1–2 стакана воды, 6 горошин перца, 1 лавровый лист.

Воду с пряностями вскипятить, влить пиво и, когда оно закипит, положить раков. Варить 7–10 мин.

Вареных раков подать в суповой вазе или салатнике в горячем виде, залив их пивом, в котором они варились.

Раков можно также варить в квасе, не разбавляя его водой.

РАКИ ОТВАРНЫЕ В ВИНЕ (226)

12 раков, 1–1 ½ стакана вина, соль.

Обмытых раков положить в кипящую подсоленную воду и варить 1–2 мин. Вынуть, залить вином и варить в закрытой кастрюле, время от времени встряхивая ее.

Перед подачей на стол положить горячих раков в салатник и залить вином, в котором они варились, или охладить в вине и подать в сухом виде на блюде. Оставшееся вино использовать для соусов и супов.

РАКОВЫЕ ШЕЙКИ В ГОЛЛАНДСКОМ СОУСЕ (227)

20 раков, соль, 1 стакан голландского соуса.

Раков сварить в подсоленной воде, с лапок и шеек удалить скорлупу, шейки очистить, залить голландским соусом (727) и подогреть до кипения. Для улучшения вкуса к раковым шейкам можно добавить

шляпки тушеных свежих или консервированных боровиков.

Приготовленные раковые шейки подать на стол с рассыпчатой рисовой кашей или с гренками из булки.

РАКОВЫЕ ШЕЙКИ, ЗАЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ (228)

20 раков, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, соль, 2 ст. ложки масла, 1 стакан ракового соуса.

Раков отварить в подсоленной воде, вынуть, разделить шейки, лапки и удалить с них скорлупу.

Предназначенное для теста яйцо взбить, добавить муку, немного растертого масла или сметаны, соль и все перемешать. Раковые шейки обмакнуть в приготовленное тесто и зажарить на масле. Жареные шейки положить на блюдо и залить растопленным маслом, раковым (730) или томатным (719) соусом. Вкус соуса можно улучшить, добавив крупно нарезанное мясо с клешней раков.



Мясо

По составу питательных веществ и своим вкусовым свойствам мясо является ценным продовольственным продуктом. В нем содержится много белков и жиров. Большинство белков, содержащихся в мясе, сходно с белками, входящими в состав человеческого тела, и поэтому они хорошо усваиваются организмом. Количество жиров в мясе весьма непостоянно: оно зависит от вида животного и его упитанности. Имеющиеся в мясе экстрактивные вещества придают ему приятный вкус и способствуют выделению пищеварительных соков. При варке мяса эти вещества легко переходят в бульон. Кроме того, в мясе содержатся калий, натрий, железо, фосфор, кальций и другие минеральные вещества. Витаминов и углеводов в мясе очень мало. Чтобы организм не испытывал недостатка в них, к мясным блюдам подают различные овощные и мучные гарниры.

При желании приготовить из мяса вкусную и здоровую пищу необходимо, покупая мясо, следить за тем, чтобы оно было свежим.

Свежее мясо здорового животного эластично, при нажиме пальцем на мышцы ямочка быстро выравнивается. Хорошее мясо имеет красноватый цвет, приятный запах и хороший вкус. Пленки и жир павших животных бывают водянистыми. Старое мясо бывает более темного цвета, с подсохшей поверхностью. В мясе могут быть трихины и другие паразиты; поэтому при покупке мяса нужно удостовериться, что оно проверено санитарной инспекцией и на нем имеется клеймо.

Мясо должно быть достаточно жирным. Мясо тощих животных содержит больше соединительной ткани. Приготовленные из него блюда бывают менее сочными. Мышцы мяса старых животных



более твердые, в них больше пленок и сухожилий. Такое мясо пригодно для супов, так как в нем много экстрактивных и минеральных веществ.

Различные части туши животного неодинакового качества. Самое лучшее мясо находится в верхней и задней частях животного, дальше по направлению к передней части и вниз качество мяса хуже. В передней части животного больше сухожилий. В задней части больше мышц, меньше костей. Туша животного, в соответствии с качеством мяса, разделяется при рубке на лопатку, шею, толстый край, покромку, грудинку, тонкий край и вырезку, пашины, заднюю ногу.

Туша более мелких животных — свиней, овец, телят — подразделяется на меньшее количество частей. Мясо толстого края и вырезки самое лучшее, в нем нежные, сочные мышечные ткани и мало пленок; при жарении оно быстро становится мягким. Мясо покромки, лопатки и других частей туши считается худшим; оно более твердое, в нем более крупные мышечные волокна, больше соединительной ткани и пленок. Оно становится мягким только при продолжительном тушении или варке.

ПОДГОТОВКА МЯСА

Перед приготовлением пищи мясо необходимо соответствующим образом подготовить: соленое — вымочить, мороженому — дать оттаять, зачистить мясо от пленок, отбить и т. д.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы узнать, доброкачественно ли мясо, надавите на него пальцем. Если образующаяся ямка быстро выравнивается — значит, оно доброкачественно. Доброкачественное мясо на разрезе почти сухое. О качестве мяса можно судить по запаху, для этого нагрейте нож или вилку и проколите мясо: если оно недоброкачественное, нож или вилка будет иметь неприятный запах.

Вымачивание. Соленое или копченое мясо следует вымачивать в холодной воде 12—14 ч. Если оно очень соленое, то при вымачивании воду надо несколько раз менять.

Оттаивание. Чтобы из мороженого мяса выделилось меньше соков, ему надо дать оттаивать очень медленно при 6—8° С в течение 1—2 суток.

Обмывание. При хранении, перевозке и рубке мясо часто засоряется и на него попадают бактерии. Поэтому перед приготовлением его надо тщательно очистить и обмыть холодной водой.

Осушение. Мясо, предназначенное для жаркого, следует осушить чистой салфеткой, чтобы поверхность быстрее поджарилась.

Удаление пленок и сухожилий. Пленки и сухожилия ухудшают пищу, и поэтому их нужно удалить. При приготовлении супов и студня пленки и сухожилия не удаляют.

Разрезание. Для небольших кусков жаркого мясо следует разрезать поперек волокон, так как такие куски выглядят красивее и более вкусны.

Отбивание. Для некоторых блюд (отбивных котлет, шницеля) нарезанные куски мяса нужно отбить деревянным или металлическим молотком. При отбивке разрушается соединительная ткань, мясо делается более мягким и ему придается соответствующая форма.

Шпигование. Чтобы мясо приобрело лучший вкус, большие куски мяса

можно шпиговать кореньями — морковью, петрушкой, сельдереем, чесноком, а чтобы тощее мясо стало более жирным, его шпигуют шпиком. Для шпигования овощи и шпик надо нарезать продолговатыми кусочками длиной 4—6 см. Затем острым деревянным колышком или длинным ножиком в мясе вдоль мышечных волокон делают косые глубокие наколы и втыкают в них кусочки нарезанных овощей или шпика.

Маринование. Для смягчения баранины, дичи, мяса старых животных и уменьшения специфического запаха применяется маринование.

Мясо следует положить в глиняную или эмалированную миску, залить остуженным маринадом, сваренным с пряностями и кореньями, накрыть посуду и оставить на несколько часов. Кроме того, мясо можно размягчить путем натирания его сахаром, растительным маслом, поливания лимонным соком, лимонной кислотой или уксусом и посыпания перцем, мелко нарезанным луком и зеленью петрушки. Приготовленное таким образом мясо надо положить в посуду, придавить грузом, закрыть и оставить на холоде от 4 ч до 3 суток.

Фарширование. Мясо можно фаршировать, то есть внутренность изделия начинить массой из овощей, грибов, печени и др.

Обваливание. Чтобы мясо было более сочным, перед жареньем его надо смочить яйцом, взбитым с солью, обваливать в пшеничной муке, в молотых белых сухарях или в кусочках нарезанной булки.

Сухари готовят из простой (не сдобной) булки следующим образом: надо срезать корку, булку разрезать на ломтики, высушить их, затем пропустить через мясорубку, растолочь или натереть на терке.

Печенку, а также мозги часто жарят только обвалив их в муке, но взбитым яйцом не смачивают.

ПОДГОТОВКА ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ ТУШИ

Внутренние органы животного (печень, сердце, почки, легкие и др.), кровь, конечности и голова являются ценными продуктами и по своему составу мало отличаются от мяса. Из них можно приготовить вкусные и разнообразные блюда. Однако эти продукты, в особенности внутренние органы, быстрее портятся, чем мясо, и их нужно быстрее использовать. Кроме того, отходы туши следует иначе готовить.

Голова. Телячью или баранью голову прежде всего надо ошпарить горячей водой (90° С), соскоблить волосы, опалить и хорошо обмыть. Затем вынуть язык, голову разрубить вдоль пополам и удалить мозги. С головы крупного рогатого скота (если она с кожей) снять кожу, вынуть язык, голову промыть, разрубить и удалить мозги. Свиная голова обычно бывает очищенной от щетины. Ее нужно хорошо обмыть теплой водой, вынуть язык, голову разрубить и удалить мозги.

Голову перед варкой нужно в течение 1 ч мочить в холодной воде.

Мозги. Мозги следует на 1—2 ч замочить в холодной воде. Затем, не вынимая из воды, осторожно удалить с них пленки.

Язык. Его надо обмыть, соскоблить нечистоты и слизь. Когда язык сварится, снять с него кожу. Чтобы кожа легче снималась, горячий вареный язык следует на короткое время окунуть в холодную воду и, вынув, сразу снять кожу.

Ноги. Телячьи и бараньи ноги надо ошпарить горячей водой, очистить от

волос, опалить, обмыть, разрубить и в течение 2—3 ч мочить в холодной воде для удаления неприятного запаха. Телячьи ножки разрезать вдоль и вынуть трубчатые кости.

Хвосты. Если с говяжьих хвостов не снята кожа, ее следует удалить, хвосты разрубить и на 5—6 ч замочить в холодной воде. Затем ошпарить горячей водой. Щетину с хвостов свиней удаляют при разделке туши. Кожу с хвостов снимать не нужно. Хвосты на 3—4 ч замочить в холодной воде, затем ошпарить горячей водой, поскоблить, затем еще раз обмыть холодной водой.

Печень. Прежде всего от печени надо отделить желчный пузырь. Затем печень промыть в холодной воде, вырезать крупные кровеносные сосуды и удалить пленки. Чтобы не ощущалась горечь, печень крупного рогатого скота и свиней нужно на 3—4 ч замочить в холодной воде. Печень телят бывает более вкусной, чем других животных.

Почки. Перед приготовлением с них нужно снять жир. Говяжьи почки разрезать пополам и на 3—4 ч замочить в холодной воде, чтобы исчез запах. Наиболее вкусными являются телячьи почки.

Сердце и горло. Разрезать их вдоль, хорошо обмыть и на 1—2 ч замочить в холодной воде.

Легкие. Разрезать на части и обмыть в холодной воде.

Вымя. Разрезать вымя и удалить крупные сосуды. Перед варкой на 3—4 ч замочить в холодной воде и обмыть.

Желудок. Вычистить его, вывернуть и промыть. Затем окунуть на 3—5 мин в горячую воду, вынуть, соскоблить пленку и, сменяя воду, 6—8 ч вымачивать в холодной воде.

Кровь. При убое собрать кровь в эмалированную посуду, добавить соль (на 1 л крови $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли), хорошо размешать и держать не более суток в холодном месте.

Кишки. Для приготовления различных колбас употребляются тонкие и толстые свиные кишки. Сало следует снять, пока кишки еще теплые. Оставшееся на кишках сало загрязняется, и это препятствует хорошему очищению. Разрезанные на куски кишки надо промыть холодной водой. Толстые кишки нужно снова вывернуть, хорошо натереть солью, оставить на 2 ч, чтобы меньше ощущался запах, затем промыть их; тонкие кишки надо поскоблить тупой стороной ножа и промыть.

При желании сохранить кишки в течение нескольких дней их надо хорошо посолить.

Для сосисок употребляются бараньи кишки. Для ливерных колбас и колбас,

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Говяжьи почки перед жареньем надо отварить до готовности.

Перед варкой говяжьи почки освободите от пленок, надрежьте вдоль и вымочите в холодной воде в течение часа. После этого для окончательного удаления запаха густо посыпьте почки пищевой содой и оставьте на полчаса. Затем тщательно промойте.

Мозги, прежде чем варить и жарить, надо замочить на 1—2 ч в холодной воде и очистить от пленок.

Мозги перед панированием необходимо обсушить, в противном случае при жарении они распадаются.

предназначаемых для продолжительного хранения, пригодны также говяжьи кишки.

ГОВЯДИНА

В соответствии с возрастом животного говядина подразделяется на телятину (мясо телят в возрасте до 1 года), мясо молодняка (от 1 до 2 лет) и мясо взрослых животных (свыше 2 лет). Мясо телят, молодняка и взрослых животных употребляется для приготовления различных блюд, а старых животных — только для варки.

Из говядины готовятся различные вареные, жареные, тушеные и запеченные мясные блюда. Для жаренья употребляются вырезка, толстый и тонкий край, верхняя и внутренняя части задней ноги. Для тушения и варки употребляются покроя и наружная часть задней ноги, лопатка и грудинка. Для блюд из фарша употребляются шея, лопатка, пашина.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ИЗ ХРЕНА (229)

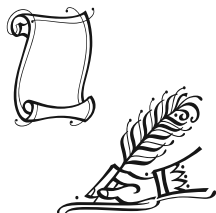
1 кг говядины (грудинка, покроя, лопатка), 10 горошин перца, 2 лав-

ровых листа, соль, 1 морковь, 1 луковица, ½ петрушки, ¼ порея или сельдерея (необязательно), 1–1 ½ стакана соуса из хрена.

Обмытую говядину (из лопатки можно вынуть кость, мясо свернуть и перевязать крепкой ниткой) погрузить в кипящую воду, чтобы мясо было покрыто водой, добавить очищенные крупно нарезанные корни и варить 2–3 ч. К концу варки положить соль, лавровый лист и немолотый душистый перец. Если вилка свободно входит в мясо и появляется светлый сок, то мясо готово. Если вилка входит в мясо с трудом и появляется красноватый сок, то варку надо продолжать.

Готовую говядину вынуть из бульона, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см, аккуратно уложить с одной стороны блюда и залить горячим соусом из хрена (724). Вместо соуса из хрена можно взять томатный (719), луковый (713) или какой-нибудь другой острый соус. К отварной говядине можно подать в качестве гарнира вареный картофель или картофельное пюре. Картофель нужно положить с другой стороны блюда, полить сливочным маслом и посыпать нарезанной зеленью укропа. Отварную говядину можно подавать с гарниром из различных вареных овощей: морковью, фасолью, зеленым горошком, свежей капустой и др. В этом

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Важнейший этап в развитии русской кулинарии связан с именем генерального прокурора, секретаря Русского вольного экономического общества Василия Левшина.

Он был всесторонне образованный и одаренный человек: агроном, изобретатель, собиратель народного эпоса, писатель, экономист. Он не был профессиональным кулинаром, но прекрасно понимал важность проблем, связанных с приготовлением пищи.

Книга В. Левшина «Народная поварня» (вероятно, 1793 г.) описывает пути удешевления пищи для солдат и простого народа.

случае овощи каждого вида нужно положить горкой возле говядины и полить их сливочным маслом.

Вместо овощных гарниров можно подать кашу из крупы или отваренную крупно нарезанную домашнюю лапшу. Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, смешать со сливочным маслом и тертым сыром.

Таким же образом варят свинину и баранину.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ (230)

600 г отварной говядины, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка топленого сала или топленого масла, 1 яйцо, немного молока, соль.

Для соуса: *½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки сливочного масла, 1 стакан бульона, ½ чайной ложки горчицы, уксус, сахар, соль.*

Отварное мясо нарезать ломтиками поперек волокон, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в сухарях и с обеих сторон поджарить на сале.

Предназначенную для соуса муку поджарить на сливочном масле, разбавить бульоном; помешивая, немного поварить, процедить, добавить соль, горчицу, уксус, сахар и подогреть до кипения.

На блюдо положить рядками ломтики мяса. Рядом положить вареную фасоль, заправленную соусом. Вокруг мяса налить остальной соус. Вместо фасоли

можно подать поджаренный на жире вареный картофель.

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ, ШПИГОВАННАЯ (231)

1 кг говядины (лопатка, грудинка), 10 горошин перца, соль, лавровый лист, 1 ст. ложка топленого сала, 100 г шпика.

Для соуса: *2 ст. ложки томатной пасты, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки сливочного масла.*

Коренья: *½ сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, ½ петрушки.*

Мясо обмыть, осушить чистой салфеткой и удалить верхние пленки. Морковь, петрушку, сельдерей очистить, помыть и нарезать продолговатыми кусочками. Острым деревянным колышком наколоть мясо вдоль волокон и нашпиговать нарезанными овощами и шпиком. Если мясо жирное, то его следует шпиговать только овощами, а если худое — шпиком. Затем весь кусок мяса поджарить на сковороде со всех сторон на небольшом количестве жира, потом положить в посуду для тушения или в иную низкую кастрюлю с толстыми стенками. Мясо залить водой до половины, положить остальные овощи, лук, лавровый лист, перец, соль и, закрыв кастрюлю, тушить в умеренном жару 2—2½ ч (пока мясо не станет мягким).

Тушеное мясо слегка охладить, нарезать нетонкими ломтиками поперек волокон и аккуратно уложить на подогретое

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Твердое говяжье мясо станет более нежным и быстрее сварится, если с вечера его со всех сторон натереть сухой горчицей (перед варкой нужно вымыть мясо в холодной воде).

Замороженное мясо не следует оттаивать в воде. Его следует вымыть и поместить в закрытую посуду на 2—3 ч. Выделенный при оттаивании сок можно использовать.

блюдо. Грудинку (говядины) нужно разрезать на куски, кости удалить. Оставшийся от тушения сок, предназначенный для соуса, следует подогреть, чтобы он стал более густым, добавить муку, поджаренную на сливочном масле до слегка желтоватого цвета, томатную пасту, все поварить, процедить, овощи протереть, подогреть до кипения и залить мясо.

В качестве горячего гарнира подать вареный картофель или отварные макароны. Положить их с одной стороны блюда рядом с мясом.

Отдельно можно подать зеленый салат и хрен с уксусом.



ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ГРИБНЫМ СОУСОМ (232)

1 кг говядины, 50 г шпика, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 1 стакан маринада из пряностей, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, 2–3 сушеных или свежих боровика, соль.

С куска задней ноги говядины удалить верхние пленки, завернуть его в салфетку, отбить специальным молотком, положить в небольшую узкую глиняную миску или эмалированную кастрюлю, посыпать очищенными и нарезанными морковью, петрушкой, луком, залить

охлажденным маринадом (695) и в закрытой кастрюле мариновать в течение суток. В это время изредка поворачивать мясо.

Затем вынуть из маринада мясо, натереть солью, обложить его тонкими ломтиками шпика или нашпиговать, положить в кастрюлю, посыпать овощами из маринада, залить до половины горячей водой, закрыть кастрюлю и тушить.

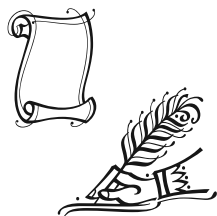
Перед подачей на стол тушеное мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см и красиво уложить на подогретое блюдо. В оставшийся от тушения мяса сок положить поджаренную на масле муку и, помешивая, немного поварить ее, процедить сквозь сито (овощи можно протереть), добавить соль, сметану, мелко нарезанные отваренные, а затем поджаренные свежие или сушеные грибы, еще раз дать вскипеть и залить мясо. Грибы можно также тушить вместе с мясом.

К мясу можно подать вареные или тушеные овощи: морковь, картофель, зеленый горошек. Отдельно подать зеленый салат и приготовленную горчицу или хрен.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (233)

1 кг говядины (задняя нога, грудинка), 1 ст. ложка топленого сала, 3 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, ½ ст. ложки муки, 12 горошин перца,

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Понятие о кухне у русских людей в начале XVI в. было гораздо шире, чем теперь: оно включало выпечку хлеба, варку пива, квасов, приготовление сыров, уксуса, варенья, пастил и т. д. На кухне готовили толокно, иногда мололи зерно, консервировали продукты.

Пищевые ремесла еще не отделились от кулинарии. Поэтому в богатых домах были поварни «квасные», «естомые», «хлебные». Такое деление сохранилось до конца XVI в. и более поздних эпох.

соль, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сметаны (необязательно), бульон.

Промытое и осушенное мясо (удалив крупные пленки) разрезать на квадратные куски средней величины (по 30 г), положить на сковороду и поджарить на небольшом количестве жира. К концу жаренья посыпать нарезанным луком, мукой. Когда куски поджарятся, добавить томатную пасту. Затем все выложить в кастрюлю, залить мясным бульоном, чтобы он покрывал почти все мясо, добавить соль, перец, лавровый лист, закрыть кастрюлю и тушить в духовке или на плите 1–1½ ч. К концу тушения положить сметану (необязательно).

Перед подачей на стол с одной стороны блюда положить мясо, залитое тем же соком, в котором оно тушилось, а с другой стороны — вареный картофель, картофельное пюре или вареные клецки. Этот гарнир полить сливочным маслом.

Отдельно подать соленые огурцы или помидоры.

Таким же образом можно приготовить гуляш из свинины.

ЗРАЗЫ ЛИТОВСКИЕ (234)

1 кг говядины, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, ½ стакана сметаны, соль, молотый перец, бульон.

Для фарша: 2 луковицы, ½ ст. ложки масла, 50 г шпика, 1 стакан панировочных сухарей, 10 сушеных боровиков, 1 яйцо, молотый перец, соль, зелень петрушки.

Говядину, разрезанную поперек волокон на куски толщиной ½ см (заднюю ногу или лопатку), отбить, посолить и посыпать перцем. Затем на каждый кусок мяса положить подготовленный фарш, мясо

свернуть в виде рулетов, перевязать ниткой, посыпать мукой и поджарить со всех сторон на топленом сале. Затем положить зразы в кастрюлю, посыпать мелко нарезанной поджаренной морковью, добавить немного топленого сала, залить до половины бульоном, закрыть кастрюлю и тушить 1½ ч. К концу тушения добавить сметану и немного хлебных крошек.

Предназначенный для фарша мелко нарезанный лук, порубленные вареные грибы и хлебные крошки поджарить на масле, добавить нарезанный шпик, зелень петрушки, молотый перец, соль, сырое яйцо и перемешать. Подготовленной массой начинить зразы.

С тушеных зразов удалить нитки, положить зразы на подогретое блюдо и залить процеженным соком, в котором они тушились. К зразам подать горячий гарнир — перловую кашу, вареный картофель или картофельное пюре.

Отдельно подать зеленый салат или соленые огурцы.

Такие зразы можно также приготовить из свинины.

ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША (235)

800 г говядины, 2 ломтика булки, молотый перец, ⅔ стакана молока, соль, 2 ст. ложки муки или сухарей, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, бульон, 1 ст. ложка топленого сала.

Для начинки из яиц и лука: 6 луковиц, 1–2 крутых яйца, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки, 1 ст. ложка сухарей, молотый перец, соль.

Из мяса и других добавлений приготовить молотую массу так же, как для котлет (237), и распределить ее на порции

весом приблизительно 60 г. Эту массу распластать и на каждую порцию положить по ½ ст. ложки начинки из яиц и лука. Затем между ладонями разделить продолговатые зразы, чтобы начинка была внутри. Обвалять зразы в муке или сухарях и поджарить со всех сторон на хорошо разогретом жире. Затем зразы положить в кастрюлю, влить немного бульона, добавить сметану, томатную пасту, закрыть кастрюлю и тушить. Перед подачей на стол зразы положить на разогретое блюдо и залить тем же соусом, в котором они тушились. Вокруг положить вареный картофель, картофельное пюре, тушеную морковь, гречневую или рисовую кашу.

Отдельно подать зеленый салат и приготовленную горчицу.

Предназначенный для начинки мелко порубленный лук поджарить на масле, добавить порубленные вареные яйца, сухари, нарезанную зелень петрушки, перец, соль, все хорошо перемешать и этой массой начинить зразы.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (236)

800 г говядины, 2 ломтика булки, 2 луковицы, ¾ стакана молока или воды, 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка топленого сала, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль, зелень петрушки, бульон.

Из мяса и других добавлений приготовить фарш так же, как для котлет (237). Разделить шарики величиной с каштан или немного крупнее, обвалять их в муке, со всех сторон поджарить на сковороде с небольшим количеством топленого сала, положить в кастрюлю, добавить томатную пасту и сметану, закрыть кастрюлю и тушить

15–20 мин. Если нет томатной пасты, можно положить нарезанный лук.

Перед подачей на стол тефтели положить на блюдо и посыпать нарубленной зеленью петрушки. К тефтелям подают в качестве гарнира рисовую или пшеничную кашу, картофельное пюре, залитую сливочным маслом вареную лапшу.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (237)

800 г говядины (лопатка, покромка, шея, пашина), 100 г говяжьего сала или свиного шпика, 2 ломтика булки, ¾ стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей или муки, 1 ст. ложка топленого сала для жаренья, молотый перец, соль, 2 луковицы, ¾ стакана бульона.

Обмыть мясо, удалить крупные пленки. Мясо нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Добавить замоченную в молоке или воде булку, поджаренный на жире лук, говяжье сало, еще раз пропустить через мясорубку, влить немного бульона, добавить яйцо, молотый перец, соль и хорошо перемешать, чтобы масса стала вязкой, мягкой и пышной. При отсутствии говяжьего сала к концу размешивания положить нарезанный мелкими кусочками шпик. Яйцо в мясную массу можно не класть, так как хотя масса с ним становится более вязкой, но от яичного белка котлеты бывают тверже.

Из приготовленной массы разделить круглые котлеты толщиной 1,5 см, весом 60 или 120 г; один из концов должен быть более острым. Обвалять их в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире. Затем котлеты положить в миску или кастрюлю боком друг к другу и поставить в духовку на 10 мин для дожаривания.

При подаче на стол котлеты положить на блюдо и залить растопленным маслом, томатным (719) или луковым соусом (713). Рядом с ними в качестве горячего гарнира положить вареный картофель, картофельное пюре, тушеную свеклу, кашу из крупы, макароны или другие добавления. Отдельно подать салат из редьки или другой зеленый салат и квашенные овощи.

Таким же образом можно приготовить котлеты из свинины, баранины или телятины.

ЖАРКОЕ ИЗ ФАРША С ТУШЕНОЙ СВЕКЛОЙ (238)

1 кг говядины, 400 г свинины, 100 г говяжьего жира или шпика, 2 ломтика булки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 луковица, 1 яйцо, молотый перец, соль, 1 ст. ложка сухарей, 1 стакан сметанного соуса, бульон.

Из говядины и свинины приготовить фарш так же, как для котлет (237). Из массы сделать продолговатый батончик, положить на смазанный жиром противень, сверху смазать яйцом, посыпать сухарями, в нескольких местах сделать наколы, чтобы жаркое не растрескалось, и жарить в горячей духовке около 1 ч. Готовое жаркое должно быть серого цвета.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Котлеты получаются сочные, если мясо содержит жир, но при использовании слишком жирного мяса котлеты сильно уменьшаются в размере и плохо сохраняют форму. Чтобы котлеты из нежирного мяса вышли мягкими и пышными, надо добавить в фарш немного сливочного масла или пропущенного через мясорубку свиного шпика. Жарить котлеты следует на хорошо разогретой сковороде.

Мясо для приготовления рубленых изделий нужно обмыть в холодной воде, освободить от крупных жил и пленок, нарезать и пропустить два раза через мясорубку. Первый раз пропустите только мясо, второй раз — мясо с белым хлебом и другими добавлениями.

При подаче на стол жаркое нарезать ломтиками толщиной 1 см. В качестве горячего гарнира подать тушеную свеклу (431) и вареный картофель. Сметанный соус (721) подать отдельно.

Таким же образом можно приготовить жаркое и из одной говядины. Если говяжьего жира не имеется, вместо него в мясную массу к концу размешивания можно положить шпик, нарезанный продолговатыми кусочками.

РОСТБИФ ИЗ ГОВЯДИНЫ (239)

1 кг говядины (толстый край или вырезка), $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла или топленого свиного сала, 1 луковица, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ петрушки, 6—10 горошин перца, соль, сахар, 1 ст. ложка растительного масла.

С мяса удалить пленки и лишний жир, завернуть мясо в чистую салфетку и отбить. Затем мясо натереть солью, сахаром, растительным маслом, посыпать перцем, нарезанными кореньями и оставить на 2 ч.

В противень положить жир, хорошо разогреть его в горячей духовке, положить ростбиф и жарить с кореньями, время от времени поворачивая и поливая его тем же жиром, пока он не поджарится со всех сторон. Ростбиф жарится около 20—30 мин. Зажаренный ростбиф должен быть внутри

красноватого цвета. Его можно зажарить еще больше, и тогда он будет внутри серого цвета. Если его жарят дольше, то следует долить немного бульона и каждые 10—15 мин поливать ростбиф образовавшимся во время жаренья соком. Некоторые любят полусырой ростбиф с поджаренной поверхностью. Тогда сок внутри жаркого должен быть кровянистым.

При подаче на стол ростбиф нужно отделить от кости (если он жарился с костью), нарезать поперек волокон ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см и уложить их на блюдо в виде целого куска. Вокруг жаркого положить картофель, зажаренный в большом количестве жира, отварной зеленый горошек, отварную цветную капусту и тушеную морковь. Часть этих овощей можно положить и под жаркое. Горошек и цветную капусту полить сливочным маслом.

Оставшийся от ростбифа соус разбавить водой, варить 5 мин, процедить и подать в соуснике. Отдельно можно также подать хрен.

БИФШТЕКС ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ (240)

1 кг говядины (вырезка, толстый край), 2 ст. ложки масла или топленого свиного сала, 6 луковиц, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, соль, молотый перец.

Для приготовления хорошего бифштекса следует взять говяжью вырезку. Мясо обмыть, осушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2—3 см (из расчета по 1 куску на человека). Затем каждый кусок мяса слегка отбить, округлить ножом, положить на сковороду с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс надо перевернуть. Жарить 7—15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью.

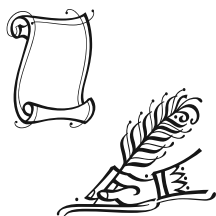
Лук приготовить следующим образом: очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем посолить по вкусу.

Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на стол на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука. Рядом с бифштексами положить жареный картофель.

Отдельно подать зеленый салат или соленые огурцы.

Бифштекс можно приготовить также несколько иначе. Вместо лука на каждый кусок положить зажаренную на масле

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Жила в позапрошлом веке добрая хозяйка русская — Елена Ивановна Молоховец. Собирала она рецепты блюд и записывала со слов своих знакомых. В 1861 г. ее муж, морской офицер, тайно от жены переписал ее рецепты, издал их и подарил ей эту книгу в день рождения. Называлась она «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве».

Счастливая судьба выпала на долю этой книги — стала она настольным справочником наших бабушек и прабабушек, выдержала десятки изданий, и без нее не обходилась ни одна семья.

яичницу из одного яйца или подать только с жареным картофелем.

Вместо вырезки для бифштекса можно взять толстый край. Мясо надо отделить от костей, хорошо очистить от пленок и жира.

БИФШТЕКС ГОВЯЖИЙ ОТБИВНОЙ (241)

1 кг говядины (задняя нога, лопатка), 100 г говяжьего или свиного сала или шпика, ½ ст. ложки жира или топленого свиного сала, ½ ст. ложки сливочного масла (для заливки), молотый перец, соль.

Мясо обмыть, осушить, удалить пленки, разрезать поперек волокон на тонкие куски и порубить сечкой или хорошо отбить металлическим молотком, удаляя пленки. Говяжье или свиное нутряное сало настрогать, а шпик порубить. Затем брать по 80 г рубленого мяса, добавить немного сала, округлить ножом и разделить круглые бифштексы толщиной 1,5 см. Посыпать их солью, перцем и жарить как вышеуказанные бифштексы. На каждый из них можно положить поджаренный лук или яичницу на одно яйцо. В качестве гарнира подать жареный картофель.

Такие же бифштексы можно приготовить и из мясного фарша. В этом случае мясо следует хорошо очистить от пленок, пропустить вместе с говяжьим жиром или

шпиком через мясорубку, добавить соль, перец, ¼ стакана воды, хорошо перемешать и ножом разделить бифштексы. К ним можно подать вареный картофель, политые сливочным маслом отварные макароны или другой гарнир.

Отдельно подать салат или квашеные овощи.

ЛАНГЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ (242)

1 кг говядины (вырезка), ½ ст. ложки топленого сала, ½ ст. ложки масла, соль, молотый перец.

Обмытую и осушенную тонкую часть вырезки, удалив пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 1—1½ см (по 2 куса на человека), отбить деревянным молотком и ножом разделить круглые или несколько заостренные с одного конца лангеты. Посыпать их солью, перцем и с обеих сторон поджарить на сковороде с хорошо разогретым топленым салом.

Поджаренные лангеты сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, сверху полить растопленным сливочным маслом, а вокруг положить горками жареный картофель, тушеную морковь, политый сливочным маслом отварной зеленый горошек и цветную капусту.

Вместо вырезки можно взять заднюю ногу. Мясо порубить сечкой или отбить молотком, затем разделить лангеты и жарить так же, как указано выше.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Вода или молоко, добавленные в котлетный фарш, придают готовым изделиям сочность. Для получения вкусных, нежных котлет фарш после пропускания через мясорубку надо перемешать, подливая понемногу оставшееся от вымачивания хлеба молоко или воду.

Мясные котлеты будут вкуснее, если в них положить сырой, слегка поджаренный лук (то и другое поровну) и немного сырого картофеля, натертого на мелкой терке.

К лангету можно подать картофельные котлеты. Картофельное пюре раскатать, вырезать формочкой или ножом котлеты, смазать яйцом, обвалить в сухарях, поджарить в духовке и обложить ими лангеты.

РОМШТЕКС ИЗ ГОВЯДИНЫ (243)

1 кг говядины, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 стакан белых сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, ½ ст. ложки масла, соль, молотый перец.

Кусок говяжьего толстого края, вырезки или задней ноги разрезать поперек волокон на куски толщиной 1½–2 см, отбить деревянным молотком, разделять овальные ромштексы, посыпать солью, перцем, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока, обвалить в сухарях и жарить на сковороде с небольшим количеством хорошо разогретого жира. Затем ромштексы можно поставить еще на 10 мин в духовку для дожаривания.

При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом. К ромштексу в качестве гарнира можно подать вареный или тушеный картофель, морковь, фасоль.

Отдельно подать зеленый салат.

Ромштексы из говядины можно приготовить и из рубленого мяса. Их приготавливают так же, как бифштексы из говядины (241), но перед жареньем их надо смочить яйцом и обвалить в сухарях.

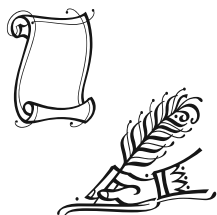


БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (244)

1 кг говядины (вырезка, толстый край, задняя нога), 3 луковицы, 1 ½ ст. ложки топленого масла, жира или топленого сала, 1 стакан сметаны, 1 ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатной пасты, молотый перец, зелень петрушки для украшения, соль.

Обмытую, осушенную говядину, удалив пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см и отбить. Затем эти куски нарезать продолговатыми кусочками длиной 3–4 см, посыпать их солью, перцем и поджарить на хорошо разогретом жире, пока кусочки не подрумянятся со всех сторон. Добавить мелко нарезанный лук, посыпать мукой, еще пару минут поджарить, залить сметаной, томатной пастой и прокипятить. Томатную пасту можно не класть.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Конечно, в наш век, когда пришли на кухню электрические и газовые плиты, высокочастотные печи, электрогрили, русская печь уже свое отслужила. Однако она так долго была основой русской кухни, что стоит вспомнить о ее истории и подумать, как сохранились особенности национальной кулинарии, сложившейся под ее влиянием.

Чем же объяснить, что столько веков русская печь была нужна людям? Одной из причин является ее универсальность: в ней готовили пищу (на Украине ее называют «вариста пич»); пекли хлеб, пироги, пирожки, караваи и другой хлебный припек (в Архангельской области о русской печи говорили «пекарка»); на печи спали дети и старики; сушили лук, чеснок, хмель и другие запасы, без которых в деревнях трудно было прожить зиму; прорастивали солод, а в самой печи варили пиво.

Приготовленный бефстроганов сразу подать на стол. В качестве гарнира дать вареный или жареный картофель.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ ИЗ ХРЕНА (245)

600 г отварной говядины, 1 яйцо для смазывания, 1 ст. ложка масла, сухари.

Для картофельного пюре: *1 кг картофеля, 1 ст. ложка масла, ½ стакана молока, соль.*

Для соуса: *1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, 1 ½ стакана бульона, 2–3 яичных желтка, 1 стакан тертого хрена; соль, уксус, сахар по вкусу.*

Вареное мясо нарезать ломтиками, уложить рядами в смазанную маслом и посыпанную сухарями неглубокую посуду для запеканки или эмалированную миску. Вокруг положить приготовленное картофельное пюре, поверхность которого украсить рантиками, вдавленными ложкой. Мясо залить соусом из хрена. Картофельное пюре смазать взбитым яйцом, все полить сливочным маслом и 15 мин запекать в духовке.

Соус приготовить следующим образом: муку поджарить на масле, добавить тертый хрен и, помешивая, еще немного поджарить, затем разбавить бульоном, немного поварить, добавить размешанную с яичными желтками сметану, соль, уксус, сахар и залить запекаемое мясо.

Запеканку из говядины можно подавать на завтрак и ужин в горячем виде в той же посуде, в которой ее запекали.

Если вареное мясо нельзя нарезать красивыми ломтиками, его следует разрезать на кусочки и смешать с соусом из хрена. Вместо соуса из хрена для запеканки можно употреблять грибной (726),

сметанный (721) или луковый (713) соус. Чтобы соус лучше сгустился и запекся, в него надо положить яичный желток или целое яйцо.

Вместо картофельного пюре можно употреблять кашу из перловой крупы, крупно нарезанную отваренную домашнюю лапшу или скриляй. Перед запеканием посыпать их сверху натертым сыром и полить сливочным маслом.

СВИНИНА

Свинина — жирное, содержащее много белков мясо. В зависимости от возраста животного свинина подразделяется на: мясо поросят до 4 месяцев, молодняка от 4 до 9 месяцев и взрослых свиней старше 9 месяцев.

Из свинины можно приготовить различные кушанья. Из корейки и окороков готовят жареные мясные блюда: жаркое, отбивные, шницели и др. Лопатка, грудинка и шея употребляются для блюд из тушеного, рубленого и отварного мяса.

СВИНИНА ОТВАРНАЯ (246)

1 кг свинины, 1 луковица, ½ моркови, ½ петрушки, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, соль, 1 стакан томатного соуса.

Кусок лопатки или грудинки обмыть, положить в кипящую воду и варить 1 ½ ч при слабом кипении вместе с пряностями и крупно нарезанными кореньями. К концу варки посолить. Если вилка свободно входит в мясо, оно готово.

Сваренное мясо отделить от костей, нарезать поперек волокон нетонкими

ломтиками и положить на подогретое блюдо. Грудинку можно разрезать на куски, оставив косточки. К мясу в качестве гарнира подают вареный картофель, картофельное пюре или тушеную фасоль. Мясо можно залить горячим томатным (719) или луковым (713) соусом или же соусом из хрена (724).

Отдельно подать соленые огурцы, помидоры, салат из редьки, свежей капусты или другой зеленый салат.

Отварную холодную свинину можно подать как закуску.

СВИНИНА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ (247)

600 г отварной свинины, 2 яйца, 1 стакан белых сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, соль, перец, молоко.

Отварную свинину разрезать поперек волокон на ломтики, посыпать солью, молотым перцем, смочить яйцами, взбитыми с небольшим количеством молока, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон на жире.

К свинине подать вареный, поджаренный на жире картофель. Томатный соус и салат подать отдельно.

ОКОРОК КОПЧЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (248)

1 кг копченого окорока, 1 луковица, ½ моркови, 8 горошин горького и душистого перца, 1 лавровый лист.

Свежий копченый окорок гораздо вкуснее и сочнее, чем старый. Если окорок соленый и сухой, его следует 2–3 ч вымачивать в холодной воде. Затем кожицу скоблить, окорок обмыть. Чтобы окорок не разварился, его можно перевязать нит-

кой, затем положить в холодную воду, добавить разрезанную пополам морковь, нарезанную луковицу, перец горошком, лавровый лист и варить при слабом кипении 2–2½ ч, пока мясо не станет мягким. Окорок не следует переварить, так как тогда он становится сухим и крошится.

При подаче на стол окорок нарезать ломтиками толщиной 1½ см, аккуратно уложить их на блюдо. Рядом положить вареный картофель, отварной зеленый горошек, фасоль в томатном соусе или гороховое пюре. Отдельно можно подать томатный соус и хрен.

К отварному окороку с вареным картофелем можно подать салат из свеклы с луком, салат из свеклы с хреном или салат из свежей капусты или редьки.

Отварной окорок можно подавать в холодном виде на закуску.

Таким же образом можно отварить и подать на стол копченую свиную грудинку.

КОЛБАСКИ ДОМАШНИЕ ВАРЕННЫЕ (249)

1 кг свинины (окорок), ½ дольки чеснока или ½ чайной ложки майорана, молотый перец, соль, свиные тонкие кишки, 150 г шпика, бульон.

Свинину пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль, натертый чеснок, лук, майоран, молотый перец, немного бульона, нарезанный шпик, все перемешать и приготовленной массой начинить подготовленные свиные тонкие кишки. Начиняя мясом кишки, их закручивают через каждые 15–20 см и колбасу делят на порции. Концы колбасок следует перевязать. Варить их 10–15 мин в подсоленной воде. Затем их можно немного поджарить с жиром.

Перед подачей на стол колбаски отделить одну от другой, положить на блюдо, залить салом, на котором они жарились. Картофельное пюре положить рядом с колбасками. Отдельно подать соленые огурцы, квашеную капусту, салат из помидоров, свежей капусты или другой зеленый салат.

СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ (250)

600 г сосисок или сарделек, 1 ст. ложка масла, 1 ½ л квашеной капусты, 1 ст. ложка топленого сала, 1–2 луковицы, сахар по вкусу.

Прежде всего следует тушить квашеную капусту. Если капуста очень кислая, то ее надо промыть холодной водой, отжать, положить в кастрюлю или на сковороду с растопленным салом, закрыть крышкой и, помешивая, тушить, пока она не станет мягкой. К концу тушения добавить поджаренный на сливочном масле или сале нарезанный лук и немного сахара.

Сосиски или сардельки отделить друг от друга, кончики обрезать (с сарделек снять веревочку), обмыть, сразу бросить их в кипящую воду и 5–7 мин подогреть. Кипятить не следует, так как они могут потрескаться. Нельзя также долго держать их в горячей воде, чтобы они не вымокли и не потеряли приятный вкус.

При откусывании кожица хорошо сваренных сосисок должна слегка хрустеть.

Подогретые и вынутые из воды сосиски или сардельки можно немного поджарить с обеих сторон на сливочном масле. Затем уложить их в один ряд на тушеную капусту, положенную на блюдо, и полить растопленным сливочным маслом.

Отдельно подать приготовленную горчицу.

Вместо тушеной квашеной капусты к сосискам можно подать тушеную свежую капусту или картофельное пюре.

Сосиски в качестве горячей закуски можно подавать без горячего гарнира. Неподжаренные сосиски положить в фарфоровую суповую вазу, залить водой, в которой их подогревали, накрыть крышкой и подать на стол или подать их в салатнике, залив горячей водой.

БИГУС ИЗ СВИНИНЫ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (251)

500 г отварной свинины или копченой колбасы, 1 ½ л квашеной капусты, 1–1 ½ ст. ложки топленого сала или 75–100 г шпика, 1 луковица, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист.

Квашеную капусту тушить, добавив топленое сало или поджаренный шпик. Добавить нарезанную четырехугольными кусочками поджаренную отварную

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы сосиски не лопались во время варки, наколите их вилкой перед тем, как опустить в кипяток.

Сосиски не полопаются, если их положить в холодную подсоленную воду и нагревать только до кипения, но не кипятить.

Чтобы сосиски не лопнули, их можно варить на пару. Для этого влейте в кастрюлю до половины воду и, когда она закипит, положите на кастрюлю крест-накрест ложки, а на них подвесьте сосиски таким образом, чтобы они не касались воды. Через 4–5 мин сосиски будут готовы.

свинину, поджаренный лук, лавровый лист, немолотый перец, поджаренную на жире муку (не обязательно). Все перемешать и тушить еще 10–15 мин. Вместо свинины можно положить ломтики поджаренной колбасы.

К бигусу подается вареный картофель.

ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ С ЛАПШОЙ (252)

800 г свинины (лопатка, шея, грудинка), 1 ст. ложка топленого сала, 1 луковица, 3–4 помидора, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, молотый перец, бульон.

Для лапши: 2 стакана муки, 1 яйцо, соль и вода.

Обмытую и осушенную свинину (удалив крупные пленки) нарезать ломтиками весом около 25 г и поджарить их на хорошо разогретом жире, пока они не зарумянятся со всех сторон.

К концу жаренья мясо посыпать солью, молотым перцем и мелко нарезанным луком. Когда оно поджарится, положить очищенные, без семян, разрезан-

ные на кусочки помидоры, от которых блюдо примет красивый цвет.

Затем выложить в кастрюлю, полностью залить бульоном, кастрюлю накрыть и тушить около часа, пока мясо не станет мягким.

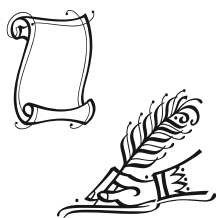
Муку для лапши просеять, влить воды, положить яйцо, соль и замесить крутое тесто. Тонко раскатать его, немного подсушить, посыпать мукой, свернуть в одну сторону, разрезать поперек на узкие полоски. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды. Вынутую лапшу положить в кастрюлю с тушеным мясом. Все осторожно перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 20 мин в духовку для дотушивания. Мешать не следует.

Гуляш из свинины с лапшой положить на блюдо, посыпать тертым сыром и подать на стол.

ЗРАЗЫ ИЗ КОПЧЕНОГО ОКОРОКА (253)

600 г копченого окорока, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, бульон.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Археологические данные говорят о том, что печи с дымоходами строились на Руси давно, но были большой редкостью. Как же могло случиться, что народ, знавший более совершенный тип кухонного очага, упорно, в течение многих веков, продолжал оборудовать свои жилища, казалось бы, несовершенной, неудобной курной печью? Дело тут не в косности и консерватизме. Были существенные причины, обуславливающие живучесть изб, топившихся «по-черному»; несмотря на то, что практически каждый день приходилось тратить много сил на уборку жилья, дым пологом висел над потолком и ел глаза. Московский историк О.М. Раков (цитирую по В. Чивилихину) нашел простое и удивительное объяснение этому историческому парадоксу: «...топка по-черному была древним, простым, единственно доступным и эффективным средством против эпидемий. Наши предки, естественно, ничего не знали о вирусе гриппа, дизентерийной или чумной палочке и микробах, но инстинктивно, опытом нашли метод дезинфекции, что вместе с вымораживанием изб в трескучие морозы создавало более гигиеническую атмосферу в жилищах».

Для начинки: 5 луковиц, 2 вареные моркови, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка густого томатной пасты, 2 ст. ложки сухарей, 1—2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла или топленого сала, молотый перец, немного соли.

Прежде всего нужно приготовить начинку. Мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке соленый огурец (очищенный и без семян) и морковь поджарить на жире, добавить томатную пасту и тушить. Затем добавить сухари, молотый перец, яйца, соль и перемешать.

Если окорок очень соленый, его надо вымочить. Поперек волокон отрезать 12 ломтиков, отбить их молотком, на каждый положить по ложке начинки, свернуть и перевязать ниткой.

Зразы посыпать мукой, поджарить со всех сторон на жире, положить в кастрюлю, влить немного бульона и сметану, накрыть кастрюлю крышкой и полчаса тушить.

Тушеные зразы (удалив нитки) положить на блюдо, залить соусом, в котором они тушились, и подать на стол с вареным картофелем, картофельным пюре, тушеной в томатном соусе фасолью, отварным зеленым горошком или ячневой кашей.

Таким же образом можно приготовить зразы из свежего окорока.

СВИНИНА ЖАРЕНАЯ (254)

1—1½ кг свинины (корейка, окорок), ½ ст. ложки топленого сала для поджаривания, 1 морковь, 1 луковица, молотый перец, соль,

Кусок свиной корейки или окорока обмыть, осушить. Из лопатки можно удалить кости. Мясо посолить, свернуть, перевязать шпагатом, посыпать молотым перцем

и обжарить на сковороде с салом или запечь в очень горячей духовке. Когда жаркое со всех сторон подрумянится, влить стакан горячей воды, положить лук, морковь и печь в духовке, каждые 10—15 мин поливая находящимся на противне соком. Если вилка свободно входит в мясо и появляется светлый сок, то жаркое готово.

Перед подачей на стол мясо разрезать поперек волокон на ломтики толщиной 1 см, уложить на блюдо и полить оставшимся от жаренья процеженным соусом.

Возле мяса на блюдо положить жареный картофель, тушеную свежую или квашеную капусту.

Жареную и нарезанную ломтиками холодную свинину можно подавать в качестве закуски.

ОКОРОК КОПЧЕНЫЙ ЖАРЕНый (255)

1 небольшой копченый окорок, 2 кг ржаной муки, 1 ст. ложка сахара, перец, корица, гвоздика.

Вымоченный в холодной воде окорок хорошо очистить, обмыть теплой водой, осушить, натереть молотым душистым перцем, сахаром, корицей и гвоздикой. Ржаную муку заварить кипятком, замесить некруто тесто и облепить весь окорок слоем теста толщиной 1½—2 см. Мокрыми руками выровнять поверхность теста, положить на противень и печь в духовой печи 3—4 ч. Вынутый из печи окорок немного остудить, снять тесто, очистить окорок от остатков теста, кожу подровнять, смазать для блеска салом и поставить в духовку на 10 мин, чтобы подсохла поверхность.

Часть окорока можно сразу нарезать тонкими ломтиками и подать на стол в го-

рячем виде с картофельным пюре, тушенной в томатном соусе отварной фасолью или отварным зеленым горошком. К окороку можно подать томатный соус (719), полив вокруг мяса, или подать его отдельно в соуснике. Остальной жареный окорок можно подать в холодном виде в качестве закуски.

К горячему или холодному окороку можно подать отдельно маринованную свеклу с хреном, салат из редьки или хрен, приготовленный с уксусом.

ГРУДИНКА СВИНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ (256)

1 кг свиной грудинки.

Для начинки: ½ кочана капусты, 2 яблока, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сухарей, 1 яйцо, молотый перец, соль, 1 ст. ложка топленого сала, маргарина или масла.

Прежде всего приготовить овощную начинку. Нарезанную капусту, крупно натертую морковь и порубленный лук тушить с жиром в кастрюле, пока они не станут мягкими. Затем добавить мелко настрugанные печеные яблоки и продолжать тушить. Дать остыть, затем добавить в начинку сырое яйцо, сухари, соль, молотый перец и все перемешать. Если нет яблок, вместо них можно положить 2 столовые ложки томатной пасты или пару натертых на крупной терке соленых огурцов (очищенных и без семян).

Отрезать продолговатый кусок свиной грудинки (с ребрами), обмыть, осушить и с одной стороны, между ребрами и мясом, сделать надрез в виде кармана. Начинить его овощной начинкой, отверстие зашить, поверхность натереть солью, положить на противень и жарить в

горячей духовке. Когда жаркое обжарится со всех сторон, влить ½ стакана горячей воды и каждые 10—15 мин поливать жаркое образовавшимся во время жаренья соком.

Зажаренную и немного остывшую грудинку разрезать острым ножом так, чтобы в каждом куске было ребро (нитки удалить). Красиво уложить куски на подогретое блюдо, обложить вареным картофелем, картофельным пюре или тушеной репой. Из оставшегося от жаркого сока приготовить соус. Сок разбавить водой и варить 10 мин. Если жира много, его следует снять, а процеженный сок налить на блюдо вокруг мяса.

Можно так же варить нефаршированную свиную грудинку. Ребра совсем удалить или немного надрезать покрывающие их пленки, чтобы при жареньи они не стягивались.

КОТЛЕТЫ СВИНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (257)

800 г свиной корейки, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль.

Свиную корейку взять вместе с ребрами (без позвоночника), срезать большую часть сала, мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 1½—2 см (на каждого человека один кусок), чтобы каждый кусок был с реберной косточкой. Мясо отбить, пленку надрезать в нескольких местах, чтобы при жареньи котлеты не стягивались. Косточку поскоблить и с узкого конца котлеты отделить мясо от кости на 2 см. Затем ножом разделить котлеты красивой формы, края подровнять, положить на сковороду, посыпать с одной стороны солью, перцем и жарить 10—12 мин на хорошо разогре-

том жире. Когда одна сторона поджарится, перевернуть котлету на другую сторону и жарить, пока она не зарумянится.

Готовые котлеты положить на подогретое блюдо, полить салом и соком, в котором они жарились, сверху посыпать нарезанным соломкой хреном. Обложить жареным картофелем, отварным зеленым горошком, тушеной морковью и подать на стол с зеленым салатом или солеными огурцами.

Котлеты следует жарить перед подачей на стол, так как спустя некоторое время они теряют свой вкус.

КАРБОНАД СВИНОЙ (258)

800 г свинины (корейка), 1 стакан сухарей, 2 яйца, 2 ст. ложки топленого сала, ½ ст. ложки сливочного масла для поливки, соль, молотый перец, немного молока.

Карбонад приготовить так же, как было указано выше (257), но перед жареньем посыпать солью, молотым перцем, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, и обваливать в сухарях.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ (259)

800 г свинины, 2 яйца, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, ½ ст. ложки сливочного масла для поливки,

соль, молотый перец, 1 лимон (необязательно), немного муки и молока.

Корейку свиную без костей разрезать поперек волокон на куски толщиной 1 см (на каждого человека один кусок) и отбить их до толщины ½ см. Пленки в нескольких местах надрезать или порубить сечкой, затем разделить овальные шницели, посыпать молотым перцем, небольшим количеством муки, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обваливать в сухарях и поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром.

На подогретое блюдо прежде всего положить горячий овощной гарнир: тушеную морковь, отварной зеленый горошек или жареный картофель, а на них наискось положить шницели, залить растопленным сливочным маслом, подогретым с натертой лимонной коркой, и на каждый шницель положить по тонкому ломтику очищенного лимона.

За отсутствием корейки шницели можно приготовить из окорока, но куски мяса следует лучше отбить, перерезать пленки и удалить их, порубить тупой стороной ножа, чтобы мясо лучше склеилось, разделить шницели и приготовить их так же, как шницели из корейки.



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Бифштекс и ростбиф, заднюю ножку и отбивные котлеты из баранины можно есть и полупрожаренными. Свинину и телятину всегда прожаривают полностью.

Мясо, отваренное мелкими кусками, менее сочно и вкусно, чем отваренное крупным куском.

Чтобы мясо, которое варилось в супе, было сочным и на следующий день, храните его в небольшом количестве бульона и только перед подачей к столу опустите в горячий суп.

БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ (260)

800 г свинины (корейка или окорок), 1 свиная почка, 12 небольших свежих боровиков, 200 г булки, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль, картофель.

Для соуса: *1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 2 стакана бульона, ½ стакана белого вина, лимонная кислота, соль, перец, сахар.*

Сначала приготовить гарнир и соус.

Предназначенный для гарнира картофель очистить и положить в воду, почку отварить в подсоленной воде, грибы очистить, шляпки отделить и вместе с ножками варить 15 мин в подсоленной воде. Ножки грибов нарезать и вместе со шляпками и мелко нарезанным луком поджарить на масле. Выбрать для украшения несколько шляпок и замариновать их.

Булку нарезать ломтиками толщиной 1 см (диаметром 4 см.).

Предназначенную для соуса муку поджарить на масле, пока она не зарумянится, добавить томатную пасту, перец, соль, еще немного поджарить, разбавить бульоном и варить несколько минут. Затем процедить, добавить поджаренные на масле грибы, лук, лимонную кислоту по вкусу, сахар, вино (необязательно) и снова варить 10 мин.

Отделенную от костей корейку или продолговатый кусок мякоти, вырезан-

ной из окорока, разрезать поперек волокон на круглые ломтики толщиной 1½–2 см (на каждого человека по 2 куска), слегка отбить, чтобы они не утратили своей формы, посыпать солью, молотым перцем и с обеих сторон поджарить на хорошо разогретом жире. В сок, в котором жарилось мясо, долить немного воды, немного поварить, влить подготовленный томатный соус с грибами, положить в него поджаренные биточки и 7–10 мин тушить.

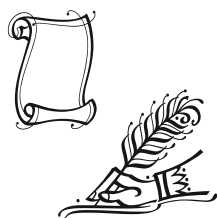
В это время поджарить на сале нарезанный дольками картофель, поджарить на сливочном масле нарезанные кружочками почки и ломтики булки (отдельно).

На подогретое блюдо аккуратно уложить биточки, под каждый биточек положить поджаренный ломтик булки (крутон), все залить густым томатным соусом с грибами. На каждый биточек положить поджаренный ломтик почки и шляпку маринованного боровика. Вокруг или с одной стороны биточков положить жареный картофель.

Если грибов нет, то вместо них на биточки можно положить маленькие, слегка поджаренные на масле половинки помидоров (441). В этом случае соус приготовить такой же, но без грибов.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Столетиями традиционная русская кулинария формировалась применительно к особенностям русской печи. Нигде не приготовить такой вкусной гречневой каши и не выпечь таких пирогов. Пища в печи нагревалась благодаря теплоотдаче от пода, от горячего воздуха, наконец, излучением от свода и стенок топки — все это создавало своеобразные тепловые поля. У хорошей русской печи, сложенной настоящим мастером, довольно высокий коэффициент полезного действия.

ТЕФТЕЛИ СВИНЫЕ (В КУСОЧКАХ БУЛКИ) (261)

800 г свинины (окорок или корейка), 100 г свежего свиного сала, 1 луковица, молотый перец, соль, 1 яйцо, 300 г булки, 1 корень хрена, свиное сало для жаренья, зелень петрушки, бульон.

Для начинки: *1 соленый огурец, ½ луковицы, ½ ст. ложки масла, 1 яйцо, соль.*

Свинину хорошего качества разрезать на куски, удалить пленки, добавить свиное сало, очищенный лук и пропустить 2 раза через мясорубку. Если мясо жирное, то сала можно не класть. Затем добавить соль, молотый перец, немного бульона и перемешивать до образования однородной массы. Разделить ее на порции по 50 г, каждую порцию сплющить, положить на нее начинку и разделять продолговатые тефтели (на каждого человека по 2 тефтели). Булку (не сдобную) нарезать прямоугольными кусочками (величиной ½ см) и обвалять в них тефтели, предварительно смочив их взбитым яйцом.

Предназначенный для начинки соленый огурец очистить, удалить семена, натереть огурец на крупной терке, поджарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, еще немного поджарить, залить взбитым яйцом и изжарить яичницу.

Тефтели жарить в большом количестве хорошо разогретого сала, пока находящиеся на поверхности кусочки булки не станут золотистого цвета. Вынутые из сала тефтели положить на блюдо и на несколько минут поставить в горячую духовку для дожаривания.

Тем временем в этом же сале поджарить маленькие картошечки, вырезанные специальным ножом для картофеля.

Приготовленные тефтели сразу подать на стол. Аккуратно уложить их на подогретое блюдо, с одной стороны положить мелко настроганный хрен, а с другой — маленькие картошечки, зажаренные в большом количестве жира (375). Края блюда украсить зеленью петрушки. Приготовленные таким образом тефтели можно подавать на праздничном обеде или ужине.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (262)

800 г свинины (лопатка, шея), 2 небольших ломтика булки, ½ стакана молока, 1 ст. ложка топленого сала для жаренья, ½ стакана сухарей или муки, молотый перец, соль, 1 стакан сметанного соуса, ½ стакана бульона.

Котлеты из свинины готовят так же, как котлеты из говядины (237). К ним подаются различные горячие мучные, крупяные и овощные гарниры. Котлеты поливают сметанным (721), луковым (713), красным (710), томатным (719) или иным соусом.

ТЕФТЕЛИ СВИНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ ИЗ ХРЕНА (263)

500 г свинины, 1 луковица, 1 стакан сухарей, молотый перец, соль, 1 ст. ложка топленого сала, 2 стакана соуса из хрена, 1 кг картофельного пюре, 1 яйцо для смазывания, мука, бульон.

Свинину вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, соль, полстакана сухарей, немного бульона и хорошо перемешать. Из массы приготовить тефтели величиной с каштан, обвалять их в муке и со всех сторон поджарить на хорошо разогретом жире.

В смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями посуду для запеканки или миску положить подготовленное картофельное пюре, сделать в нем углубление и вложить обжаренные тефтели. Поверхность пюре смазать взбитым яйцом, тефтели залить соусом из хрена (724), поставить посуду в духовку и запекать в течение 20 мин, пока поверхность не зарумянится.

Тефтели подать на стол в той же посуде, в которой они запекались.

Поросята

ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ

Наиболее вкусно мясо 4–8-недельного поросенка. Зарезанного поросенка ошпарить, удалить щетину. Тушку осушить, натереть отрубями и опалить. Затем поросенка обмыть теплой и холодной водой, осушить. Разрезать вдоль брюшко и грудную клетку, вынуть внутренности и снова обмыть. Хорошо вычистить уши и рыльце. Язык вынуть. Поросенка следует посолить перед самым приготовлением, так как мясо посоленного раньше поросенка становится красным.

Для улучшения вкуса можно на 1–2 дня оставить зарезанного поросенка в холодном месте.

Чтобы лучше сохранился запах поросенка, при приготовлении не следует употреблять много пряностей и кореньев.

Варить можно целого, половину или часть поросенка. Мясо положить в кипящую воду и варить 1–1½ ч на очень слабом огне, чтобы вода чуть кипела. К концу варки посолить. Готового поросенка разрезать на куски, аккуратно уложить на

блюдо и поставить на 5 мин в духовку, чтобы поверхность немного подсохла. К поросенку подать поджаренный на сале вареный картофель или гречневую кашу. Отдельно подать кисло-сладкий соус с изюмом (714) или соус из хрена (724).

Из головы и ножек можно сварить вкусный студень.



ПОРОСЕНОК ЖАРЕНЫЙ

Поросенка приготовить так же, как указано выше. С внутренней и внешней стороны натереть солью, оставить на полчаса, чтобы он просолился. Затем положить поросенка на противень (спиной вверх), кожу смазать сметаной, полить сливочным маслом и жарить в горячей духовке. Когда он со всех сторон зарумянится, жар уменьшить, влить немного воды и каждые 10–15 мин поливать жаркое образовавшимся при жарении соком. Поросенок должен жариться около 1–1½ ч. Продолжительность жарения зависит от величины поросенка и от температуры духовки.

Изжаренного поросенка немного охладить, разрубить и разрезать на куски. Посреди блюда положить куски грудинки и брюшка, а сверху — куски спинки так, чтобы жаркое выглядело как целый поросенок. Спереди приставить головку, с боков — ножки. Поросенка обложить жареным картофелем. Блюдо поставить еще на 5 мин в духовку, чтобы мясо согрелось.

Тем временем приготовить соус. С сока, в котором жарился поросенок, снять жир, разбавить сок водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

При подаче на стол поросенка украсить зеленью петрушки.

ПОРОСЕНОК ЖАРЕНый, НАЧИНЕНный КЛЕЦКАМИ (264)

Тушка, печенка, сердце, почки, легкие поросенка, 1 ст. ложка масла, 1 луковица, молотый перец, соль, 2 стакана вареных свежих грибов, бульон.

Для клецок: 1 ½–2 стакана муки, соль, 1 яйцо, вода.

Из очищенного и выпотрошенного поросенка вынуть кости (кости ног и головы оставить), посолить его и оставить на полчаса, чтобы он просолился.

Печенку, легкие, почки, язык и сердце поросенка сварить в подсоленной воде. Охладить, разрезать на куски и поджарить на масле вместе с мелко нарезанным луком. Затем пропустить через мясорубку или мелко порубить, добавить соль и перец.

Из муки, воды и яйца приготовить тесто, раскатать и нарезать небольшими ромбиками. Отварить их в подсоленной воде, затем вынуть шумовкой и смешать с массой из печени, почек поросенка и с другими добавлениями, пропущенными через мясорубку. Чтобы начинка не была твердой, добавить растопленное сливочное масло и немного бульона. Подготовленной массой начинить поросенка, зашить брюшко и зажарить в духовке, как указано выше («Поросенок жареный»). К концу жаренья добавить несколько отваренных грибов, чтобы они поджарились в образовавшемся соке.

Жареного поросенка положить на блюдо спинкой вверх, разрезать на кус-

ки и составить их так, чтобы жаркое имело вид целого поросенка. Вокруг положить грибы. Томатный или другой соус подать отдельно.

Телятина

ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА ОТВАРНАЯ (265)

1 кг телячьей грудинки, 1 луковица, ½ петрушки, ½ сельдерея (необязательно), 12 горошин перца, 1 лавровый лист, соль, ½ стакана сметанного соуса.

Телячью грудинку разрубить на две или больше частей так, чтобы в отваренном виде ее можно было легко разрезать. Затем грудинку обмыть, положить в кипящую воду, добавить очищенные крупно нарезанные корни и пряности, варить на слабом огне 1–1 ½ ч. К концу варки посолить.

Сваренную телячью грудинку разрезать на куски, чтобы в каждом из них было по 2 ребра, полить сметанным (721) или кисло-сладким (714) соусом, несколько минут варить и подать на стол с вареным картофелем, отварной цветной капустой или рисовой кашей.

Из отварной телячьей грудинки можно также удалить ребра, придавить мясо грузом и оставить на пару часов, пока оно не остынет. Затем разрезать на куски, посыпать солью, молотым перцем, смочить взбитым яйцом, обваливать в белых суха-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Мясо нужно жарить незадолго до подачи к столу. Даже непродолжительное хранение жареного мяса ухудшает его вкус.

При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.

рях и поджарить на масле. Перед подачей на стол куски аккуратно уложить на блюдо и кругом или с одной стороны положить поджаренный на масле вареный картофель, политую сливочным маслом отварную цветную капусту или картофельное пюре. Вокруг мяса налить сметанный соус (721) или подать его отдельно. Вместо соуса можно полить мясо растопленным сливочным маслом.

ТЕЛЯТИНА ТУШЕНАЯ (266)

1 кг телятины, 150 г шпика, ½ ст. ложки топленого сала, ½ стакана сметаны, 1 морковь, 1 петрушка, 1 порей (необязательно), соль, перец, бульон.

Обмытый, осушенный, посоленный и нашпигованный шпиком кусок телячьей лопатки или грудинки обжарить со всех сторон на сковороде с хорошо разогретым жиром или запечь в горячей духовке, чтобы поверхность зарумянилась. Затем положить в посуду для тушения или в низкую кастрюлю, залить бульоном, добавить нарезанные коренья, перец, накрыть посуду крышкой и тушить. К концу тушения добавить сметану.

Перед подачей на стол мясо нарезать ломтиками и залить соком, в котором оно тушилось. Подать к мясу горячий вареный картофель, фасоль или рисовую кашу.

Телятину можно тушить разрезанной на куски (на каждого человека по 1–2 куска). Посыпать куски мукой, поджарить на сале, положить в кастрюлю, залить бульоном до половины, добавить нарезанные коренья, перец и тушить. Когда мясо станет мягким, добавить соль и сметану.

РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩАМИ (267)

1 кг телятины (грудинка, лопатка), 2 ст. ложки топленого сала, 3 моркови, 2 петрушки, 1 луковица, 1 стакан фасоли, 8 картофелин, 12 горошин перца, соль, зелень петрушки, мука, бульон.

Телятину разрубить на более мелкие куски (на каждого человека по 2–3 куска) вместе с костями. Поджарить их на жире, посыпать перцем, солью, мукой и еще поджарить. Затем положить в кастрюлю, налить бульона и тушить до неполной готовности. Положить нарезанный дольками сырой или поджаренный картофель, морковь, петрушку, лук, влить сметану (необязательно) и снова тушить. Когда овощи станут мягкими, положить вареную фасоль или зеленый горошек, цветную капусту.

Рагу из телятины и овощей подать на блюде, сверху посыпать петрушкой.

Зеленый салат или повидло из брусники (734) подать отдельно.

РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРЕНКАМИ (268)

1 кг телятины, 2 ст. ложки муки, сок ½ лимона или немного лимонной кислоты, 1 ст. ложка масла, 8 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, ½ луковицы, 2 ст. ложки крошек черствого черного хлеба, соль, бульон. Для гренков: 200 г черствой булки, 1 яйцо, 3 ст. ложки тертого сыра, сухарей или муки, ½ стакана молока, 1 ст. ложка масла.

Телятину вместе с костями разрубить на куски, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке, поджарить до желтизны на масле. Положить в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить

лук, лавровый лист и тушить. Затем мясо снять с костей, разрезать на небольшие кусочки (величиной 1½—2 см), подогреть в соусе. Перед подачей на стол выложить на блюдо. Рядом положить гренки или картофельное пюре.

Соус. Сок, в котором тушилось мясо, процедить, всыпать поджаренные крошки черного хлеба, добавить лимонный сок или лимонную кислоту и немного поварить.

Гренки. Черствую булку (не сдобную) нарезать прямоугольными ломтиками толщиной ½ см и длиной 10 см, смочить их в молоке, смазать взбитым яйцом и обваливать в белых сухарях, тертом сыре или муке. Сухари можно смешать с сыром. Затем ломтики поджарить с обеих сторон на масле и обложить ими рагу.

Телячье рагу можно приготовить таким же образом из оставшегося жареного мяса. Жареное или тушеное мясо поджарить, залить соусом и подогревать несколько мин. Соус готовится так же, только бульон для него надо сварить из костей, оставшихся от жаркого. Перед варкой кости мелко разрубить. Приготовленный соус сгустить, добавив в него поджаренную на масле муку, а для улучшения вкуса добавить сметану.



РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЯБЛОКАМИ

(269)

600 г жареной телятины (без костей), 2 кислых яблока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 2 стакана бульона, соль, немного сахара.

Рагу с яблоками готовят из мяса, оставшегося от жаркого. Оставшиеся от жаркого из телятины кости мелко порубить, залить 3 стаканами воды и немного поварить. Вынуть кости, бульон процедить. Муку поджарить на масле, разбавить бульоном из костей, добавить соль, немного сахара и поварить. Приготовленным таким образом соусом залить нарезанную четырехугольными кусочками жареную телятину и яблоки и тушить всё 10 мин на слабом огне. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

ЗРАЗЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ

(270)

1 кг телятины (задняя нога), ½ стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла или топленого сала, перец, соль, 1 стакан сметаны, бульон.

Для начинки: ¼ стакана риса, 1 луковица, молотый перец, соль, ½ ст. ложки сливочного масла, 1 вареное яйцо.

Телятину разрезать на нетолстые куски, отбить, посыпать перцем и солью. На каж-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Когда жарится мясо в духовке, его можно поливать только выделившимся соком или горячей водой; от холодной воды оно становится твердым.

Мясо для запекания ставят всегда в горячую духовку и так, чтобы со всех сторон был доступ горячего воздуха. На противень кладут немного жира. Во время запекания мясо необходимо поливать образующимся соусом.

Разогревая вчерашнее мясо, надо предварительно обрызгать его с ложечки холодной водой, положить на сковороду с маслом и поставить на огонь — мясо не будет иметь неприятного привкуса и покажется свежезажаренным.

дый кусок положить начинку из риса, свернуть, перевязать ниткой, обвалять в муке и поджарить на жире. Затем положить в кастрюлю, влить немного бульона, можно добавить томатную пасту, сметану, перец и тушить.

Начинку приготовить следующим образом. Рис отварить, откинуть на сито и дать стечь воде, добавить поджаренный на масле мелко нарезанный лук, рубленое крутое яйцо, молотый перец, соль и перемешать.

В качестве горячего гарнира подать поджаренные на масле, посыпанные солью и перцем половинки помидоров или тушеные свежие грибы.

Для зразов из телятины можно также приготовить начинку из яиц и лука, как для зразов из рубленой говядины (235). В этом случае в качестве гарнира подать рассыпчатую рисовую кашу, вареный картофель, картофельное пюре или тушеную морковь.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ, НАШПИГОВАННОЙ САЛОМ (271)

1 телячья задняя нога, 100–150 г свежего или копченого сала (шпик), 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, молотый перец, соль.

Телячью заднюю ногу обмыть, осушить, натереть солью, молотым перцем и нашпиговать салом, сделав острым деревянным колышком наколы в мясе наискось волокон. Сало (шпик) нарезать продолговатыми полосками длиной 4–6 см. Нашпиговать ими телятину так, чтобы они были равномерно распределены по всему куску. Подготовленное мясо положить на противень и печь в горячей духовке. Когда жаркое со всех

сторон зарумянится, влить стакан горячей воды, добавить нарезанные очищенные корни и каждые 10–15 мин поливать жаркое образовавшимся при жарении соком. Жарить 1–1½ ч. Если вилка свободно входит в мясо и появляется светлый сок, то жаркое готово. Пережаривать не следует, так как жаркое будет тогда сухим.

Зажаренное мясо нарезать поперек волокон ломтиками средней величины толщиной 1 см и аккуратно уложить их на блюдо. В качестве горячего гарнира к жаркому подать жареный картофель, отварной зеленый горошек, тушеную морковь и другие добавления.

Оставшийся от жаренья сок разбавить водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

К блюдам из телятины можно подать салат из свежих фруктов или брусничное повидло.

Холодную жареную телятину, нарезанную ломтиками и украшенную желе из бульона, можно подавать как закуску.

Таким же образом можно жарить толстый край или лопатку. При жарении лопатки кости можно вынуть, мясо свернуть, перевязать шпагатом и нашпиговать салом. Если телятину не шпигуют, то перед жареньем ее следует намазать сметаной и полить сливочным маслом или обложить ломтиками шпика.

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ (272)

1 кг телячьей грудинки, ½ ст. ложки сливочного масла или 50 г шпика, соль.
Для начинки: *2 телячьи почки, 100 г шпика, 2 ломтика булки, ½ стакана молока, 1 луковица, 1 яйцо, молотый*

перец, соль, зелень петрушки, ½ ст. ложки сливочного масла.

Телячью грудинку обмыть, осушить и на одном конце сделать глубокий надрез между ребрами и мясом, чтобы образовался как бы карман. Начинить его фаршем, затем разрез зашить, грудинку посолить, смазать маслом или обложить ломтиками шпика, положить на противень и жарить в горячей духовке так же, как жаркое из телятины.

Зажаренную грудинку немного охладить, удалить нитки. Разрезать жаркое на куски, чтобы в каждом из них было по ребру (или ребра удалить), и красиво уложить на блюдо. Вокруг мяса положить горячий гарнир: вареный картофель, тушеную фасоль или рассыпчатую рисовую кашу. Сок, оставшийся от жаркого, разбавить водой, 10 мин поварить, процедить и полить вокруг жаркого или подать в соуснике.

Предназначенные для начинки почки сварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и поджарить на масле вместе с нарезанным луком и почечным жиром. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке булку, яйцо, соль, молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать. Затем добавить нарезанный шпик. Подготовленной массой начинить телячью грудинку.

Вместо почек можно взять телячий язык, печенку или телятину. Начинка должна составлять более половины веса грудинки.



КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (273)

1 кг телятины (толстый край), молотый перец, 2 ст. ложки топленого масла, соль.

Телячьи котлеты приготовить так же, как свиные котлеты (257). Если слой мяса нетолстый, то его надо разрезать на куски, чтобы в каждом было по два ребра. Перед отбивкой мяса одну косточку вынуть.

К телячьим котлетам в качестве горячего гарнира подать жареный картофель или другие овощи.

Отдельно подать салат из свежих фруктов или зелени.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (274)

1 кг телятины, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лимон (необязательно), молотый перец, соль.

Шницель из телятины готовят так же, как шницель из свинины (259).

Перед подачей на стол на подогретое блюдо сначала положить жареный картофель, с одной стороны положить на него наискось шницели и залить маслом, подогретым с натертой лимонной коркой. Каждый шницель украсить сверху очищенным ломтиком лимона. Можно украсить иначе: на один конец шницеля положить яичницу, а на другой — ломтик лимона и кусочек масла, окруженный свернутой килькой.

Из телячьей лопатки можно приготовить отбивные шницели. Мясо хорошо отбить молотком (удалив пленки) или порубить сечкой; если имеется, добавить мелко нарезанное свежее свиное сало,

соль, молотый перец, разделить овальные шницели (на каждого человека по 1 штуке) и зажарить, как указано выше.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (В КУСОЧКАХ БУЛКИ) (275)

1 кг телятины, 100 г свежего свиного сала или сливочного масла, соль, 1 яйцо внутрь, 1 яйцо для смачивания, 200 г булки (не сдобной), сало для жаренья, зелень петрушки, молотый перец, бульон.

Для начинки: *1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан (неполный) молока, 1 стакан вареных свежих грибов, 100 г телячьего языка, 1 яичный желток, немного соли, сахара.*

Из толстого края или задней ноги телянка удалить пленки, мясо разрезать на куски, добавить свежее сало и пропустить 2 раза через мясорубку. Затем добавить соль, молотый перец, яйцо, немного бульона и перемешать, пока масса не станет однородной. Вместо сала в мясной фарш можно положить растертое добела масло. Затем массу разделить на порции приблизительно по 50 г в каждой, каждую порцию расплющить, положить начинку и разделить овальные тефтели. Смочить их во взбитом яйце, обвалять в кусочках очень мелко нарезанной булки (величиной $\frac{1}{2}$ —1 см) и зажарить в большом коли-

честве жира. Для этой цели $1\frac{1}{2}$ кг сала растопить в низкой широкой кастрюле, хорошо разогреть его, вложить тефтели (чтобы они плавали в жире) и жарить, пока находящиеся на них кусочки булки не станут золотистого цвета. Вынутые шумовкой из жира тефтели поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

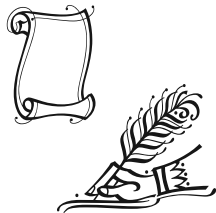
Перед подачей на стол тефтели положить на подогретое блюдо, сверху полить растопленным маслом, обложить маленькими картофелинками или крокетами из картофельного пюре (139, 382), зажаренными в большом количестве жира. Блюдо украсить зеленью петрушки.

Предназначенную для начинки тефтелей муку поджарить на масле, разбавить молоком. Помешивая, чтобы не образовалось комков, 20 мин варить, затем добавить поджаренные на масле вареные грибы и кусочки вареного языка, соль, сахар, перемешать и приготовленной массой начинить тефтели. Кроме того, в начинку можно положить яичный желток. Начинка должна быть густой.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ (276)

1 кг телятины, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан сухарей, 2 ломтика булки, 1 яйцо (необязательно), 2 ст. ложки топленого сала или топленого масла, соль, молотый перец, бульон.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Часто приходится слышать, что нельзя в наш век возродить старинную русскую кухню — нет тех продуктов, что были в старину, нет русской печи, утеряны секреты старых поваров, и лишь имя повара XII века Исаакия случайно сохранили нам летописи!

Жизнь доказала, что это не так. Солянка московская на сковородке не стала хуже от того, что ее теперь запекают не в русских печах, а в электрошочках; щи из квашеной капусты в горшочках, приготовленные в современном ресторане, не уступают тем, которые ели наши деды, а пироги и кулебяки и в наши дни славятся во всем мире.

Котлеты из телятины приготовить так же, как котлеты из говядины (237). Перед подачей на стол котлеты залить маслом, сметанным (721), томатным (719) или молочным (725) соусом. К ним подают различные овощные, мучные и крупяные гарниры.

Биточки готовят так же, как котлеты, но меньшей величины и круглые.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ, НАШПИГОВАННОЙ САЛОМ (277)

1 кг телятины (толстый край), 150 г свежего или копченого сала (шпика), 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 10 свежих боровиков, 2 ст. ложки топленого сала, ½–1 стакан сметаны, молотый перец, соль.

Продолговатый кусок толстого края или задней ноги телянки обмыть, осушить, снять с поверхности пленки, завернуть в салфетку и слегка отбить. Затем мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см, посыпать их солью, перцем и нашпиговать кусочками нарезанного свежего или копченого сала.

Подготовленные куски телятины положить на сковороду или в низкую кастрюлю с хорошо разогретым жиром и жарить в горячей духовке, поливая тем же жиром. Когда куски со всех сторон подрумянятся, положить нарезанные коренья, отваренные в подсоленной воде грибы, полить сметаной, накрыть посуду крышкой и дожарить.

Жаркое подать на стол с тем же соусом, грибами и овощами, с которыми оно жарилось, а кругом обложить его крокетами из картофельного пюре (382), зажаренными в большом количестве жира, или жареным картофелем.

ЖАРКОЕ ИЗ РУБЛЕННОЙ ТЕЛЯТИНЫ (278)

1 кг телятины, ⅔ стакана молока, 1 яйцо, 2 ломтика булки, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль, сухари, бульон.

Мясо обмыть, осушить, удалить пленки и пропустить через мясорубку. Положить в него вымоченную в молоке булку, соль, яйцо, перец, растопленное масло, немного бульона и хорошо перемешать. В фарш можно добавить нарезанное свежее или копченое сало (шпик).

Мокрыми руками сделать из фарша продолговатый батон, положить на противень, смазать яйцом, посыпать сухарями, сделать в 2–3 местах наколы, чтобы мог выйти воздух, и жарить 1–1½ ч в горячей духовке.

Готовое жаркое немного охладить, нарезать ломтиками толщиной 1 см и уложить на блюдо. Кругом обложить овощным рагу (478). В сок от жаркого добавить немного воды, поварить его в той же посуде, в которой жарилось мясо, снять жир, процедить, добавить сметану и подать в соуснике.

К жаркому подать брусничное повидло (734), маринованные груши (27) или другой сладкий салат.

ТЕЛЯТИНА ЗАПЕЧЕННАЯ (ТОЛСТЫЙ КРАЙ) (279)

1 кг телятины (толстый край), молотый перец, соль, 1 ст. ложка масла, 2 стакана молочного соуса, 2 ст. ложки тертого сыра.

Толстый край (или кусок задней ноги без костей) посолить, посыпать перцем, поверхность смазать сливочным маслом или

нашпиговать шпиком и запечь в горячей духовке, поливая образовавшимся соком. Вместе с мясом на том же противне можно зажарить картофель и морковь, также поливая их соком от жаркого.

Запеченную телятину разрезать поперек волокон на нетолстые ломтики, не отделяя их внизу друг от друга. Под мясо положить жареную морковь, каждый второй ломтик мяса смазать молочным соусом (725) или начинкой для телячьих тефтелей (275), поверхность обровнять, посыпать тертым сыром, обложить кусочками масла, поставить в духовку и жарить, пока поверхность не зарумянится.

Перед подачей на стол мясо положить на блюдо, разделить по два смазанных соусом ломтика, не нарушая формы целого куска, обложить жареным картофелем и морковью. Сок, в котором жарилось жаркое, разбавить водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

Отдельно подать зеленый салат или брусничное повидло.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (280)

600 г вареной или жареной телятины, 5—7 картофелин, 1 ст. ложка топленого сала, ½ ст. ложки масла, 2 стакана молочного соуса, сухари.

Вареную или жареную телятину нарезать ломтиками и положить рядами в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запеканки или алюминиевую сковороду. Обложить ломтиками жареного картофеля или картофельным пюре, заправленным сырым яйцом, залить молочным соусом (725) средней густоты, посыпать тертым сыром или сухарями, полить жиром и жарить в духовке 20 мин,

пока поверхность не запечется. На стол подать в той же посуде, в которой телятина запекалась.

Таким же образом можно запечь телячьи котлеты или биточки. Вместо картофеля можно положить политые сливочным маслом и посыпанные тертым сыром отварные макароны или рассыпчатую рисовую или пшеничную кашу, залить сметанным (721) или томатным (719) соусом и запечь.

Баранина

Наилучшим является мясо овец в возрасте 2 лет, так как оно достаточно мягкое, а бараний жир растапливается при более низкой температуре, и поэтому человеческий организм лучше его усваивает. Чем жирнее баранина, тем она считается лучшего качества. Мясо взрослых овец имеет специфический запах; он меньше ощущается в мясе молодых овец. Чтобы баранина стала мягче и приобрела более приятный вкус, ее маринуют для приготовления жаркого и тушеного мяса.

Корейка и задняя нога используются для жаренья; лопатка, грудинка и пашина — для варки, тушения, для блюд из рубленого мяса, а иногда и для жаренья. Шея используется для приготовления супов и блюд из рубленого мяса.

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ (281)

1 кг баранины, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 1—2 лавровых листа, 12 горошин перца, соль.

Кусок бараньей грудинки или лопатки обмыть, положить в кипящую воду, добавить

очищенные, промытые, крупно нарезанные корни и пряности. Варить 1 ½–2 ½ ч, пока мясо не станет мягким. Баранину следует не переварить, так как при этом она теряет свой вкус. К концу варки посолить.

Сваренную баранину разрезать на куски, положить на блюдо и полить бульоном, в котором она варилась. Рядом с мясом положить вареный картофель или рассыпчатую рисовую кашу, сваренную в бульоне из баранины.

К баранине можно подать салат из маринованного лука (15).

Если подавать баранину под соусом, то из сваренной баранины надо вынуть кости, разрезать ее на куски, добавить поджаренный на масле лук, немного мелко нарезанного растертого с солью чеснока, залить красным (710) или томатным (719) соусом и тушить 10–15 мин. Перед подачей на стол баранину положить на блюдо. В качестве горячего гарнира подать вареный картофель, макароны, фасоль или рассыпчатую гречневую кашу.

БАРАНИНА ТУШЕНАЯ (282)

1 кг баранины, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, 1 ст. ложка топленого сала, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, 12 горошин перца, соль, бульон.

Обмытую, осушенную баранью грудинку или лопатку разрезать на куски или оста-

вить целым куском. Посыпать солью, перцем, мукой и со всех сторон обжарить на жире. Очищенные и нарезанные морковь, лук, петрушку поджарить вместе с мясом или отдельно на небольшом количестве жира. В посуду для тушения или в низкую кастрюлю положить обжаренное мясо, обжаренные овощи, влить жир, на котором они жарились, залить до половины бульоном, накрыть кастрюлю крышкой и тушить, пока мясо не станет мягким. К концу тушения посолить и добавить сметану.

Из тушеного мяса удалить кости. Баранину нарезать ломтиками. Затем аккуратно уложить их на блюдо один на другой и залить соком, в котором тушилось мясо. Рядом положить тушеную свеклу, капусту или вареный картофель.

Перед приготовлением баранину можно мариновать и нашпиговать салом (шпиком).

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ (283)

1 кг баранины (грудинка, лопатка или шея), 1–1 ½ стакана риса, 2 ст. ложки топленого сала или маргарина, 2 луковицы, 3–4 моркови, 2 ст. ложки томатной пасты, перец, соль.

Обмытую, осушенную баранину разрубить на куски весом 20–40 г (грудинку рубить с костью), посолить, посыпать молотым перцем и поджарить на жире. Когда

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Целое жаркое разогревайте в посуде, поставленной в кипяток, в духовке. Чтобы запекаемое в духовом шкафу мясо не пригорело и не стало сухим, поставьте в духовой шкаф небольшой сосуд с водой. Пар от воды предохранит мясо от пригорания и высыхания.

Мясные котлеты готовы, если при нажиме ложечкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет, а не красноватый.

куски мяса со всех сторон подрумянятся, добавить морковь, лук и снова жарить, пока овощи не станут мягкими. Все положить в низкую кастрюлю или посуду для тушения, залить полностью мясо процеженным прозрачным бульоном или горячей водой, добавить промытый рис, поджаренное на жире томатную пасту, вскипятить, размешать, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовке 1–1½ ч, больше не размешивая.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ (284)

1 кг баранины, 2 ст. ложки топленого сала, 5 картофелин, 2–3 моркови, 1 стакан фасоли, 1 петрушка, 4 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

Обмытое мясо (грудинку, лопатку или шею) разрубить вместе с костями на куски весом около 30–40 г. Посыпать их солью, молотым перцем и обжарить на жире. Кончая обжаривать, посыпать мясо мукой, добавить томатную пасту, положить в кастрюлю, залить бульоном или горячей водой и тушить 45–60 мин. Затем добавить нарезанные кусочками и поджаренные на жире овощи: картофель, морковь, лук, петрушку; все перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и еще полчаса тушить в духовке, пока овощи не станут мягкими. К концу тушения положить вареную фасоль и до-

бавить ½ стакана сметаны (необязательно).

В рагу можно класть любые овощи, например свежую капусту, репу, а вместо томатной пасты можно положить свежие помидоры.

РАГУ ИЗ ОТВАРНОЙ БАРАНИНЫ (285)

600 г баранины (без костей), 1 ст. ложка топленого сала, 2 луковицы, молотый перец, соль.

Вареную баранину разрезать на куски или ломтики, посыпать солью, перцем, поджарить вместе с луком на жире, затем залить соусом из хрена (724), луковым соусом (713) или томатным соусом с грибами (720) и слегка тушить в течение 15–20 мин.

На стол подать с вареным картофелем или картофельным пюре.

ЗРАЗЫ ИЗ БАРАНИНЫ (286)

1 кг баранины, 1 ст. ложка топленого сала, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты (необязательно), соль, молотый перец, 1 ст. ложка муки, бульон.

Для начинки: 6 луковиц, 1 ломтик черного хлеба, 100 г шпика, соль, перец.

Заднюю ногу барана разрезать поперек волокон на нетолстые куски (на каждого человека по 2 куска), слегка отбить, посыпать перцем, солью, положить по ½ ст.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Русская кухня проникала за рубеж не только через кулинарные книги и мастерство поваров, но и вместе с русскими продуктами. Как сильно могут влиять продукты на кулинарию, можно видеть хотя бы на примере внедрения в наш быт картофеля, который за 100 лет применения очень сильно изменил нашу кухню. Также русская осетровая рыба и черная икра, проникнув во Францию, прочно вошли в практику ресторанной кулинарии.

ложки начинки, свернуть рулетом, заделывать концы, перевязать ниткой, затем зразы посыпать мукой и поджарить на сале. Положить их в кастрюлю, влить немного бульона, добавить сметану и томатную пасту, затем тушить.

Начинку приготовить следующим образом. Лук нарезать, поджарить на жире вместе с хлебными крошками и кусочками шпика, добавить перец, соль, перемешать и начинить зразы.

Перед подачей на стол нитки удалить, зразы положить на блюдо и залить соком, в котором они тушились. Рядом со зразами положить гречневую, ячневую кашу или картофельное пюре.

РУЛЕТ ИЗ БАРАНИНЫ С ФАСОЛЬЮ (287)

1 кг бараньей грудинки, 100–150 г шпика, 1 ст. ложка топленого сала, молотый перец, соль, бульон.

Для гарнира: *½ кг фасоли, 3 луковицы, ½ стакана хорошей томатной пасты, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла или топленого сала.*

Обмытую, осушенную баранью грудинку (удалить ребра) слегка отбить, посыпать солью, перцем, обложить нарезанными продолговатыми кусочками шпика (если мясо не жирное) и свернуть рулетом. Затем перевязать крепкой льняной ниткой, края зашить и со всех сторон поджарить рулет на сковороде с хорошо разогретым жиром, пока поверхность не подрумянится. Затем рулет положить на противень или в кастрюлю, влить 1 стакан бульона и жарить в духовке, часто поливая образовавшимся при жарении соком, или тушить в закрытой кастрюле на плите (можно и в духовке).

Из жареного или тушеного рулета удалить нитки, нарезать ломтиками толщиной 1 см и аккуратно уложить на блюдо.

К мясу можно подать вареную фасоль. Приготовить ее следующим образом: мелко нарезанный лук поджарить на масле или сале, посыпать мукой, добавить томатную пасту, еще поджарить и разбавить соком от жарения мяса. Затем добавить вареную фасоль и еще 10 мин медленно тушить. Приготовленную фасоль положить на блюдо с одной стороны рулета. Мясо полить соком.

Отдельно подать салат из свежей капусты, помидоров, огурцов, редиски или редьки.

БАРАНИНА ЖАРЕНАЯ (288)

1–1½ кг баранины (корейка или задняя нога), молотый перец, соль, жир, бульон, коренья.

Обмытый кусок баранины (удалив крупные пленки и оставив жир) положить в глиняную миску, посыпать нарезанными морковью, луком, петрушкой, залить разбавленным уксусом или охлажденным маринадом (694), накрыть крышкой и мариновать в течение 3–24 ч.

Маринованное мясо осушить, потом его можно завернуть в салфетку и слегка отбить. Затем мясо натереть солью, перцем и со всех сторон поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром, пока оно не зарумянится. Потом мясо положить на противень, влить стакан бульона и жарить в духовке, поливая его каждые 10–15 мин образовавшимся при жарении соком. За полчаса до окончания жарения на этот же противень можно положить очищенный и нарезанный крупными дольками лук или разрезанный пополам

сырой картофель одинаковой величины и формы и жарить, поливая соком от жаркого. Надо следить, чтобы мясной сок не подгорел, так как тогда овощи будут иметь некрасивый вид.

Перед подачей на стол баранину нарезать ломтиками, уложить аккуратно на блюдо, вокруг или с одной стороны положить жареный лук или картофель. Можно также с одной стороны мяса положить картофель, а с другой — лук.

Оставшийся сок разбавить водой, немного поварить, процедить и подать отдельно в соуснике.

К баранине можно подать свежие или квашеные овощи, горчицу с томатом (690).

ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ (289)

1 кг бараньей грудинки, молотый перец, соль, 1 ст. ложка сметаны, ½ ст. ложки масла.

Для начинки: ½–⅔ стакана риса, 200 г телячьей или бараньей печенки, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла или маргарина, соль, перец, зелень петрушки, мука, бульон.

Баранью грудинку приготовить и изжарить так же, как телячью грудинку (272), но нафаршировать другой начинкой.

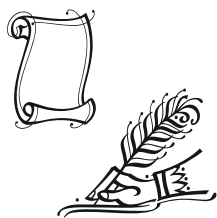
Печенку, предназначенную для начинки, нарезать ломтиками, обвалить в муке и поджарить на жире вместе с нарезанным луком. Охлажденную печенку пропустить через мясорубку, хорошо растереть ложкой, разбавить бульоном, добавить соль, молотый перец, растопленное сливочное масло, мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо растереть, добавить вареный рис и яйцо, затем все перемешать. Подготовленной массой начинить баранью грудинку, посолить ее, сверху посыпать молотым перцем, смазать сметаной, полить маслом и зажарить в духовке, поливая соусом от жаркого.

Перед подачей на стол жаркое нарезать нетонкими ломтиками (ребра лучше удалить) и аккуратно положить на блюдо. С одной стороны мяса положить горячие поджаренные половинки помидоров (441). Их можно поджарить вместе с мясом, поливая тем же соком.

В посуду, в которой жарилось мясо, влить воды (разбавить сок от жаркого), снять жир, сок немного поварить, процедить и подать отдельно в соуснике.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Перечень мясных блюд нашей старинной кухни очень широк и разнообразен. Характер их во многом определяли особенности русской печи: жаренье крупными кусками и целыми тушками, варка и тушение в горшочках, запекание, обилие полужидких блюд. Конечно, мясные блюда были украшением пиршественных столов богатых людей.

Характерной особенностью русской кухни с древнейших времен являлись мясные блюда, приготовленные в горшочках: ушное, баранина с овощами, репа, тушенная с мясом, и т. д. Удобство заключалось в том, что блюдо готовилось в одной посуде и не требовалось дополнительно жарить или пассеровать отдельно части его.

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ БАРАНИНЫ (290)

1 кг баранины (корейка), 1 ст. ложка топленого сала, ½ ст. ложки масла, молотый перец, соль.

Котлеты из баранины приготовить так же, как из свинины (257).

Зажаренные котлеты тотчас же подать на стол. Положить их на подогретое блюдо и полить растопленным сливочным маслом. Горками положить на блюдо жареный картофель, тушеную спаржевую фасоль, жареные грибы и другие овощные гарниры.

КАРБОНАД ИЗ БАРАНИНЫ (291)

Карбонад из баранины готовят так же, как из свинины (258).



ШНИЦЕЛЬ ИЗ БАРАНИНЫ (292)

1 кг баранины (корейка или задняя нога), 1 яйцо, 1 стакан сухарей, ½ ст. ложки масла для поливки, молотый перец, соль.

Шницель из баранины готовят так же, как из свинины (259).

Шницель подать на стол с жареным картофелем или другим овощным гарниром.

Отдельно подать салат из свежих овощей.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ (293)

1 кг баранины, 6 луковиц, ½ пучка зеленого лука, 1 лимон, молотый перец, лимонный сок, лимонная кислота или уксус, соль, зелень петрушки.

Для рисовой каши: *1 стакан риса, 1–2 ст. ложки масла, бульон из бараньих костей.*

С бараньей задней ноги, лопатки или корейки удалить пленки, разрезать мясо на нетонкие четырехугольные куски весом около 30–40 г, посыпать их солью, молотым перцем, очень мелко нарезанным луком и зеленью петрушки, полить лимонным соком, лимонной кислотой или уксусом, положить в глиняную миску, перемешать, хорошо прижать грузом и, накрыв посуду, оставить на 4–12 ч в холодном месте. При разрезании грудинки или корейки молодого животного можно не удалять ребра и не поливать кислотой мясо, а только посыпать его луком и пряностями и поставить в холодное место.

Затем на металлический вертел нанизывать поочередно куски мяса и кружки лука так, чтобы первым и последним были куски мяса. Жарить, поворачивая вертел над горячими углями (без пламени).

Перед подачей на стол мясо снять с вертела и положить на подогретое блюдо в таком же порядке, в каком жарились куски. Рядом положить сваренную на бульоне из бараньих костей рассыпчатую рисовую кашу и полить ее сливочным маслом. С одного конца блюда положить

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



В готовое жареное мясо и птицу свободно проходит вилка, и при этом выделяется прозрачный сок.

Мясо вареное готово, когда оно легко отделяется от костей или когда вилка легко прокалывает мякоть.

Готовность тушеных мясных блюд определяется так же.

ломтики лимона, а с другого — крупно нарезанный зеленый лук.

Подготовленную таким же образом баранину можно зажарить и на сковороде. Маринованное мясо и кружочки лука нанизать на хорошо оструганные деревянные колышки (по одному колышку на порцию) и жарить на сковороде с хорошо разогретым жиром. Когда одна сторона зажарится, перевернуть мясо со всем колышком и обжарить другую сторону. Затем мясо на несколько минут накрыть крышкой, чтобы оно тушилось.

При подаче на стол снять мясо с колышков и уложить его так же, как шашлык, зажаренный на вертеле.

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

Котлеты из баранины приготовить так же, как котлеты из говядины (237). К котлетам из баранины в качестве гарнира подать горячую тушеную свеклу. Котлеты залить луковым (713) или сметанным (721) соусом.

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ (294)

600 г жареной или вареной баранины (без костей), 1 ст. ложка масла или маргарина, $\frac{2}{3}$ стакана фасоли, 2 стакана сметанного соуса с томатной пастой, сухари.

Жареную баранину разрезать на ломтики или кусочки. Отварную баранину (разрезанную) нужно обжарить на жире.

Посуду для запеканки или сковороду смазать маслом, положить ломтики мяса, обложить их отварной фасолью, гороховой кашей или отваренными ломтиками сельдерея, всё залить сметанным соусом

с томатным пюре (722), сверху посыпать тертым сыром или сухарями, полить маслом и 20—30 мин запекать в духовке. На стол подать в той же посуде, в которой баранина запекалась.

КОЗЛЯТИНА

Козлятина бывает более тощей, чем баранина. Из козлятины можно готовить такие же блюда, как из баранины. Перед приготовлением мясо козы, а в особенности козла, следует 3 дня мариновать. Наилучшее мясо 4—5-месячных козлят.

Кролик

Кроличье мясо белое, легко переваримое и вкусное. Мясо зарезанного кролика следует оставить лежать 1—2 дня, так как тогда оно становится более вкусным. Мясо недавно зарезанного кролика надо несколько часов мариновать.

Кроличье мясо пригодно для тушения, а поясница и задняя часть — для жаренья.

КРОЛИК ОТВАРНОЙ ПОДЖАРЕННЫЙ (295)

1 кг кроличьего мяса, 1 ст. ложка масла, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ луковицы, соль, 2 ст. ложки сметаны.

Обмытое и разрубленное на куски мясо положить в кипящую воду и варить с кореньями. Под конец варки посолить.

Сваренное мясо поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром. При

подаче на стол мясо положить на блюдо, полить оставшимся на сковороде маслом, смешанным со сметаной. Рядом положить жареный картофель, картофельное пюре, отварные макароны или какую-либо кашу из крупы.

Отдельно подать брусничное повидло (734).

КРОЛИК ТУШЕНЫЙ (296)

1 кг кроличьего мяса, 1 ст. ложка топленого сала, сливочного масла или маргарина, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, ½—1 стакан сметаны, молотый перец, соль, мука, бульон.

Обмытое, осушенное и разрубленное на куски (вместе с костями) кроличье мясо посыпать солью и перцем. Бока кролика можно нафаршировать такой же начинкой, как при приготовлении фаршированного кролика (299). Чтобы было удобнее сгибать ребра, их следует изнутри надрубить. Начиненные бока заколоть лучинкой, чтобы они не раскрылись. Затем куски обвалять в муке, поджарить на жире, положить в кастрюлю, посыпать нарезанными и поджаренными с жиром морковью, луком и петрушкой. Все залить до половины горячей водой или бульоном, накрыть кастрюлю крышкой и тушить. К концу тушения положить сметану и, если требуется, соль по вкусу. Вместо сметаны можно взять больше сала.

При тушении поясницы и задней части кролика их можно нашпиговать шпиком, обжарить с жиром или в духовке, а затем тушить.

К тушеному кролику в качестве гарнира подать вареный картофель. Отдельно подать брусничное повидло или зеленый салат.

ПЛОВ ИЗ КРОЛИКА С КРУПОЙ (297)

1 кг кроличьего мяса, 2 ст. ложки топленого сала, маргарина или топленого масла, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан риса, перловой или пшеничной крупы, соль, перец.

Обмытое, осушенное, разрубленное на небольшие куски вместе с костями кроличье мясо посыпать солью, молотым перцем и обжарить на жире. Затем мясо положить в кастрюлю, влить 2½ стакана бульона или горячей воды и наполовину тушить. Потом добавить мелко нарезанные поджаренные с жиром коренья, промытую крупу, все перемешать и тушить в духовке.

При подаче на стол плов выложить на блюдо.

КРОЛИК ЖАРЕНЫЙ (298)

1 кг кроличьего мяса, 150 г шпика, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка топленого сала или топленого масла, 3 моркови, ½ луковицы, 10 картофелин, соль.

Отрубить заднюю часть кролика вместе с поясницей. Обмытое, осушенное, посоленное и нашпигованное кусочками шпика мясо намазать сметаной. Положить на противень с разогретым жиром и жарить в горячей духовке. Когда мясо обжарится, добавить очищенные и нарезанные коренья, разрезанный на крупные куски картофель, долить немного воды и снова жарить, поливая каждые 10—15 мин образовавшимся при жарении соком и жиром.

Зажаренного кролика разрезать на куски и положить на подогретое блюдо. Одновременно подать горячие зажаренные вместе с жарким овощи.

С образовавшегося от жаркого сока снять жир, сок разбавить водой и немного поварить в той же посуде, в которой

жарилось жаркое. Затем сок процедить и залить им мясо. Сок можно также заправить двумя ложками сметаны, а затем подогреть его.

КРОЛИК ФАРШИРОВАННЫЙ (299)

1 кролик, 1 ст. ложка топленого сала, 150 г шпика, соль.

Для начинки: лопатки кролика, его почки, печенка, сало, 1 луковица, 2 моркови, 1 яйцо, 2 ломтика булки, $\frac{2}{3}$ стакана молока для замачивания, 1 ст. ложка масла, перец, немного сметаны.

Кролика обмыть, осушить, отрезать лопатки и шею, сечкой или ножом надрубить с внутренней стороны позвоночник (не разрубая его полностью), чтобы зажаренного кролика было легче разрезать на куски. Затем кролика посолить, начинить фаршем, брюшко зашить, спинку и задние ноги нашпиговать шпиком, положить на противень (спинкой вверх) и зажарить.

Предназначенное для начинки мясо срезать с лопаток, шеи и хорошо порубить вместе с почками, печенкой, салом, поджаренными морковью и луком. Добавить намоченную в молоке булку, нарезанный шпик, молотый перец, соль, яйцо, сметану, все перемешать и начинить кролика. В начинку можно положить (необязательно) рубленую или

пропущенную через мясорубку телятину, курятину или печенку.

Перед подачей на стол жаркое разрезать на куски, положить их на подогретое блюдо в том же порядке, как было целое жаркое, и полить оставшимся от жаркого соком. Обложить жареным картофелем.

Отдельно подать зеленый салат, брусничное повидло или салат из свежих фруктов.

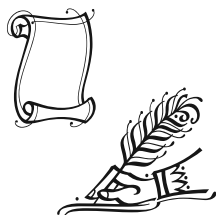
Таким же образом можно начинить и зажарить только переднюю часть кролика.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КРОЛИКА (300)

1 кг кроличьего мяса, 100 г свежего сала-шпика, 1 ст. ложка топленого сала или топленого масла, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана крошек белого хлеба, 1 ст. ложка тертого сыра, молотый перец, соль, немного молока.

Мясо поясницы и задней части кролика вместе с салом (шпик) порубить сечкой. Если кролик жирный, сала можно не класть, используя вместо него жир кролика. Затем отбить мясо ножом, разделить овальные шницели (на каждого человека по 1–2 шницеля), посыпать их солью, молотым перцем, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока, обваливать в крошках черствой булки

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Целиком жарили поросят, крупными кусками — баранину и свинину и лишь изредка говядину, целыми тушками — домашнюю птицу и дичь. Печенка, которая подавалась к жареным блюдам, была разная. По описанию В. Левшина, ее готовили так: мелко рубили сырую печенку, добавляли яйца и молоко, наливали эту смесь в сальник или кишки и запекали. Приверженность к мясу, жаренному крупными кусками, сохранилась у русских людей с глубокой древности.

Вспомним хотя бы обед у Собакевича: «У меня, когда свинина — всю свинью давай на стол, баранина — всего барана тащи, гусь — всего гуся!»

или в сухарях, смешанных с тертым сыром, и зажарить на сливочном масле.

К шницелю подать горячий вареный, жареный на сале картофель, тушеную морковь и картофельное пюре.

К шницелю можно также подать салат из свежих фруктов, моченые яблоки, брусничное повидло, салат из маринованных грибов.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА (301)

1 кг кроличьего мяса, ½ стакана молока, 100 г шпика, 1 ст. ложка топленого сала, сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, молотый перец, соль, 2 ломтика булки, сухари.

Обмытое, осушенное и отделенное от костей кроличье мясо пропустить через мясорубку вместе со шпиком и замоченной в молоке булкой. Добавить соль, перец, яйцо, хорошо перемешать и разделять котлеты. Жарить на хорошо разогретом жире. Перед жареньем котлеты можно обваливать в сухарях или муке.

При подаче на стол котлеты положить на блюдо, залить маслом, а рядом положить горячий гарнир из овощей или крупы.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОУСЕ (302)

Разделать шницели из кролика (300), положить на смазанную маслом сковороду или посуду для запеканки, кругом обло-

жить поджаренным картофелем или какой-нибудь кашей из крупы, залить довольно густым молочным (725), сметанным (721) или луковым (713) соусом, посыпать тертым сыром, полить сливочным маслом и запекать 20 минут в духовке. Подать на стол в той же посуде, в которой запекался шницель.

Таким же образом можно запечь котлеты из кролика или кусочки жареного кролика, удалив кости.

ДИЧЬ

Из мяса диких животных — косули, кабана, зайца и др. — приготавливаются такие же блюда, как из мяса домашних животных. Блюда из мяса зайца приготавливают так же, как из кролика, из мяса косули — как из баранины, из мяса кабана — как из свинины.

Для улучшения вкуса кушаний, приготовленных из мяса диких животных, а также чтобы они были мягче, мясо надо мариновать. Мясо косули, удалив внутренности, надо положить на несколько дней в холодное место. Его можно жарить, тушить, запекать. Блюда из косули можно подать на праздничном обеде или ужине.

Зайчатина более жесткая и темнее, чем мясо кролика. Она имеет своеобразный сильный запах. Наиболее вкусно мясо зайца осенью и зимой, когда зайцы

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для котлетной массы используйте черствый белый хлеб, так как свежий придает готовому изделию неприятную клейкость. Хлеб не только увеличивает объем изделий, но и, впитывая в себя выделяющийся мясной сок, придает рубленому мясу пышность и сочность. Хлеб замачивайте в холодной воде или в молоке и, не отжимая, добавляйте в фарш.

жирные. Зимой застреленного зайца следует на 4–5 дней оставить в холодном месте, чтобы мясо стало более вкусным.

Перед приготовлением с зайца нужно снять кожу, отрубить голову и ноги, затем мясо обмыть, кровянистые места вырезать, удалить пленки и мариновать мясо от 4 до 24 ч.

Мясо зайца по большей части тушат, однако задние ноги и спинку можно жарить. При тушении или жареньи мясо зайца надо нашпиговать шпиком.

Жаркое из зайца можно подавать на праздничном обеде или ужине. В качестве гарнира дают горячую тушеную свеклу (431) и жареный картофель.

ЗАЯЦ, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ (303)

1 заяц, 100–150 г шпика, 1 ст. ложка масла или топленого свиного сала, 1 стакан сметаны, 2 стакана бульона, ½ ст. ложки муки, молотый перец, соль, немного сахара.

Для маринада: *1 стакан уксуса (3%), 200 г кореньев (морковь, лук, петрушка, сельдерей), 12 горошин горького и душистого перца, 10 ягод можжевельника.*

Обмытое и разрубленное на большие куски мясо зайца посыпать мелко нарезанными кореньями, залить охлажден-

ным маринадом (694) и оставить на сутки, чтобы оно промариновалось.

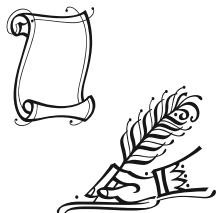
Затем осушенное, нашпигованное шпиком мясо разрезать на меньшие куски, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и обжарить с хорошо разогретым жиром. Мясо положить в кастрюлю, залить оставшимся жиром, посыпать вынутыми из маринада овощами, немолотым перцем, ягодами можжевельника, залить бульоном, добавить часть сметаны, накрыть кастрюлю крышкой и тушить, пока мясо не станет мягким.

К концу тушения влить оставшуюся сметану; если требуется, добавить соли и немного сахара.

Стушенное мясо положить на блюдо и залить процеженным соком, в котором оно тушилось. С одной стороны мяса положить вареный картофель или картофельное пюре, а с другой — тушеную свеклу.

Зайца можно также тушить иным способом. Маринованное мясо зайца нашпиговать шпиком, намазать сметаной и обжарить в духовке до неполной готовности. Затем разрезать его на более мелкие куски, положить в кастрюлю, посыпать вынутыми из маринада овощами, мелко нарезанными дольками свежих или сушеных яблок, залить бульоном, сметаной и тушить.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Французское слово «котлет» обозначает ребрышко, и первоначально так называли только натуральные изделия из свиной, бараньей и телячьей корейки в виде ломтика мяса с косточкой. Теперь мы называем их натуральными котлетами. Для их приготовления требовалось очень нежное мясо, пригодное для жарки. Поэтому их можно было нарезать только из реберной части корейки, примыкающей к почечной части. Таких котлет можно нарезать только 6–7 шт. из каждой полутуши. Чтобы увеличить их количество, стали нарезать их и из части корейки, расположенной ближе к шее, но мясо там более грубое и после жарки оно остается жестким. Тогда нашли выход — отбивать это мясо, смачивать в льезоне и панировать. Появились котлеты отбивные.

ЗАЯЦ ЖАРЕНЫЙ

(304)

1 заяц, 100—150 г шпика, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, 1 стакан бульона, молотый перец, соль.

Для заливки жаркого: *1 заячья печенка, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла.*

Для тушеной свеклы: *1½ кг свеклы, 1 ст. ложка масла, ½ ст. ложки муки, 2 большие луковицы, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сахара, уксус, соль.*

Отделить заднюю часть зайца с поясницей, обмыть и несколько часов или сутки мариновать с кореньями (694). Затем мясо осушить, натереть солью, перцем, нашинговать шпиком, поверхность намазать сметаной, положить на сковороду или противень и жарить 1½—2 ч в духовке, поливая соком от жаркого. Для придания лучшего вида залить жаркое во время жаренья соусом, приготовленным из заячьей печени. Для соуса муку поджарить на масле, разбавить бульоном, добавить протертую через сито печенку, размешать и к концу жаренья этим соусом пару раз полить жаркое.

При подаче на стол мясо разрезать на куски, положить на подогретое блюдо в том же порядке, в каком оно жарилось, и залить заправленным сметаной процеженным соком от жаркого.

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке. Поджаренные на сливочном масле муку и лук разбавить небольшим количеством бульона, сметаной, смешать со свеклой, добавить по вкусу соли, уксуса, сахара, несколько минут тушить и подать к жаркому.



КОТЛЕТЫ ИЗ ЗАЙЦА

(305)

1 кг заячьего мяса, 2 ст. ложки топленого свиного сала или сливочного масла, молотый перец, соль, 3 луковицы, 1 стакан сметаны.

Обмытые, осушенные, нарезанные поперек волокон маринованные заячьи задние ноги и спину хорошо отбить или порубить сечкой. Затем мясо разделить на порции (около 80 г), ножом разделить круглые котлеты толщиной 1 см, посыпать их солью, перцем и с обеих сторон поджарить с хорошо разогретым жиром. Затем положить в кастрюлю, посыпать поджаренным луком, полить сметаной, накрыть кастрюлю крышкой и 15—20 мин тушить в духовке.

Котлеты подать с тушеной свеклой и жареным картофелем.

ЗАЯЦ ИЛИ КОСУЛЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ

(306)

1 кг мяса зайца или косули, 1 печенка зайца или косули, 1 ст. ложка топленого свиного сала, 1 ст. ложка муки, 200 г шпика, 1 яйцо, ½ стакана вина, 2 ст. ложки тертого сыра, ¼ мускатного ореха, 8 горошин душистого перца, 8 черных ягод можжевельника, соль, 2 ломтика булки, немного молока, бульон.

Для соуса: *1 стакан сока, в котором тушилось мясо, 1 ст. ложка белых сухарей, ¼ ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны.*

Очищенное мясо зайца или косули мариновать сутки, затем обмыть, осушить, посыпать мукой и обжарить на жире вместе с печенкой.

В кастрюлю положить обжаренное мясо, печенку, вынутые из маринада ово-

щи (694), нарезанный шпик, залить до половины горячим бульоном и тушить. Затем мясо пропустить через мясорубку вместе с овощами, печенкой и замоченной в молоке булкой. Массу тщательно растереть и, если нужно, разбавить бульоном, добавить яйцо, измельченные ягоды можжевельника, перец, мускатный орех, соль, тертый сыр и вино, перемешать, переложить в смазанную жиром и посыпанную сухарями посуду для запеканки, запечь в духовке.

Подать на стол в той же посуде.

Соус приготовить из оставшегося сока, в котором тушилось мясо. Сок процедить, добавить поджаренные на масле сухари, сметану, вскипятить и подать в соуснике.

Мясные субпродукты

ТУШЕННЫЕ ПОЧКИ (307)

700 г почек, 2 ст. ложки топленого свиного сала, 1 ст. ложка муки, 2 моркови, 1 петрушка, 5 картофелин, 3 луковицы, 2 небольших огурца, 1 долька чеснока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, перец, соль, зелень петрушки, бульон.

Почки нарезать поперек нетолстыми ломтиками (говяжьи почки предвари-

тельно вымочить и отварить в подсоленной воде), посолить, посыпать мукой и обжарить на сале. Положить их в кастрюлю, залить бульоном, добавить сметану, томатную пасту, перец, нарубленный чеснок и тушить. Затем нарезанные, очищенные (удалить семена) огурцы, морковь, петрушку, лук и картофель поджарить, положить в кастрюлю с почками и тушить, пока они не станут мягкими.

Подать на блюде или в салатнике, посыпав зеленью петрушки.

ПОЧКИ С ГРИБАМИ И ГРЕНКАМИ (308)

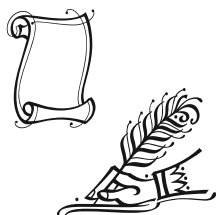
700 г телячьих почек, 1 ст. ложка масла, ½ стакана муки, 2 луковицы, 2 стакана вареных грибов, молотый перец, соль, 1 стакан сметаны.

Для гренек: 300 г черствой булки, 1 яйцо, ½ стакана цельного молока или сливок, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла.

Обмытые почки нарезать ломтиками, посыпать солью, молотым перцем, мукой и обжарить на масле. В кастрюлю положить почки, поджаренный на масле лук, поджаренные на масле вареные грибы, залить сметаной и тушить.

Булку, предназначенную для гренек (корку срезать), нарезать большими лом-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Происхождение некоторых видов котлет анекдотично. Так, одна не очень образованная, но знатная дама услышала, что на обеде у ее знакомой гостей угощали остроумными эпиграммами. Она немедленно потребовала от своего повара, чтобы он приготовил ей «эпиграммы». Изобретательный повар, не имеющий ни малейшего представления о том, что это такое, удовлетворил ее желание и сделал «котлеты эпиграмм». Для этого он потушил мякоть почечной части корейки, остудил ее, вырезал кусочки в форме котлет, вставил в них косточки, запанировал, обжарил во фритюре и поддал с соусом молочным, овощами и зеленой фасолью.

тиками, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока или сливок, обвалять в сухарях и поджарить на масле.

Положить на блюдо ломтики булки, а на них почки; рядом положить вынутые из соуса грибы и все залить тем же соусом.

Отдельно подать салат из свежей капусты (12).



ПОЧКИ ЖАРЕННЫЕ (309)

700 г свиных, телячьих или говяжьих почек, 2 ст. ложки топленого сала или маргарина, 3 луковицы, соль, молотый перец.

Говяжьи почки разрезать пополам, замочить на 3–4 ч в холодной воде, затем сварить в подсоленной воде. Свиные и телячьи почки варить не надо.

Потом почки нарезать поперек ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см, посолить, посыпать перцем и зажарить на сале. Долго жарить не нужно, так как в противном случае почки становятся твердыми.

Зажаренные почки залить поджаренным на масле луком или полить лимонным соком. Их можно также подать с томатным соусом. В этом случае почки положить в подготовленный томатный соус, подогреть до кипения и подать на стол.

К почкам в качестве гарнира хороши тушеные свежие грибы или поджаренные на масле половинки помидоров (441). Положить их на блюдо рядом с почками.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Вареный язык будет мягким, если положить его в кипящую воду и варить при слабом кипении 2–3 ч. После варки язык нужно погрузить в холодную воду и тут же снять с него кожу, не давая ему остыть.

Почки надо жарить на сильном огне — это предупредит излишнее вытекание сока из них. От большой потери сока почки становятся жесткими.

Можно подать и другие горячие гарниры: картофельное пюре, вареный или жареный картофель и рисовую кашу.

ПОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ (310)

700 г свиных, бараньих или телячьих почек, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль.

Почки разрезать вдоль на нетолстые ломтики так, чтобы сохранилась форма целой почки, посыпать солью, перцем, мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить с жиром на сковороде. Затем на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

При подаче на стол почки положить на блюдо и залить жиром, в котором они жарились. Рядом положить жареный картофель. Если имеется лимон, натереть корку на терке, поджарить на масле и залить почки, а на каждый кусок почки положить по ломтику лимона.

ЗРАЗЫ ИЗ ПЕЧЕНКИ (311)

700 г телячьей или говяжьей печени, 100 г шпика, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 3 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, молотый перец, соль.

Обмыть печенку, удалить пленки. Нарезать печенку ломтиками толщиной 1 см,

отбить или слегка порубить ножом (не разрубая насквозь), посыпать солью и перцем. На каждый ломтик положить нарезанный продолговатыми кусочками шпик, поджаренный с жиром лук, свернуть в виде зразов, а чтобы они не развалились, заколоть лучинкой. Затем зразы посыпать мукой, слегка поджарить на жире, положить в кастрюлю, посыпать оставшимся луком, влить 1 стакан бульона, добавить сметану и тушить 7–10 мин.

В качестве гарнира подать горячий вареный или жареный картофель.

Отдельно подать салат или соленые огурцы.

ПЕЧЕНКА, НАШПИГОВАННАЯ СВИНЫМ САЛОМ (312)

700 г печени (телячьей, свиной), 150 г свежего сала, ½ стакана муки, 2 ст. ложки топленого сала, 2 моркови, 1 петрушка, 2 луковицы, молотый перец, 6 ягод можжевельника, соль, ½ стакана сметаны, бульон.

Обмыть печеньку, вымочить ее, удалить пленки, разрезать на нетолстые куски, нашпиговать нарезанными продолговатыми кусочками свиного сала, посыпать перцем, солью, мукой и поджарить на жире.

Лук нарезать кружочками, петрушку и морковь мелко натереть на терке и поджарить на жире. Затем слоями положить в кастрюлю нарезанные куски печени, поджаренные овощи и растолчен-

ные ягоды можжевельника, залить небольшим количеством бульона, добавить сметану и тушить.

Подать в качестве гарнира горячий жареный картофель или картофельное пюре.



ПЕЧЕНКА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ (313)

700 г телячьей, свиной, бараньей или говяжьей печени, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка масла, 6 луковиц, молотый перец, соль.

Обмытую печеньку вымочить, удалить пленки, нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и поджарить на сковороде с хорошо разогретым жиром. Когда разрезанная в самом толстом месте печенька уже не красного цвета, она готова. Печенку не следует пережаривать, так как тогда она твердеет.

Перед подачей на стол печеньку положить на подогретое блюдо, на каждый кусок положить поджаренный на сливочном масле до желтизны лук, а рядом положить вареный картофель или картофельное пюре. К печенке можно подать и рассыпчатую гречневую кашу.

Кроме того, поджаренную печеньку можно подать с луковым, томатным или красным соусом.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Как много веков назад, так и теперь блюда из сбоя, или потрохов, пользуются у нас особой любовью. Почему-то теперь вошло в обиход слово «субпродукты». Непонятно оно да и нелепо. Приставка «суб» обычно означает «под» и в данном сочетании она сути дела не выражает. «Потрох» же слово русское и всем понятное.

МОЗГИ ОТВАРНЫЕ (314)

700 г мозгов, 100 г корней для варки, 2 ст. ложки уксуса (3%), лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки.

Мозги пару часов вымачивать в холодной воде, затем, не вынимая из воды, снять с них пленки. Потом мозги положить в холодную воду, подкислить уксусом и при очень слабом кипении варить 20—30 мин с кореньями и пряностями.

Сваренные мозги вынуть шумовкой, дать стечь воде и разделить на части.

При подаче на стол залить мозги белым соусом с яйцами (716) или маслом с сухарями (729). В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, спаржевую фасоль или цветную капусту, залитые маслом. Можно также подать картофельное пюре или рисовую кашу.

МОЗГИ ОТВАРНЫЕ ПОДЖАРЕННЫЕ (315)

700 г мозгов, 100 г корней, 2 ст. ложки уксуса (3%), 1 лавровый лист, перец, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, зелень петрушки, соль, немного молока, сухари.

Мозги сварить в подкисленной воде, как указано выше (314), разделить на части, посыпать солью, молотым перцем, мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в белых сухарях и поджарить на масле или в большом количестве сала. Затем поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

При подаче на стол залить маслом, посыпать зеленью петрушки, а рядом положить горячий гарнир из разных овощей.

МОЗГИ ЖАРЕННЫЕ (316)

700 г мозгов, перец, соль, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, зелень петрушки.

Мозги вымочить, удалить пленки, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на масле. Затем поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

Мозги можно жарить и в сухарях. В этом случае обваленные в муке мозги нужно смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, посыпать сухарями и зажарить на масле.

При подаче на стол жареные мозги положить на блюдо, залить растопленным маслом, посыпать зеленью петрушки, а рядом положить жареный картофель и отварной зеленый горошек. Мозги можно украсить ломтиками лимона.

БИТОЧКИ ИЗ МОЗГОВ (317)

500 г мозгов, 1 яичный желток, 1 яйцо, 1 ломтик булки, молоко для замачивания булки, зелень петрушки, мускатный орех, соль, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка топленого масла.

Мозги пару часов вымачивать в воде, затем обмыть, опустить в горячую воду и варить несколько минут. Потом вынуть, удалить пленки, добавить замоченную в молоке и отжатую булку, мелко нарубленную зелень петрушки, тертый мускатный орех, соль, яичный желток, хорошо перемешать и разделать круглые биточки или овальные тефтели. Смочить их взбитым яйцом (необязательно), обвалять в сухарях и зажарить на сливочном масле.

Подать с отварным зеленым горошком, залитым маслом, цветной капустой, картофельным пюре или жареным картофелем.

ЯЗЫК ПОД СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

(318)

700 г говяжьих, свиных или других языков, 1 морковь, ½ петрушки, ½ луковицы, перец, лавровый лист, соль, 2 стакана соуса из хрена.

Соскоблить слизь, обмыть языки, положить в холодную воду и при слабом кипении варить 2—3 ч, пока они не станут мягкими. В середине варки следует положить очищенные и крупно нарезанные корни хрена, перец, лавровый лист. К концу варки посолить.

Сваренные языки вынуть из кастрюли, положить в холодную воду и снять с них кожу. Затем нарезать их поперек волокон ломтиками толщиной 1 см, залить горячим соусом из хрена (724) и подогреть до кипения.

К языку подать горячий гарнир — залитый маслом зеленый горошек, картофельное или фасолевого пюре.

Вареный и залитый соусом из хрена язык можно запечь в духовке.

ЯЗЫК В СУХАРЕХ

(319)

700 г языка, 100 г корней хрена, перец, соль, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки топленого свиного сала или сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса.

Язык сварить с кореньями и перцем (318), на короткое время опустить в холодную воду, снять кожу, нарезать ломтиками, посолить, слегка посыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалить в белых сухарях и поджарить на масле или топленом сале. Подать с вареным или жареным картофелем, фасолевым или гороховым пюре. Горячий сметанный (721), томатный (719) или красный соус (710) подать отдельно. Вместо соуса язык можно залить растопленным маслом.



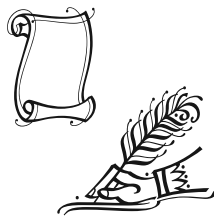
РУБЕЦ

(320)

800 г рубца (свиного, говяжьего, бараньего), ½ сельдерея, ½ луковицы, 1 морковь, 1 лавровый лист, тмин, перец, зелень петрушки, 1 долька чеснока, соль, 2 ст. ложки топленого сала, 2 стакана томатного соуса.

Рубец хорошо вымыть, вывернуть наизнанку и погрузить на 3—5 мин в кипятки. Вынуть, хорошо соскоблить слизь и пленки, оставить только мышцы, залить холодной водой и вымачивать еще несколько часов. Затем положить в холодную во-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Блюда из рубцов были неременной частью «катка» — трактиров для извозчиков и простого люда. Каток — это своеобразный «шведский стол», как бы мы назвали его: большой стол, на котором выкладывалась всякая дешевая еда — щековина, вареные рубцы (требуха), горловина и т. д.

Любили полакомиться вареными рубцами и купцы-миллионеры. Обычно рубцы варили просто: хорошо мыли, складывали в котлы, варили 2—3 ч, затем вынимали, охлаждали, посыпали рубленым чесноком, солью, перцем, сворачивали рулет, перевязывали и вновь варили.

ду и варить 3—4 ч, пока он не станет мягким. Коренья и пряности положить в середине варки, к концу варки посолить.

Сваренный рубец разрезать как лапшу — на полоски, поджарить на жире, посыпать перцем, залить горячим томатным или белым соусом, добавить нарубленный чеснок и тушить.

Подать с вареным картофелем, фасолью, перловой или рисовой кашей.

Тушеный рубец можно запечь: добавить к нему мясные тефтели (236), перемешать, выложить в посуду для запеканки или миску, залить белым соусом, посыпать сухарями и тертым сыром, обложить кусочками масла и запечь в духовке.



РАГУ ИЗ ВЫМЕНИ С ОВОЩАМИ (321)

800 г вымени, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого сала, 2 моркови, 1 петрушка, перец, соль, 2 луковицы, 6 картофелин, 2 ст. ложки томатной пасты, ½–1 стакан сметаны, бульон.

Вымоченное вымя разрезать на небольшие не очень тонкие кусочки, посыпать солью, перцем, обвалить в муке и поджарить на топленом сале. Положить в кастрюлю, добавить нарезанные поджаренные морковь, лук, петрушку, крупно нарезанный картофель, перец, залить бульоном, накрыть кастрюлю крышкой

и тушить. К концу тушения добавить сметану, томатную пасту и соль по вкусу.

ВЫМЯ, ПОДЖАРЕННОЕ В СУХАРЯХ (322)

600 г вымени, 1 морковь, ½ петрушки, 1 лавровый лист, ½ луковицы, 12 горошин перца, соль, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка топленого сала или маргарина, 1 ст. ложка сливочного масла.

Кусок вымени вымачивать 4 ч в холодной воде, затем обмыть, положить в кипящую воду и отварить не до полной готовности. Потом добавить коренья и пряности, соль и варить, пока вымя не станет мягким.

Затем вымя разрезать на кусочки толщиной 1 см, посыпать солью, молотым перцем, мукой, смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить с обеих сторон на сковороде с топленым салом.

При подаче на стол положить на блюдо и залить растопленным маслом. В качестве гарнира можно подать горячий вареный картофель, картофельное пюре, жареный картофель, тушеную морковь (423), фасоль в томатном соусе (719).

Вымя можно подавать в вареном виде, не поджаривая. В этом случае разрезать его на нетолстые куски, залить горячим томатным (719), грибным (726), сметанным (721) или луковым (713) соусом, подогреть до кипения и подать с таким же гарниром, как было указано выше.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сварив и измельчив мясо для студня, залейте его бульоном и прокипятите еще раз. Разливайте студень в чистую посуду, предварительно ошпаренную.

Перед тем как печь мясо на решетке, предварительно намажьте ее жиром, нагрейте и тогда положите мясо. При таком способе мясо не прилипнет к решетке и не разорвется.

НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ СВИНЫЕ ОТВАРНЫЕ (323)

2 телячьи или 4 свиные ножки, 1 морковь, ½ петрушки, 1 луковица, перец, соль, 1 стакан сметанного соуса.

Телячьи ножки ошпарить, соскоблить волосы, опалить, обмыть, разрубить на несколько частей и вымачивать несколько часов в холодной воде. Трубчатые кости вынуть. Затем положить ножки в холодную воду и варить 3—4 ч, пока они не станут мягкими. Коренья и пряности положить в середине варки. Посолить к концу варки.

Когда телячьи ножки сварятся, мясо отделить от костей, разрезать его поперек волокон и при подаче на стол залить сметанным или грибным (726) соусом. В качестве гарнира подать горячую рисовую, ячневую или пшеничную кашу.

Вареные телячьи ножки можно подать поджаренными. В этом случае удалить кости, мясо придавить грузом и охладить, нарезать поперек волокон, посыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях и поджарить с обеих сторон на масле, пока мясо не подрумянится.

Поджаренные ножки подать на стол с жареным картофелем или картофельным пюре. Отдельно можно подать томатный соус с грибами (720).

Так же варят и свиные ножки. Очистить их, сварить, удалить крупные кости. Затем их можно поджарить на топленом сале и подать на стол с тушеной капустой.

НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ (324)

2 телячьи ножки, 2 яйца, ½ стакана муки, перец, соль, ½ стакана смета-

ны, 150 г корней, 2 ст. ложки масла, 300 г брусничного повидла.

Очищенные, вымоченные, обмытые телячьи ножки сварить с кореньями и пряностями. Затем перерезать их пополам, удалить кости, сухожилия, придавить мяско грузом и охладить.

Яичные желтки растереть с небольшим количеством соли, добавить муку, влить сметану или молоко, перемешать и ввести взбитые яичные белки. Вареные телячьи ножки нарезать ломтиками поперек волокон, посыпать мукой, обвалять в тесте и поджарить на масле или зажарить в большом количестве жира. Жареные телячьи ножки аккуратно положить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира подать горячий жареный картофель.

Отдельно подать брусничное повидло (734).

ГОЛОВА ТЕЛЯЧЬЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ (325)

1 телячья голова, 1 морковь, ½ петрушки, 1 луковица, перец, соль, зелень петрушки, 2 стакана белого соуса (716), уксус.

Телячью голову ошпарить, очистить от волос, опалить, обмыть, разрубить и вынуть мозги и язык. Затем язык и голову сварить в воде с кореньями и пряностями. Очистить мозги от пленок и сварить в подкисленной уксусом воде.

Мясо головы, вареный язык (снять кожу) и мозги разрезать на куски, залить белым соусом с яйцами и все подогреть.

В качестве гарнира можно подать горячую рисовую, перловую или пшеничную кашу. Можно также подать вареный картофель, картофельное пюре, тушеные

грибы и обложить гренками (268). Булку для гренок нарезать ломтиками, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока, и жарить на сливочном масле, пока гренки не зарумянятся.



ГОЛОВА ТУШЕНАЯ (326)

2 кг говяжьей, телячьей или 1 кг свиной головы, 1 ст. ложка топленого сала или маргарина, 2 моркови, 1 петрушка, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец, ½ стакана сметаны, бульон.

С говяжьей головы надо снять кожу. Свиную и телячью головы оставить с кожей, но хорошо их ошпарить, соскоблить и опалить оставшиеся волосы.

Очищенную, обмытую голову или кусок головы разрубить на более мелкие части (мозги вынуть) и варить с пряностями и кореньями, пока мясо не станет мягким. Затем мясо вынуть, нарезать кусками весом около 30–40 г, поджарить на жире, положить в кастрюлю, посыпать поджаренными нарезанными морковью, петрушкой, луком, залить небольшим количеством бульона, добавить томатную пасту, сметану, соль по вкусу и тушить полчаса.

Подать на стол с вареным или жареным картофелем. Отдельно подать соленые огурцы, квашеную капусту или салат из свежей капусты.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Картофель и все овощи надо чистить и резать нержавеющей ножом, тогда руки не чернеют.

Для измельчения на терке берите крупный картофель, для варки и жарки — средний. Для салата варите очищенный картофель.

На старом картофеле не появятся синие пятна, если в воду добавить немного уксуса.

ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА, ГОРЛА И ЛЕГКИХ (327)

700 г сердца, легких и горла, 2 ст. ложки топленого сала, 1 петрушка, 1 морковь, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 1 долька чеснока, перец, соль.

Сердце, легкие, горло хорошо обмыть, разрезать на большие куски и сварить в подсоленной воде. Затем разрезать на куски весом около 25 г и поджарить с жиром.

Морковь, петрушку, лук нарезать, посыпать мукой и обжарить на топленом сале, добавить томатную пасту и еще немного поджарить.

В кастрюлю положить обжаренное мясо, посыпать поджаренными овощами, залить бульоном, в котором варилось мясо, добавить перец, соль, порубленный чеснок и тушить. Можно заправить сметаной.

На стол подать с картофельным пюре, тушеной капустой, тушеной фасолью или гречневой кашей. Отдельно подать квашеную капусту, огурцы или салат из свежей капусты.

Гуляш можно приготовить из одних сердец. Тогда лучше готовить его из сырого мяса, как гуляш из говядины (233).

БАЛТИЙСКИЕ КОЛБАСКИ КРУПЯНЫЕ (328)

2 стакана ячневой крупы, 200 г сала с кишок, 200 г печени, 200 г вареного

сердца, почек или другого мяса, 1 луковица, молотый перец, соль, свиные кишки, 150 г шпика.

Ячневую крупу ошпарить горячей водой, бульоном или молоком и поставить для набухания в духовку. Затем добавить поджаренное с луком сало с кишок и поджаренные с жиром нарубленные отварные печенки, почки, сердце или другое мясо, перец, соль. Все перемешать и начинить этой массой очищенные свиные толстые кишки. Концы кишок завязать, положить на смазанный салом противень и жарить 1½ ч, пока поверхность не зарумянится. Когда одна сторона запечется, перевернуть на другую. При подаче на стол разрезать на куски и залить поджаренным шпиком.

БАЛТИЙСКИЕ КОЛБАСКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (329)

3 кг картофеля, 200–300 г сала с кишок, соль, свиные толстые кишки, 100 г свежего свиного сала.

Картофель очистить, хорошо промыть, натереть на терке, добавить соль, поджаренное нарезанное сало с кишок, все перемешать. Массой начинить (не нажимая) хорошо очищенные свиные кишки и концы кишок завязать. Положить их на противень с небольшим количеством растопленного сала и жарить в умеренно нагретой духовке. Во время жаренья поливать ведарай жиром, а чтобы они не по-

трескались, кишки надо в нескольких местах проколоть. Когда одна сторона запечется, перевернуть на другую.

При подаче на стол ведарай разрезать на куски и залить поджаренным свежим свиным салом.

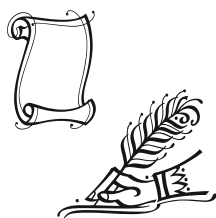
БАЛТИЙСКИЕ КОЛБАСКИ КРОВЯНЫЕ (330)

2 стакана ячневой крупы, 1½ стакана крови, 200 г сала с кишок, молотый перец, майоран, соль, свиные кишки, 150 г свежего свиного сала для заливки, бульон.

Хорошую ячневую крупу ошпарить кипящим жирным бульоном и поставить для набухания в духовку. Затем добавить хорошо размешанную кровь, поджаренное сало с кишок, майоран, перец, соль и перемешать. Масса должна быть жидковатой. Начинить ею хорошо вычищенные и промытые кишки, оставляя много свободного места, концы кишок перевязать, положить ведарай на смазанный жиром противень и 1½ ч жарить в духовке, пока поверхность не подрумянится. Чтобы кишки не лопались, сначала нужно жарить в легком жару, а в середине жаренья сделать в кишках проколы. Когда поверхность хорошо запечется, перевернуть на другую сторону.

Перед подачей на стол аккуратно разрезать на куски, положить на блюдо и залить поджаренным салом.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Особой любовью пользовались всегда горячие и холодные блюда из субпродуктов: почек, легкого, печени, голов, ножек, рубцов и т. д. Перечень их так обширен, что здесь можно привести только некоторые из них: почки жареные, почки с солеными огурцами, почки с ветчиной в сметане, печень жареная, шпигованная салом, печень в сметане, мозги жареные и отварные, языки отварные целиком и мелко нарезанные в сметане, рубцы отварные, телячьи и свиные, почки, сердце отварное.

ОЛАДЬИ КРОВЯНЫЕ (331)

1 л крови, 1 стакан ржаной муки или сухарей, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка корицы, соль, ложка топленого сала.

Муку, протертую кровь, сахар и другие добавления смешать и из этой массы испечь оладьи.

Отдельно подать растопленное сливочное масло, брусничное или яблочное повидло.

ЗАПЕКАНКА КРОВЯНАЯ (332)

1 ½–2 стакана крови, 3 стакана сухарей или 1 стакан ячневой крупы, 150 г топленого сала, молотый перец, 10 ягод можжевельника, соль.

В белые сухари влить процеженную кровь, топленое сало, положить пряности и перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями миску. Запекать в духовке приблизительно полчаса.

Вместо сухарей можно взять ячневую крупу. Перед тем как смешать с кровью, ее следует промыть, заварить кипятком и дать набухнуть.

Кровяную запеканку подать на стол с салатом из свежей капусты, с помидорами. Ее можно подавать в качестве закуски на завтрак к кофе с молоком.

ГУЛЯШ ИЗ ЛЕГКИХ

Легкие сварить в подсоленной воде с кореньями и пряностями. Вынутые из

бульона легкие придавить грузом и остудить. Затем нарезать их небольшими четырехугольными кусочками, залить соусом и тушить.

Предназначенную для соуса муку поджарить на масле, разбавить бульоном, в котором варились легкие, добавить нарубленный сырой лук, молотый перец, соль, немного поварить и заправить сметаной и лимонной кислотой.

К гуляшу из легких можно добавить и другое вареное мясо, язык, почки, сердце. Гуляш готовят из свиных и бараньих легких.

КОЛБАСА ИЗ ЛЕГКИХ (333)

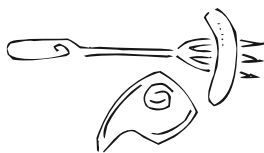
1 свиные легкие, 300–500 г жирного мяса с головы, почки, язык, сердце, 1 стакан белых сухарей (необязательно), 2 яйца, молотый перец, 3 луковицы, соль, жир для жаренья лука.

Легкие, почки, язык, сердце и мясо с головы сварить в подсоленной воде с пряностями и пропустить через мясорубку вместе с поджаренным луком. Добавить пряности, сухари (необязательно), 2 яйца, хорошо перемешать и массой начинить тщательно вычищенные свиные тонкие кишки. Варить в подсоленной воде 15 мин.

На стол подать с картофельным пюре или вареным картофелем.

Отдельно подать салат из свежей капусты.

Колбасу из легких можно подать и в холодном виде. В этом случае сваренную колбасу нужно придавить грузом.



Птица

Птичье мясо вкусно, легко переваримо и содержит много белков, а жиры имеют низкую температуру плавления и хорошо усваиваются организмом. Мясо некоторых птиц, например гусей и уток, содержит много жира.

Качество птичьего мяса зависит от возраста, породы и упитанности птицы. Мясо молодой птицы мягче, сочнее и легче переваривается, но в нем содержится меньше жиров и минеральных веществ. При жарении оно быстро становится мягким. Мясо старой птицы более твердое, в нем больше соединительной ткани, минеральных и экстрактивных веществ; оно становится мягким только при продолжительной варке и тушении. Из него можно приготовить вкусные и питательные супы.

Мясо птиц яйценоских пород более тощее и жесткое, а мясных пород — более жирное и мясистое. Чем жирнее птичье мясо, тем оно лучше.

В пищу употребляется мясо как домашней, так и дикой птицы. Из домашней птицы чаще всего используется мясо кур, гусей, уток и индеек, а из дикой — куропаток, тетеревов, глухарей, диких гусей и уток, куликов и другой мелкой дичи.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПТИЦЫ

Качество птичьего мяса в некоторой мере зависит от его правильной подготовки: убоя, очистки, потрошения и т. д.

Убой птицы. Рекомендуется резать ненакормленную птицу, так как с пустым желудком ее легче потрошить и, кроме того, мясо бывает лучшего качества. Имеется несколько способов резания птицы, но лучше всего резать ее через клюв.

Держа птицу вниз головой, раскрыть клюв, ножом или ножницами перерезать

находящиеся в конце горла крупные кровеносные сосуды. Если птицу режут ножом, то, перерезав сосуды, нужно проколоть через небо головной мозг. Перед тем как резать ножницами, птицу надо оглушить, ударив поленом по голове. При таком способе стекает много крови и не остается внешней раны.

Ощипывание. Зарезанную птицу можно ощипывать двумя способами: сухим и ошпариванием. Рекомендуется птицу ощипывать сухим способом, так как тогда мясо бывает вкуснее, а перья получаются лучшего качества. При ощипывании не следует разрывать кожу; поэтому перья надо выдергивать у еще теплой птицы по направлению их роста. При ошпаривании птицу опускают на 1–2 мин в горячую воду (70–80° С) и затем ощипывают.

Опаливание. После того как ощипаны перья, на коже остается еще много пуха, который необходимо опалить. Перед опаливанием поверхность кожи следует натереть отрубями или низкосортной мукой. Тогда волоски выпрямляются, лучше сгорают, менее закопченной бывает кожа. Затем птицу надо обмыть теплой водой, потом холодной водой, осушить и удалить пеньки перьев.

Потрошение и промывание. Очищенную птицу следует выпотрошить. Прежде всего отрезать голову, ноги до колен и крылья до первого сгиба, затем перерезать горло и вынуть зоб, гортань и пищевод. Разрезав брюшко, вынуть кишки, печень, легкие, сердце и желудок. С печени сразу срезать желчный пузырь, желудок разрезать вдоль пополам, вычистить и снять внутреннюю пленку.

Выпотрошенную птицу надо 2 раза промыть в холодной воде. Слишком

много мыть не следует, так как при этом вымываются питательные и минеральные вещества.

Если птицу жарят в неразрезанном виде, то ее следует потрошить так, чтобы возможно меньше повредить кожу. Зоб надо вынуть через шею. Кожу шеи со стороны спинки разрезать вдоль, содрать с кости и через образовавшееся отверстие вытащить зоб. Если птицу жарят без костей, то внутренности при потрошении можно вынуть через прорубленную спинку птицы, так как тогда удобнее удалить кости, а шов будет снизу.

Молодых цыплят и мелкую дичь подают на стол неразрезанными. Их потрошат через шею, не разрезая брюшка. Кожу шеи со стороны спинки нужно разрезать вдоль, выдернуть шейную кость и отрезать ее. Затем сделать кругом надрез и через образовавшееся на шее отверстие вынуть внутренности. Обмыть, удалить легкие и остатки крови.

Перевязывание и формовка. При варке или жарении птице нужно придать соответствующий вид. Крылышки отогнуть к спинке и связать, а бедрашки сжать и связать спереди. Имеются и более сложные способы подготовки. Ниже грудки можно на брюшке надрезать кожу по сторонам и вложить концы бедрашек в надрезы, как в кармашки. Так подготавливают гуся, утку и курицу для варки. Для жарения птицу можно подготовить следующим образом: положить брюшком вверх, через бедрашки и живот продернуть насквозь на другую сторону тонкий шпагат, затем, возвращаясь назад, тем же шпагатом проткнуть крылышки и одновременно прикрепить со стороны спинки отогнутую кожу шеи; оба конца шпагата крепко натянуть и связать.

ПОДАЧА НА СТОЛ ЖАРКОГО ИЗ ПТИЦЫ

Горячее жаркое подают на стол в разрезанном виде. Не разрезают только жареных молодых цыплят и мелкую дичь (на каждого человека подают по 1–2 шт.). Обычно жареная курица разрезается на 8–10 частей, гусь — на 12 частей, а индейка — на 24 части. Жаркое разрезают острым ножом, перерубая кости большим кухонным ножом. Лучше всего птицу можно разделить на части специальными ножами для разрезания мяса и пилкой.

При разрезании жаркого прежде всего надо отделить бедрышки и крылышки, затем разрезать бока вдоль, птицу разделить на переднюю и спинную части и разрезать на куски. Переднюю часть нужно аккуратно разрезать на куски одинаковой величины как с одной, так и с другой стороны, не смешивая их.

Укладывая куски на блюдо, их следует положить так, чтобы жаркое имело вид целой птицы. Сперва положить куски спинной части (кожей вверх). Для придания жаркому выпуклой формы под ними можно положить часть горячего гарнира. Затем аккуратно положить на них куски передней части в том же порядке, в каком они были у целой птицы. Крылышки и бедрышки уложить в соответствующих местах с боков. Затем жаркое поставить на несколько минут в умеренно нагретую духовку, чтобы подогреть мясо. При подаче на стол полить жаркое растопленным маслом, сверху украсить 1–2 веточками зелени петрушки, рядом положить горячий гарнир. Соус к жаркому следует подать в соуснике.

Салат, маринованные фрукты и другие холодные гарниры к жаркому подают отдельно в салатнике или стеклянной вазе.

Нарезанные куски жаркого можно также просто положить рядками на блюдо вместе с горячим гарниром.



Курица

Из мяса кур или петухов готовят вареные, жареные, тушеные и запеченные блюда. Жаренье или варка продолжается от 1 до 3 ч в зависимости от возраста птицы. Для жаренья пригодны птицы не старше полутора лет. Мясо более старых птиц бывает сухим, жестким и при жареньи не скоро размягчается. Чтобы быстрее сварить такое мясо, его вынимают из кипящего бульона, окунают в холодную воду и охлаждают в ней. Затем мясо снова варят в том же бульоне. В результате резкой перемены температуры соединительная ткань быстрее размягчается. Если хотят зажарить мясо старой птицы, то его предварительно отваривают.

Молодую птицу можно узнать по внешнему виду. Ноги и шея молодых кур более толстые, грудная кость гибкая, а ноги и шея старых кур тонкие, грудная кость твердая, кожа желтая. У петухов старше 1 года шпоры длиной более 1 см. При покупке птицы можно определить, жирна ли она, взглянув под крылышко. Если кожа желтоватого цвета, то птица жирная, а если синеватого — то она худая.

Курицу следует солить перед самым приготовлением, а если возможно, то во время приготовления, так как рано посоленное мясо становится красным.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ С РИСОВОЙ КАШЕЙ (334)

1 небольшая курица или ½ крупной курицы, 1 морковь, 1 петрушка, ½ сельдерея, 8 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, соль, масло.

Для каши: 1 стакан риса, ½ ст. ложки масла, 2 стакана воды.

Очищенную и хорошо обмытую курицу разрезать на крупные части, положить в горячую воду, добавить очищенную крупно нарезанную морковь, петрушку, сельдерей, лавровый лист, перец и варить при слабом кипении 1—1½ ч, пока мясо не станет мягким. Старую курицу приходится дольше варить. Чтобы курятина была более вкусной, коренья и пряности надо положить в середине варки, а посолить в конце варки.

Сваренную курятину разрезать на меньшие куски, аккуратно положить на блюдо и залить растопленным маслом. Рядом с мясом положить рассыпчатую рисовую кашу (548). Вместо рисовой каши можно подать горячий отварной зеленый горошек, ячневую кашу или картофель.

Отдельно подать брусничное повидло (734), сладкий или зеленый салат.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ (335)

1 кг курятины, 1 морковь, 1 петрушка, 1 ст. ложка масла, 8 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, соль.



Непотрошенная птица хранится дольше, чем выпотрошенная. Птицу легче ощипать, если ее погрузить на 2—3 мин в горячую воду (65—75° С).

Перед опаливанием тушку птицы расправьте, чтобы на ней не было складок кожи, для чего разверните крылья, расправьте ножки и оттяните шею птицы.

Чтобы предохранить кожу жирного гуся от пригорания, перед жареньем сбрызните ее холодной водой.

Курицу сварить так же, как указано выше (334). Затем разрезать ее на куски, положить на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарить, пока поверхность не зарумянится.

При подаче на стол мясо аккуратно положить на подогретое блюдо, полить растопленным маслом, а рядом положить поджаренный на масле вареный картофель.

Отдельно подать зеленый салат, свежие огурцы со сметаной или брусничное повидло (734).

КУРИЦА ПАРОВАЯ С ОВОЩАМИ (336)

1 курица, 5 морковок, 5 картофелин, 1 петрушка, ½ стакана зеленого горошка, 1 ст. ложка масла, 8 горошин душистого перца, ½ стакана сметаны, соль.

Выпотрошенную и обмытую курицу разрезать на куски. В посуду для тушения или кастрюлю положить нарезанную дольками морковь, петрушку и картофель. На них положить курятину, посыпать солью, немолотым перцем, залить до половины бульоном или горячей водой, накрыть посуду крышкой и варить. В конце варки добавить отварной зеленый горошек, сметану, масло.

При подаче на стол курятину положить на блюдо и залить соком, в котором она варилась.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Отдельно подать сладкий или зеленый салат.

Таким образом варят на пару мясо молодой курицы. Если варится мясо старой птицы, то картофель нужно положить позднее, когда мясо уже стало более мягким.



КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ

(337)

1 курица, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, соль.

Выпотрошенную и обмытую курицу разрезать пополам или на 4 части, посолить и обжарить на сковороде с маслом. Курицу можно также обжарить в духовке, пока поверхность не зарумянится. Затем в посуду для тушения влить оставшееся от жаренья масло, положить под жаренные и намазанные со всех сторон сметаной куски курицы, залить остальной сметаной, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке.

Перед подачей на стол мясо разрезать на меньшие куски, залить соком, вокруг положить рисовую кашу, тушеную морковь или политый сливочным маслом отварной зеленый горошек. Можно положить гарнир из нескольких видов овощей.

Отдельно подать салат или брусничное повидло (734).

КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

(338)

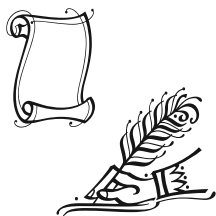
1 курица, 2 ломтика булки, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, соль, 1 стакан сметаны, бульон.

Куриные бедрышки и крылышки отрезать так, чтобы с ними осталось возможно больше кожи. Затем с бедрышек и крылышек содрать кожу до сустава; отрубить косточку со всем мясом, оставив с кожей только ее кончик.

Мясо, снятое с бедрышек, крылышек и других мест, отделить от костей, пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке булку и снова пропустить через мясорубку. Затем мясо хорошо растереть, посолить, добавить растертое масло, яйцо, слегка разбавить бульоном и все тщательно перемешать. В этот фарш можно добавить поджаренную на масле куриную печенку, отваренный желудок, сердце, причем при приготовлении фарша их следует пропустить через мясорубку вместе с курятиной.

Приготовленным фаршем начинить кожу, снятую с куриных бедрышек и крылышек, затем зашить ее; оставшиеся куски кожи с шеи и других мест также начинить фаршем, свернуть рулетом и перевязать ниткой. Потом обжарить их на масле, положить в посуду для тушения, залить оставшимся от жаренья маслом, сметаной, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Садясь за праздничный стол, накрытый белоснежной скатертью, красиво сервированный, беря в руки стакан или вилку, мы не думаем о том, что каждый предмет имеет свою историю, что потребовалось много веков, чтобы создать его, придать ему удобную, простую и красивую форму. Не задумываемся над тем, почему изогнуты зубцы вилок, почему ножи имеют такую форму, а не иную, почему чашка имеет ручку, а у пиал их нет, наконец, почему привычные нам предметы сервировки называются так, а не иначе.

Перед подачей на стол нитки удалить, рулеты положить на середину блюда, а рядом с ними — фаршированные бедрышки и крылышки.

Отдельно подать печеные яблоки, брусничное повидло (734) или маринованные фрукты.

Из оставшейся курятины можно сварить студень, а из мякоти, снятой с грудной части, приготовить шницель или котлеты.

КУРИЦА ЖАРЕНАЯ

Выпотрошенную и обмытую курицу посолить, крылышки и ножки связать, поверхность намазать сметаной или маслом, положить на противень (спинкой вниз) и жарить в горячей духовке, пока курица не зарумянится со всех сторон. Затем влить 1 стакан горячей воды или бульона, добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, несколько горошин перца и, уменьшив жар, жарить ее, поливая каждые 10—15 мин образовавшимся при жареньи соком. Чтобы курица не пригорела, жаркое можно прикрыть смазанной жиром бумагой. Курицу жарить около 1½ ч. Когда в самом толстом месте вилка свободно входит в мясо, жаркое готово.

В середине жаренья на этот же противень рядом с курицей можно положить картофель, морковь или яблоки. Их надо также поливать соком от жаркого. Картофель обычно жарят разрезанным на 2 или

4 части, морковь — разрезанной на дольки, яблоки (с кожурой) — целыми.

Слегка охлажденное жаркое разрезать острым ножом на куски и положить на блюдо в виде целой птицы. Затем подогреть в духовке, положить вокруг жареные картофель, морковь или яблоки. Оставшийся от жаркого сок разбавить горячей водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

КУРИЦА С РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ

(339)

*1 курица, 1 ст. ложка сметаны, соль.
Для рисовой начинки: ⅔ стакана риса, 1—2 яйца, 1 ст. ложка масла, 2 стакана бульона, 1 стакан изюма.*

Спинку очищенной курицы или петуха разрезать, выпотрошить через спинку, обмыть и удалить кости. Кости бедрышек и крылышек оставить. Затем кожу начинить (не нажимая) рисовой начинкой, спинку зашить, бедрышки и крылышки связать ниткой, чтобы они не отставали, посолить, намазать сметаной или маслом, положить на противень (спинкой вниз), сделать наколы, чтобы мог выйти воздух, и жарить в горячей духовке, как указано выше. Чтобы жаркое запекалось одинаково со всех сторон, его можно положить на две чистые лучинки.

Перед подачей на стол жаркое следует немного охладить, удалить нитки, положить курицу на подогретое блюдо (спин-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы образовалась румяная корочка при поджаривании кур и цыплят, смажьте их перед приготовлением густой сметаной.

Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением ее изнутри натереть лимоном или варить в воде, в которую нужно предварительно добавить 1 чайную ложку лимонного сока.

кой вниз) и, не нарушая общего вида птицы, разрезать ее очень острым ножом на куски: сначала осторожно отрезать бедрышки и крылья, затем жаркое разрезать вдоль пополам, потом эти части разрезать поперек на куски толщиной 2—3 см.

С сока, оставшегося от жаркого, снять жир, разбавить сок горячей водой, немного поварить, процедить и подать в соуснике.

Фаршированную таким образом курицу можно не только жарить, но и варить или тушить. Вареная фаршированная курица становится сочнее. При варке ее следует завернуть в марлю.

Предназначенный для начинки рис промыть, залить куриным бульоном, сваренным из костей курицы, и варить, пока рис не разварится. Затем добавить сливочное масло и поставить на 20 мин в духовку, чтобы рис набух. Вынуть рис, охладить, добавить взбитые яйца, немного соли, изюм и размешать. В случае надобности немного разбавить рис бульоном, затем начинить им кожу курицы. Вместо изюма можно положить нарезанные сушеные сливы или мелко нарубленные поджаренные на масле печенку и лук.

Курицу можно также фаршировать такой же начинкой, как куриные бедрышки (338).

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРЯТИНЫ (340)

500 г куриной грудинки, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо или ½ стакана сливок, 1 стакан сухарей, соль.

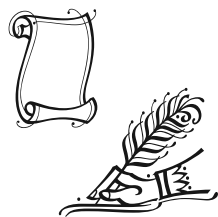
Удалить с куриной грудинки пленки и сухожилия, тонко отбить, затем, рубя тупой стороной ножа и поливая сливками, разделить овальные шницели толщиной ½ см. Посыпать их солью, обвалить в сухарях и зажарить на хорошо разогретом масле. Вместо сливок шницели можно также смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока или сливок.

К шницелю подать горячий отварной свежий или консервированный зеленый горошек и жареный картофель.

Отдельно подать салат из фруктов или же брусничное повидло (734).

Если для приготовления имеется недостаточно мякоти грудной части, то можно приготовить шницели из рубленой курятины. Их готовят так же, но к мякоти грудной части добавляют

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Еще задолго до появления мясорубок большую популярность в России завоевали котлеты пожарские, которые можно теперь встретить в меню ресторанов всего мира. О них несколько раз упоминает А.С. Пушкин в письмах к жене и в письме к С.А. Соболевскому (9 ноября 1826 г.). В этом письме есть такие строчки:

На досуге отобедай
У Пожарского в Торжке,
Жареных котлет отведай
И отправься налегке.

Прокомментируем их. Речь идет о знаменитом трактире Пожарского, здание которого сохранилось до наших дней. Чудесный портрет художника Тимофея Неффа, что хранится в музее г. Торжка, донес до нас образ Дарьи Евдокимовны Пожарской, изобретательницы знаменитых котлет.

мясо с бедрышек (без кожи, сухожилий). Все порубить сечкой.

«ПУШИНКИ» ИЗ КУРИЦЫ (341)

600 г курятины (без костей), 1 стакан сливок, 1 яичный белок для массы, 1 яйцо для смазывания, белый перец, соль, топленое сало для жаренья, зелень петрушки, мука, булка, масло.

Для начинки: *1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан молока, 1 стакан вареных свежих боровиков, 1 яичный желток, немного соли.*

Взять мякоть грудной части и бедрышек (без кожи), удалить пленки и сухожилия, разрезать на небольшие куски и 2 раза пропустить через мясорубку. Затем молотое мясо положить в миску, тщательно растереть деревянной ложкой, добавить яичный белок. Массу хорошо растереть, а затем выбить, добавляя понемногу сливки. Масса должна быть однородной и пышной. Добавить в нее немного соли, белого перца. Затем брать порции по 50 г подготовленной массы, сплющить их, посередине положить начинку (способ приготовления указан ниже) и сделать фрикадельки в форме яйца. Посыпать их мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока, и обвалять в кусочках булки, нарезанной небольшими продолговатыми полосками.

Приготовленные таким образом «пушинки» жарить в большом количестве хорошо разогретого топленого сала. Обжаренные «пушинки» положить в миску и на несколько мин поставить в духовку для дожаривания.

Предназначенную для начинки муку поджарить на сливочном масле до желтоватого цвета, разбавить горячим молоком

и, помешивая, варить 10 мин. Затем посуду снять с огня, массу немного охладить, добавить яичный желток и мелко порубленные, поджаренные на масле вареные грибы, посолить.

Начинка должна быть густой. Начинить ею «пушинки». В начинку можно также положить порубленные вареные сушеные яблоки.

Перед подачей на стол приготовленные «пушинки» положить на блюдо. Полить их растопленным маслом, рядом положить небольшие картофелины, зажаренные в большом количестве жира.

Отдельно подать салат или маринованные фрукты.

Таким же образом можно приготовить «пушинки» из индейки.

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (342)

500 г курятины (мякоти с куриной грудки или бедрышек), 2 ломтика булки, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сухарей, соль.

Мякоть с грудки и бедрышек (без кожи) пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой, добавить яйцо, соль, растертое масло, перемешать, в случае надобности разбавить бульоном и разделить котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить на масле. Затем на 7—10 мин поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол котлеты выложить на блюдо и залить растопленным маслом. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, жареный картофель, картофельное пюре, рисовую кашу. Отдельно подать зеленый салат, маринованные фрукты или брусничное повидло (734).

ОЛАДЬИ ИЗ КУРЯТИНЫ (343)

500 г курятины, 2 ломтика булки, 2 яйца, 1 ½ стакана молока, 2 яйца, масло, соль.

Сырое или вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке булку и хорошо растереть или еще раз пропустить через мясорубку. Затем добавить яичные желтки, соль, разбавить молоком, размешать и добавить взбитые яичные белки. Подготовленную массу ложкой класть на сковороду и жарить с обеих сторон на хорошо разогретом масле, пока оладьи не подрумянятся.

подавая на стол, оладьи положить на блюдо, залить растопленным маслом. Отдельно подать брусничное повидло (734).

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРЯТИНЫ (344)

500 г вареной или жареной курятины, 1 ст. ложка масла, 2 ломтика булки, ⅔ стакана молока, 2 яйца, ½ стакана сметаны, белый перец, соль, сухари.

Вареную или жареную курятину, удалив кости, пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке булку, растертое масло, яичные желтки, сметану, соль, молотый перец и все растереть. Затем добавить взбитые белки, осторожно размешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями миску. Запекать 40 мин в духовке, поставив миску на противень с горячей водой.

Перед подачей на стол запеканку опрокинуть на мелкую тарелку. Чтобы запеканка отделилась, на короткое время обернуть миску салфеткой, смоченной холодной водой.

К запеканке можно подать сметанный соус (721) и зеленый или сладкий салат.

Цыпленок

Наиболее вкусно мясо 2–3-месячных цыплят, когда у них вырастают перья, однако употреблять мясо цыплят можно уже в 4–5-недельном возрасте. Чтобы мясо зарезанных цыплят было вкуснее, его следует на 1 сутки поставить в холодное место.

Цыплята в возрасте 1 месяца подаются на стол неразрезанными (на каждого человека по 1 цыпленку), 1,5–2-месячных цыплят разрезают пополам, 2–3-месячных — на 4 части и 4-месячных — на 4–6 частей.

При приготовлении блюд из мяса цыплят не следует употреблять острых приправ (перца, лука) или их надо класть в небольшом количестве, чтобы больше ощущался запах мяса цыпленка. Цыплят нужно жарить в низкой закрывающейся посуде, чтобы при жарении они не пересохли.

ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ (345)

2–3 цыпленка, 6 шт. свежей моркови, 1 стакан свежего зеленого горошка, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар, бульон.

Очищенных цыплят разрезать пополам или на 4 части, посолить и поджарить на масле. Затем положить в посуду для тушения или в кастрюлю, переложить цыплят слоем мелко нарезанной моркови, влить оставшееся от жаренья масло, залить до половины бульоном, накрыть посуду крышкой и тушить. К концу тушения добавить по вкусу соль, сахар и заправить сметаной. Отварной зеленый горошек положить, когда цыплята уже готовы.

Вместе с морковью и горошком можно тушить с цыплятами молодой картофель.

ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С ГРИБАМИ (346)

2 цыпленка или 4 голубя, 1 ст. ложка масла, ½ луковицы, 2 стакана очищенных свежих боровиков, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Очищенных цыплят или голубей разрезать на 4 части, поджарить на масле, затем посыпать мелко нарезанными очищенными грибами, луком, добавить масло, залить стаканом горячей воды и тушить в закрытой кастрюле. К концу тушения посолить и добавить сметану.

В качестве гарнира подать горячий политый маслом вареный картофель. Отдельно подать свежие огурцы.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕННЫЕ (347)

6 маленьких цыплят, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны (необязательно), соль.

Цыплят выпотрошить через отверстие в шейке. Затем обмыть их, осушить, посолить, отверстие в шейке заделать кожей, загнув ее к спине, положить в посуду для тушения или в широкую кастрюлю с разогретым маслом и обжарить. Потом влить сметану или бульон и жарить в духовке 30–50 мин, поливая соком, образующимся при жарении. Чтобы цыплята

не пересохли, их можно дожарить в закрытой посуде.

Маленьких жареных цыплят следует подать на стол неразрезанными (на каждого человека по 1 цыпленку). Положить их на блюдо и полить оставшимся от жаренья соком. Рядом положить жареный картофель.

Отдельно подать зеленый салат или салат из свежих фруктов.

ЦЫПЛЯТА ЖАРЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ (348)

6 маленьких или 3 больших цыпленка, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, соль.

Для начинки: печенка, почки и сердечки цыплят, 1 стакан белых сухарей, 1 ст. ложка масла, 1–2 яйца, зелень петрушки, 1 морковь, ½ луковицы, молотый перец, бульон, соль.

Цыплят выпотрошить через отверстие в шейке, обмыть, посолить и начинить приготовленной, как указано ниже, массой. Затем отверстие надо зашить, намазать цыплят сметаной или маслом, положить на сковороду или в кастрюлю и со всех сторон обжарить в духовке, пока они не подрумянятся. Потом влить бульон или сметану и жарить, поливая соком, образовавшимся при жарении. Чтобы цыплята не пересохли, к концу жаренья посуду накрыть крышкой.

Жареных маленьких цыплят подать неразрезанными, а крупных разрезать

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Алюминиевую посуду следует мыть горячей водой с небольшим количеством мыла и нашатырного спирта, который хорошо удаляет жировые вещества. После этого посуду нужно сразу же прополоскать.

Если стенки алюминиевой посуды потемнели, налет можно удалить ваткой или тряпочкой, смоченной раствором столового уксуса пополам с водой. После этого надо промыть посуду теплой водой.

пополам, положить на блюдо и полить соком от жаркого.

В качестве гарнира подать горячую вареную и политую маслом цветную капусту, спаржу или жареный картофель.

Предназначенные для начинки почки, печенки и сердечки поджарить. Затем долить бульон и тушить. Пропустить через мясорубку вместе с поджаренными морковью и луком. Массу растереть, добавить растертое масло, поджаренные на масле сухари, соль, перец, порубленную зелень петрушки, яичный желток, размешать, разбавляя бульоном или сметаной, добавить взбитые яичные белки и массой начинить цыплят.

ЖАРКОЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ (349)

2—3 цыпленка, 1 яйцо, соль, 2 ломтика булки, 1 ст. ложка масла, мука, немного молока.

Цыплят разрезать на 2 или 4 части, удалить кости, оставив только кости бедрышек. Мясо посолить, посыпать мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством соли и молока. Свернуть рулетом так, чтобы бедрышко осталось снаружи, обваливать в кусочках нарезанной булки и жарить на масле или в большом количестве жира. Затем положить в миску и дожарить в духовке.

Жаркое подать с жареным картофелем или картофельным пюре.

Отдельно подать салат или свежие огурцы.

ЦЫПЛЯТА, ЖАРЕННЫЕ В СУХАРЯХ (350)

2 цыпленка, 1 морковь, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 стакан сухарей, соль, масло.

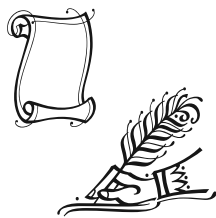
Очищенных цыплят разрезать на 4 части, положить в кипящий бульон из корней и пряностей и варить 15—20 мин, пока мясо не станет мягким. Четверти отваренных цыплят посыпать мукой, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обваливать в сухарях и поджарить на масле.

При подаче на стол положить жареных цыплят на блюдо и залить растопленным сливочным маслом. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, тушеную морковь и вареный или жареный картофель.

Гусь и утка

Для приготовления кушаний наиболее пригодно мясо молодых гусей и уток в возрасте 6—12 месяцев. Молодых гусей можно узнать по тому, что их ножки желтоватого цвета, а у старых гусей они крас-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Слова Пушкина о пожарских котлетах «жареных котлет отведай и отправься налегке» делаются понятными после ознакомления с рецептом этих котлет. В нем (в граммах на порцию) предусмотрено куриное мясо 75, белый хлеб 18, молоко 22, сливочное масло 3, яйца 8, панировка 20, топленое масло 8, гарнир 150. Добавим к этому, что для приготовления котлет используются белое куриное мясо и пшеничный хлеб высшего сорта, которые легко усваиваются организмом человека. Как говорится, комментарии излишни.

ные. Чем жирнее гуси или утки, тем лучшими они считаются. У хорошо откормленных гусей и уток жир составляет до половины их веса. Топленое гусиное сало очень вкусно и употребляется вместо сливочного масла.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ВАРЕННЫЕ ЗАЖАРЕННЫЕ (351)

1½ кг утки или гуся, 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, 12 горошин перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, соль.

Очищенного гуся или утку разрезать на 2 или 4 части и сварить в бульоне из корней и пряностей. Затем разрезать на куски, посолить и поджарить на масле, пока они не подрумянятся.

При подаче на стол гусятину положить на блюдо и залить растопленным маслом со сметаной. Рядом положить горячий картофель, картофельное пюре или рагу из овощей (478). Зеленый салат, маринованные грибы или салат из свежей капусты подать отдельно.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ТУШЕННЫЕ (352)

1½ кг гуся или утки, 1 ст. ложка масла, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 2 лавровых листа, 12 горошин перца, ½ стакана сметаны, соль.

Гуся или утку разрезать на куски, обжарить с маслом на сковороде, пока поверхность не пожелтеет. Затем положить в посуду для тушения, залить до половины оставшимся от жаренья маслом и соком, посыпать перцем, лавровым листом, мелко нарезанными кореньями, накрыть посуду крышкой и тушить, пока мясо не станет мягким.

К концу тушения посолить и добавить сметану.

При подаче на стол мясо положить на блюдо и полить соком, в котором оно тушилось. В качестве гарнира подать горячий отварной зеленый горошек, вареный картофель, картофельное пюре или рагу из овощей (478). Отдельно подать салат.

При тушении гуся или утки вместо моркови можно добавить несколько очищенных и нарезанных свежих или маринованных боровиков.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

Подготовить так же, как для холодных закусок (78), но подавать в горячем виде.

ГУСЬ ИЛИ УТКА ЖАРЕННЫЕ С НАЧИНКОЙ ИЗ КАПУСТЫ (353)

1 гусь или утка, соль.

Для начинки: 1 миска квашеной капусты, 100 г гусиного или утиного сала, 1 луковица, 1 морковь, 8 горошин перца, немного сахара.

Квашеную капусту (если она очень кислая, то промыть) положить в кастрюлю, добавить поджаренный на гусином сале лук, влить немного горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и тушить. Помешивать, чтобы капуста не пригорела. К концу тушения добавить поджаренную нарезанную морковь, перец и, если требуется, сахар.

Очищенного гуся посолить, нафаршировать тушеной капустой, брюшко зашить, ножки и крылышки связать, положить в гусятницу или противень и зажарить в горячей духовке, поливая соком от жаркого. Если сока мало, долить немного горячей воды. Чтобы жаркое не пригорело, надо

накрыть его смазанной жиром бумагой. Гуся жарить 2—3 ч, утку — немного меньше.

Жареного гуся разрезать на куски. Капусту положить посередине блюда и полить жиром, в котором жарился гусь. На капусту положить куски гуся так, чтобы он имел вид целой птицы. Обложить жареным картофелем или картофельным пюре.

Гусь с капустной начинкой подается на стол только в горячем виде. Гуся можно зажарить и без капустной начинки, капусту тушить отдельно, а при подаче на стол положить возле жаркого. Однако капуста, которая тушилась в гусе, вкуснее.

Утку с тушеной капустой жарить так же, как гуся.

УТКА ИЛИ ГУСЬ С НАЧИНКОЙ ИЗ КРУПЯНОЙ КАШИ (354)

1 гусь или утка.

Для начинки: 1—1 ½ стакана перловой крупы, 2—3 стакана воды, 1 луковица, 10 сушеных боровиков, зелень петрушки, соль.

Сварить рассыпчатую перловую кашу, добавить нарезанные и поджаренные на масле лук и вареные грибы, зелень петрушки, все перемешать и, если требуется, разбавить грибным отваром.

Выпотрошенного через спинку гуся или утку обмыть, осушить и удалить кости (кости бедрышек и крылышек оставить). Затем посолить. Подготовленной массой начинить гуся или утку (не нажимая) и зашить отверстие. Зажарить в духовке, поливая соком.

При подаче на стол жаркое положить на блюдо и разрезать на куски так, чтобы жаркое имело вид целой птицы. Сок от жаркого (сняв жир) немного по-

варить, разбавить водой, процедить и подать в соуснике.

Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов.

Вместо перловой каши для начинки можно взять гречневую кашу. Приготовить ее так же, как гречневую кашу с грибами (539).

ИНДЕЙКА

Мясо молодых индюшат тощее и невкусное. Индеек начинают резать с 6-месячного возраста. Наиболее вкусно мясо годовалой индейки, а мясо старой индейки жесткое и тощее.

Кожа старых индеек более желтая, когти на пальцах ног длинные, а кораллы на шее большие.

Зарезанную и выпотрошенную индейку надо на 2—3 дня положить в холодное место, чтобы мясо стало более мягким и вкусным. Чтобы уменьшить специфический запах, обмытую индейку перед приготовлением можно натереть растолченными ягодами можжевельника и оставить на 3 ч.

Индейка вкуснее всего в жареном виде, но ее можно, так же как и курицу, варить и тушить.

Жареная индейка хороша для праздничного обеда.

ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ (355)

1 ½ кг индейки, 1 морковь, ½ петрушки, 2 лавровых листа, 12 горошин душистого перца, 1 луковица, 1 стакан сметанного соуса, соль.

Индейку сварить в воде с кореньями и пряностями. При подаче на стол залить

ее сметанным соусом (721) или томатным соусом с грибами (720).

Куски вареной индейки можно поджарить на масле.

В качестве гарнира подать горячий вареный картофель, тушеную морковь или рассыпчатую рисовую кашу.

ИНДЕЙКА ТУШЕНАЯ (356)

1½ кг индейки, 2 ст. ложки масла, 100 г корней (морковь, петрушка, сельдерей), 1 стакан вареных свежих грибов или 5 сушеных боровиков, 2 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, 8 ягод можжевельника, ½ стакана сметаны, соль.

Индейку натереть растолченными ягодами можжевельника и оставить на 3 ч, чтобы улучшился вкус мяса. Затем разрезать мясо на крупные куски, посолить и обжарить на сковороде с хорошо разогретым маслом или жарить в духовке, пока оно не зарумянится. В гусятнице или низкой кастрюле растопить немного масла, положить индейку, посыпать нарезанными кореньями, пряностями, добавить очищенные нарезанные вареные грибы, влить бульон или горячую воду, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке или на плите. Для любителей острых блюд коренья можно предварительно поджарить на масле и добавить лук или томатную пасту.

Перед подачей на стол тушеную индейку разрезать на меньшие куски и аккуратно уложить на блюдо. В качестве гар-

нира подать горячую запеканку из цветной капусты или рассыпчатую рисовую кашу.

Подготовленную массу для запеканки из цветной капусты (420) выложить в небольшие формочки, смазанные маслом и посыпанные сухарями, запечь в духовке, опрокинуть из формочек и положить вокруг тушеной индейки.

Предназначенный для соуса сок, в котором тушилось мясо, процедить, овощи протереть, добавить тушеные вместе с мясом порубленные грибы, заправить сметаной, вскипятить и залить индейку или подать отдельно в соуснике.

РУЛЕТ ТУШЕНЫЙ ИЗ ИНДЕЙКИ (357)

500 г индейки, 1 ст. ложка масла, 100 г корней (морковь, петрушка, сельдерей), 5 сушеных боровиков, соль.

Для начинки: *мясо индейки, печенка, сердце и желудок, 1–2 ломтика булки, ½ стакана молока, 1 луковица, 100 г шпика, 1 яйцо, соль, перец, зелень петрушки, бульон.*

Для рулета взять половину индейки. Вынуть кости, мясо подровнять. С крыльев и бедрышек мякоть снять, кожу втянуть внутрь и заделать отверстия.

Предназначенное для начинки срезанное мясо индейки, отваренные желудок, сердце и поджаренную печенку пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой и поджаренным луком. Эту массу хорошо растереть, добавить яй-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы тушка домашней птицы равномернее проварилась или прожарилась и стала более привлекательной на вид, ее надо предварительно заправить: на нижней части брюшка с двух противоположных сторон надрезать кожу и вложить туда ножки; крылышки подвернуть к спинке.

Мясо, домашнюю птицу и дичь нужно солить перед тем, как жарить, чтобы в них сохранился сок.

цо, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, молотый перец, перемешать и разбавить небольшим количеством бульона.

Приготовленной начинкой намазать половину индейки (положив ее кожей вниз), свернуть рулетом, концы и края зашить и перевязать прочной льняной ниткой. Затем рулет обжарить на масле, положить в посуду для тушения вместе с разрубленными костями индейки, посыпать кореньями, пряностями, добавить свежие или сушеные грибы, залить до половины бульоном и тушить в закрытой посуде.

Перед подачей на стол рулет нарезать ломтиками, удалить нитки, положить на блюдо. Кругом обложить политой маслом отварной цветной капустой, тушеной морковью или рисовой кашей. Сок, оставшийся от тушения, процедить и подать как соус.

Тушеный рулет с маринованными фруктами или печеными яблоками можно подать и в качестве холодной закуски.

ИНДЕЙКА ЖАРЕНАЯ СО СЛИВАМИ (358)

1 индейка, 1 кг свежих или 700 г сушеных слив, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Для рисовой каши: 1 стакан риса, соль, 1 ст. ложка масла.

Очищенную и выпотрошенную индейку обмыть, осушить и посолить, натирая изнутри и сверху солью. В брюшко и в зоб

положить вымоченные сушеные сливы, затем зашить. Крылья отогнуть к спинке и связать. Ноги связать спереди. Индейку намазать маслом или сметаной, положить на противень (спинкой вниз), подложив две лучинки, и жарить в горячей духовке 2—2½ ч, поливая жаркое соком, пока мясо не станет мягким. Если сока мало, долить немного бульона.

Можно зажарить и половину индейки. В этом случае тушить сливы в отдельной посуде, долив сок от жаркого.

При подаче на стол жаркое разрезать на куски, аккуратно положить на блюдо и полить соком, в котором оно жарилось. Рядом положить рассыпчатую рисовую кашу, сваренную в бульоне из остатков индейки, и сливы.

Жареную индейку со сливами можно подать в качестве холодной закуски. Тогда рисовую кашу и соус подавать не следует.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ (359)

500 г мякоти грудной части индейки, 150 г шпика, 1 яйцо, 1 стакан сухарей, 2 ст. ложки масла, молотый перец, соль, немного молока.

Нарезанную нетолстыми кусками мякоть грудной части индейки хорошо отбить, сверху положить пропущенный через мясорубку шпик или жирное мясо индейки (без кожи). Отбивая тупой стороной ножа, разделить овальные шницели толщиной ½ см, посыпать их солью, молотым

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



XVIII в. был веком бурных преобразований. Коснулись они и кухонной техники. Петр I ввел в обиход кухонные плиты. В его летнем дворце в новой столице была оборудована на голландский манер одна из первых плит в России. Уральский промышленник Демидов получил от государя задание — отливать настилы, конфорки и вьюшки для плит; архитекторы и строители — проектировать в домах столицы новые очаги.

перцем, смочить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли, обвалять в сухарях и зажарить на масле. Затем шницели поставить на несколько минут в духовку для дожаривания.

Для шницелей можно также взять мякоть с бедрышек индейки, но ее нужно пропустить через мясорубку или порубить.

К шницелю в качестве гарнира можно подать горячую вареную и политую маслом цветную капусту, отварной зеленый горошек и жареный картофель. На каждый шницель можно положить по две вареные сливы.

КОТЛЕТЫ ИЗ ВАРЕНОЙ ИНДЕЙКИ (360)

500 г вареной или жареной индейки, 1 яйцо, 1 ломтик булки, ½ стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сухарей, соль.

Вареное, жареное или тушеное мясо индейки разрезать вместе с кожей на куски, добавить замоченную в молоке булку, куски жирного мяса индейки или шпика, пропустить через мясорубку. Массу растереть, немного разбавить горячей водой или молоком, добавить яйцо, соль, перемешать и разделать котлеты. Обвалять их в сухарях и поджарить на масле.

Таким же образом можно приготовить котлеты из сырого мяса индейки.

Перед подачей на стол котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом или сметанным соусом (721).



Устойчивые пятна на ножах и вилках следует чистить лимонным соком, а затем протирать ножи и вилки шерстяной тряпкой.

Серебряные ложки, вилки и ножи всегда будут блестеть, если после употребления опускать их в кипящую воду, в которую добавлено немного пищевой соды.

В качестве гарнира можно подать горячий отварной или тушеный зеленый горошек, картофельное пюре или тушеную морковь.

Голуби

Лучше всего мясо молодых голубей, так как оно мягче и вкуснее, чем мясо старых голубей. Чтобы мясо стало мягче, его следует мариновать 10–12 ч и перед жареньем нашинговать грудку и бедрышки кусочками шпика. Мясо молодых голубей мариновать не надо.

ГОЛУБИ ТУШЕНЫЕ (361)

4–6 голубей, 150 г шпика, 2 ст. ложки масла, соль, 1 стакан сметаны, бульон.

Для маринада: *1 морковь, 1 петрушка, ½ сельдерея, 1 луковица, 12 горошин перца, 1 лавровый лист, уксус, сахар.*

Очищенных и выпотрошенных голубей обмыть, разрезать пополам и мариновать 12 ч. Если голубей будут жарить не разрезанными на части, то их надо выпотрошить через отверстие на шее.

Маринованных голубей обмыть, осушить, бедрышки и грудки нашинговать кусочками шпика, посолить и обжарить на масле. Затем положить их в посуду для тушения или низкую кастрюлю, залить оставшимся от жаренья маслом, посыпать маринованными овощами, влить

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

бульон, добавить сметану, накрыть посуду крышкой и тушить в духовке.

На стол подать с жареным картофелем, картофельным пюре, тушеной морковью.

ГОЛУБИ ЖАРЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

(362)

6 голубей, 1 ложка масла, соль, 1 стакан сметаны, зелень петрушки для украшения.

Для начинки: *1 ст. ложка масла, 2 ломтика булки, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана черного изюма или сушеной черники, соль, немного сахара.*

Выпотрошенных через шею голубей обмыть, осушить, посолить, начинить приготовленной массой, зашить отверстие на шее и обжарить на масле. Затем голубей густо намазать сметаной, положить в посуду для тушения или низкую широкую кастрюлю, залить оставшимся от жаренья маслом и жарить в духовке в закрытой посуде, поливая соком от жаркого.

Начинку приготовить следующим образом: масло растереть добела, положить в него замоченную в молоке булку, яичные желтки, соль по вкусу, немного сахара, растереть, насыпать сушеную чернику или изюм и добавить взбитые яичные белки. Приготовленной массой нафаршировать голубей.

Жареных голубей подать на стол неразрезанными. В качестве гарнира подать горячий жареный картофель. Отдельно подать салат.



ОТХОДЫ ПТИЦЫ, ГОДНЫЕ ДЛЯ ПИЩИ

ПТИЧЬИ ПОТРОХА ТУШЕННЫЕ

Печенку, желудок, сердце, шейку, крылышки разрезать и порубить. Если их мало, добавить другое птичье мясо. Положить все в посуду для тушения или в кастрюлю с разогретым маслом или топленым салом и обжарить, немного посыпав мукой. Затем добавить поджаренные на жире морковь, лук, залить горячей водой и тушить в закрытой кастрюле, пока мясо не станет мягким. К концу тушения положить перец, соль и заправить сметаной. Если имеется больше птичьих печенок, их следует отдельно поджарить и добавить к тушеным потрохам.

При подаче на стол положить на блюдо. Рядом положить вареный картофель или перловую кашу.

ГУСИНАЯ ШЕЯ ФАРШИРОВАННАЯ

(363)

1 гусиная шея.

Для начинки: *$\frac{2}{3}$ —1 стакан ячневой крупы, гусиная печенка, желудок, гусиный жир, $\frac{1}{2}$ луковицы, молотый перец, соль, бульон.*

Содрать кожу с гусиной шеи, начинить ее ячневой крупой, зашить оба конца и тушить или зажарить в духовке.

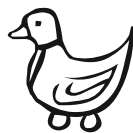
Неотрезанную гусиную шею также можно начинить. В этом случае через прорез на зобе отрубить шейную кость и вынуть ее. Кожу шеи и зоб начинить приготовленной массой, зашить, жарить вместе с гусем.

При подаче на стол гусиную шею нарезать ломтиками и залить соком от жаркого.

Ячневую крупу, предназначенную для начинки, залить жирным бульоном или горячей водой, чтобы она набухла. Затем добавить мелко нарезанные поджаренные печенку, желудок, лук, гусиный жир и, если имеется, протертую гусиную кровь, перец, соль. Все перемешать, разбавить бульоном, чтобы масса не была твердой, и нафаршировать гусиную шею.

Вместо ячневой крупы в качестве начинки можно взять натертый на терке картофель или фарш из булки (81).

Для начинки натереть 3–4 очищенные сырые картофелины, добавить поджаренный гусиный жир, соль и перемешать.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ПТИЧЬИХ ПОТРОХОВ (364)

500 г птичьих потрохов или мяса дичи, 150 г шпика, 2 моркови, 1 петрушка, 1 луковица, 1 стакан сухарей, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра или ½ селедки, молотый перец.

Для соуса: 1 ст. ложка белых сухарей, 1 стакан сока, оставшегося от тушения мяса, 2 ст. ложки сметаны.

Птичью печенку, желудок, сердце, крылышки, шею положить в кастрюлю, залить водой, добавить шпик, корни и тушить в накрытой крышкой кастрюле. Затем охладить и вынуть кости. Мясо вместе со шпиком, овощами, вымоченной и очищенной селедкой пропустить через мясорубку. В массу добавить сухари, яйца, молотый перец, все перемешать и, если требуется, разбавить бульоном. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями мисочку, запечь в духовке.

Перед подачей на стол запеканку опрокинуть на мелкую тарелку, кругом обложить гренками из булки. Запеканку на тарелке можно украсить картофельным пюре, поставить в духовку, чтобы она подсохла, затем смазать яйцом, посыпать сухарями и еще раз запечь.

К запеканке следует подать соус. Сухари поджарить на масле, чтобы они подрумянились, разбавить процеженным соком, оставшимся от тушения мяса, добавить сметану, вскипятить и подать на стол в соуснике. Этот соус больше подходит к запеканке с гренками. К запеканке с картофельным пюре подать сметанный (721) или томатный (719) соус.

Таким же образом готовится запеканка из мяса диких птиц. Внутренние органы мелкой птицы в пищу не употребляются.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для хранения бульона даже в холодильнике его следует процедить, перелить в чистую стеклянную банку, суповую миску или эмалированную посуду. Фарш хранить нельзя, так как в нем быстро размножаются микробы. Сформованные из фарша котлеты и другие изделия надо сразу же обжарить с обеих сторон.

Готовые мясные котлеты можно хранить не более одних суток. Студни, заливные блюда и мясные салаты нельзя оставлять в холодильнике более чем на 12 ч.

Дикие птицы

Дикие птицы подразделяются на крупных и мелких. К крупной дичи относятся дикие гуси, утки, глухари, тетерева, куропатки и рябчики. К мелкой — кулики, вальдшнепы, бекасы, перепела и др.

Мясо дичи более темное и тощее, чем мясо домашней птицы, но в нем содержится больше экстрактивных веществ. Чтобы мясо стало вкуснее, застреленную неочищенную и невыпотрошенную птицу надо на 1—2 дня положить в холодное место.

Мясо дичи вкуснее всего в жареном виде. Мелкую дичь жарят в закрытой посуде для жаренья (гусятнице), так как тогда мясо становится более сочным и ароматным. Мелкую дичь перед жареньем можно обернуть тонко нарезанными ломтиками свежего свиного сала или же грудку и бедрышки птицы нашить кусочками шпика. Перед шпигованием птицу на короткое время надо окунуть в горячую воду.

ДИКАЯ УТКА ИЛИ ГУСЬ ТУШЕННЫЕ (365)

1 дикая утка или гусь, 6 горошин душистого перца, 6 горошин горького перца, 1/2 чайной ложки майорана, соль, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, 5 сушеных боровиков, 1 стакан сметаны, бульон.

Подготовленную для жаренья утку натереть солью, разрезать на куски и обжа- рить на масле или неразрезанную жарить в духовке, пока она не подрумянится. Затем куски утки положить в кастрюлю, посыпать перцем, майораном, луком, отваренными свежими или сушеными грибами, влить стакан бульона, добавить сме-

тану, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовке. Утку можно тушить без грибов и сметаны.

Подать на стол с вареными клецками (498), полив их маслом и посыпав тертым сыром. Отдельно подать салат из свежей капусты, маринованные фрукты, печеные или моченые яблоки.

Так же надо тушить и дикого гуся.

ДИКАЯ УТКА ИЛИ ГУСЬ ЖАРЕНЫЕ (366)

1 дикая утка или гусь, 6 горошин душистого перца, 6 горошин горького перца, 1/4 мускатного ореха, 1/4 чайной ложки тмина, зелень петрушки, соль.

Очищенную, выпотрошенную и хорошо обмытую утку осушить, натереть солью, молотым перцем, натертым мускатным орехом, тмином, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на полчаса, чтобы удалить специфический запах.

Подготовленную таким образом утку жарить в духовке, поливая соком от жаркого. Если сока мало, долить горячей воды или бульона. Утку жарить около 1 ч.

Жареную утку разрезать пополам или на 4 части и подать на стол с картофельным пюре, жареным картофелем, тушеной капустой или печеными яблоками.

КУРОПАТКИ ТУШЕННЫЕ (367)

3 куропатки (весом по 350—400 г), 150 г шпика, 1 ст. ложка масла, 1 морковь, 1 петрушка, 1/2 сельдерея, 1/2 луковицы, 1 стакан отваренных свежих грибов, перец, соль, 1/2 стакана сметаны, бульон.

Очищенных и выпотрошенных куропаток опустить на 1 мин в кипяток, затем посо-

лить, мякоть на грудках и бедрышках нашпиговать кусочками шпика. Обжарить на масле или обмазать маслом и жарить в духовке, пока поверхность не подрумянится. Затем положить в посуду для тушения, посыпать кореньями, отваренными грибами, залить 2 стаканами бульона, накрыть посуду крышкой и тушить на плите или в духовке. К концу тушения добавить сметану, перец.

При подаче на стол куропаток разрезать на куски, положить на блюдо и залить процеженным соком, оставшимся от тушения. Рядом положить горячий жареный картофель или тушеные огурцы, начиненные печенками куропаток.

ТЕТЕРЕВ ИЛИ ГЛУХАРЬ ЖАРЕНЫЙ (368)

1 тетерев, 150 г свежего свиного сала, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, перец, соль.

Очищенного и выпотрошенного тетерева опустить на 1 мин в кипяток, затем посолить, мясо на грудке и бедрышках нашпиговать кусочками сала, положить на сковороду и поджарить на масле. Затем влить сметану, положить перец и в накрытой крышкой посуде жарить в духовке 35–45 мин, поливая соком от жаркого.

Перед подачей на стол жареного тетерева разрезать на 4 части и положить куски на блюдо так, чтобы они имели вид

целой птицы. Обложить рассыпчатой рисовой кашей, украсить тушеными сливами или печеными яблоками.

Сок от жаркого подать отдельно в соуснике.

Жареного тетерева можно также подать в качестве холодной закуски.

Глухарей жарят так же, как тетеревов, а другие блюда готовятся так же, как из индейки,

ЖАРЕННЫЕ КУЛИКИ, ПЕРЕПЕЛА, БЕКАСЫ И ДРУГАЯ МЕЛКАЯ ДИЧЬ

Птицу очистить, оставив крылышки и ножки (отрубить только пальцы на лапках), выпотрошить через шею, хорошо обмыть и посолить. Крылышки и кожу шеи отогнуть к спинке и пришить, а ножки связать спереди. Затем обернуть птицу тонкими ломтиками шпика, перевязать ниткой, положить в посуду для тушения, посыпать душистым перцем, добавить маринованные грибы или сушеные сливы, влить сметану и жарить в духовке 20–25 мин в закрытой посуде. Поливать соком от жаркого.

Жареных птиц, не разрезая, аккуратно положить на блюдо. Косточки ножек обернуть тонкой белой вырезанной бумагой. На каждую птицу положить по кусочку тушеного сала, в промежутки положить тушеные маринованные грибы или сливы.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы дичь была мягкой, сочной, белой, при приготовлении дичи опийайте ее сухую, выньте ножом оставшиеся пеньки, натрите мукой и опалийте. Затем дичь выпотрошите и опустите в воду, в которую предварительно добавьте немного уксуса, и вымачивайте около часа.

Для варки подходит мясо старых животных и птиц, для жаренья – молодых. Для обжаривания в духовом шкафу употребляют молодое и более жирное мясо.

ОВощи

Овощи играют большую роль в питании человека как основной источник витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Овощи, как сочная и освежающая пища, возбуждают аппетит и доставляют необходимую организму клетчатку, которая улучшает работу кишечника. Каждый вид овощей отличается особыми свойствами.

Картофель содержит 14–25% крахмала. В нем имеются витамины В и С.

Капуста содержит витамин С, которого значительно больше в краснокочанной капусте.

Морковь содержит много каротина, который в организме человека превращается в витамин А. В ней содержатся также витамины В и С, эфирные масла, сахар и другие вещества, необходимые организму человека. Морковь употребляется не только для приготовления отдельных блюд, но и как приправа к другим блюдам для улучшения их вкуса и цвета.

Лук содержит сахар, витамин С, а также эфирные масла, которые стимулируют выделение пищеварительных соков. Зеленый лук содержит много витамина А. Лук, как и морковь, употребляется в небольшом количестве при приготовлении разных блюд для улучшения вкуса и возбуждения аппетита.

Помидоры содержат много ценных веществ, витамины В и С, органические кислоты, сахар и пр.

Столовая свекла содержит около 10% сахара, минеральные вещества и витамин С.

Шпинат содержит ценные минеральные соли и витамины; в нем больше белка, чем во многих других овощах (около 3,7%).

Хрен по сравнению с другими овощами содержит наибольшее количество ви-



тамина С. В нем много острых веществ, стимулирующих выделение пищеварительных соков.

Стручковые овощи — зеленый горошек, бобы, фасоль — содержат много белков, углеводов, минеральных солей, витаминов В и С и каротина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ

Овощи не следует долго вымачивать, мыть и варить, так как это снижает их питательность. Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда.

Каждый вид овощей очищают несколько по-иному. Так, листья шпината, щавеля, салата, петрушки и перья лука надо перебрать, испорченные удалить, стебельки оторвать. Загрязненные листья следует замочить в холодной воде, чтобы грязь отмокла. После этого их надо промыть в 2—3 водах, а когда стечет вода, нарезать. Листья салата, кроме толщи листа, обычно разрывают. Картофель, морковь, репу и другие овощи надо обмыть, почистить, опять обмыть, затем, если нужно, разрезать на одинаковые кусочки. Для чистки картофеля и разрезания овощей имеются специальные ножи.

Столовую свеклу для сохранения хорошего вкуса и цвета варят неочищенной. Для некоторых блюд картофель, репу, брюкву и другие овощи также варят неочищенными. В таком случае их следует предварительно промыть, а очистить уже сваренными.

С цветной капусты снимают листья, потом ее разбирают на кочешки и промывают. Если капуста повреждена насекомыми или гусеницами, то ее надо положить на полчаса в подсоленную воду, чтобы насекомые и гусеницы всплы-

ли на поверхность. Небольшие головки цветной капусты (как отдельное блюдо) подаются целыми.

Головки брюссельской капусты срезают с кочерыжки и, удалив испорченные листки, обмывают.

Огурцы следует обмыть, а если их кожа толстая — очистить. Соленые огурцы для супов и запеканок надо очистить и удалить семена. Маринованные и мелкие огурчики (корнишоны) не чистят.

Свежий зеленый горошек и фасоль вылушивают из стручков и отбрасывают испорченные зерна.

Сушеную фасоль и сушеный зеленый горошек надо перебрать, промыть и положить на 1 ч в холодную воду, затем варить в той же воде.

У стручковой (спаржевой) фасоли и горошка отщипывают концы стручьев, вытягивают из швов продольные жилки и обмывают стручья. Стручковую фасоль разрезают вкось на куски длиной 3 см, а горошек варят целыми стручками.

Спаржу надо чистить осторожно, чтобы не сломать головки. Со стеблей снимают верхнюю твердую часть кожицы, не задевая верхушки. Затем спаржу связывают в пучки, чтобы при варке она сохранилась, или же разрезают на куски длиной 3—4 см.

Очищенный лук надо разрезать поперек на ломтики или порубить.

Консервированные овощи варить не нужно. Их подогревают в том же соку.

Свеклу, сушеный горошек и сушеную фасоль заливают холодной водой и варят, не посолив, а другие овощи погружают в подсоленный кипяток. Овощи надо варить в закрытой посуде и стараться, чтобы они быстро сварились. Отвар очищенных овощей используют для супов и соусов.

Картофель

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (369)

12 картофелин, 1 ст. ложка масла, соль, зелень укропа.

Очищенный картофель, удалив глазки, помыть, а более крупный разрезать на части. Погрузить в кипящую подсоленную воду и варить на умеренном огне в закрытой посуде. Когда картофель станет мягким, воду слить и в открытой кастрюле подогреть его еще пару минут, чтобы вода испарилась и картофель подсушился.

Для улучшения вкуса старый картофель варят, погрузив его не в кипяток, а в холодную воду.

Перед подачей на стол картофель надо полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Отварной картофель подается как горячий гарнир к разным блюдам из вареного, тушеного, жареного рубленого мяса и рыбы, а также из некоторых овощей.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (370)

15 картофелин, 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, соль, 100 г шкварок.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде. Когда картофель станет

мягким, слить с него воду. Размять, затем добавить масло, соль, горячее молоко и хорошо растереть. Хорошее картофельное пюре должно быть без твердых комков и пышным. Залить шкварками.

Вместо масла в картофельное пюре можно положить сало. В картофельное пюре, предназначенное для запеканок и отделки, надо добавить 1–2 яичных желтка. Для улучшения вкуса добавляют пару ложек сметаны.

Картофельное пюре подается как горячий гарнир к различным мясным, рыбным и грибным блюдам. При подаче к столу пюре поливают растопленным маслом.

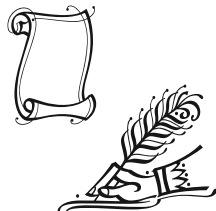
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ВАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ С НАЧИНКОЙ (371)

12 картофелин, 1 стакан картофельного крахмала или муки, 1–2 яйца, соль, 75 г шкварок или шпика, перец.

Для мясного фарша: 300–400 г вареного мяса, 1 луковица, молотый перец, соль.

Картофель отварить, слить воду и хорошо размять его или пропустить через мясорубку. Затем добавить крахмал, перец, соль, если есть — яйцо, хорошо перемешать, сделать круглые шарики и начинить их фаршем из мяса, рыбы, грибов, творога или черного хлеба. Шарики погрузить в

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Репу возделывали очень давно, а при огневом земледелии, когда для пашен и огородов выжигали леса, репа давала прекрасные урожаи и была одной из основных сельскохозяйственных культур. Много позднее получил распространение гибрид репы и капусты — брюква.

В борьбе побеждает сильнейший. Так, зеленый горошек потеснил русские бобы, картофель — брюкву и репу, фасоль — чечевицу и т. д. Только капуста, как и много веков назад, прочно удерживает свои позиции в нашем рационе. Обусловлено это прежде всего ее кулинарными достоинствами и способностью заквашиваться.

подсоленную кипящую воду и варить 10–15 мин. Потом выбрать их из воды и залить шкварками, маслом, томатным (719) или сметанным (721) соусом.

Мясной фарш. Вареное мясо пропустить через мясорубку, немного поджарить вместе с обжаренным луком, добавить перец, соль, размешать и нафаршировать фрикадельки (шарики).

Фарш из черного хлеба. Мелко нарезанный лук поджарить на сале или на масле, добавить 1–1½ стакана крошек черного хлеба и еще немного поджарить.

ФРИКАДЕЛЬКИ С ТВОРОГОМ (372)

3 стакана крахмала, 2–2½ стакана молока, соль, 1 стакан сметаны (для соуса).

Для фарша: ½ кг творога, 1 яйцо, соль.

Вскипятить молоко, добавить немного соли, заварить молоком крахмал (не кипятить). Из горячей массы сделать круглые или продолговатые фрикадельки (шарики) и начинить их творожным фаршем. Отварить в подсоленной воде.

Предназначенный для фарша творог растереть, добавить соль, если надо — немного сахара, яйцо или вместо него ½ ст. ложки растертого масла. Хорошо перемешать и начинить фрикадельки.

Отваренные фрикадельки подать к столу со сметаной или с растопленным маслом и сметаной.

ПАЛЬЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОТВАРНЫЕ (373)

12 картофелин, 1½ стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, 1 луковица, соль, жир для жаренья.

Картофель отварить, растолочь или, положив на доску, размять скалкой. Добавить муку, яйцо, соль, немного жира, вымесить, приготовить пальцеобразные валики и отварить их в подсоленной воде. Выбранные из воды пальчики поджарить на жире и подать к столу, залив поджаренным на жире луком.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ПОТРОХАМИ (374)

8 картофелин, легкие, 1 сердце, 1 луковица, 1 морковь, ½ ст. ложки жира, соль, уксус, 2 ст. ложки крошек черного хлеба.

Сердце и легкие сварить в подсоленной воде с луком и морковью, вынуть, разрезать на кусочки, поджарить с жиром. Положить их обратно в тот же бульон вместе с нарезанным сырым картофелем и тушить в закрытой посуде. Под конец добавить немного уксуса и обжаренные крошки черного хлеба.

КАРТОФЕЛЬ «ФРИ» (375)

12 картофелин, 1½ ст. ложки жира, соль.

Очищенный и промытый сырой картофель нарезать ломтиками или продолговатыми кусочками и поджарить на сковороде в сильно разогретом жире. Чтобы картофель хорошо прожарился, сковорода должна быть очень чистой. Картофель не надо класть толстым слоем; во время жаренья перемешивать лишь тогда, когда нижний слой хорошо зарумянится. Жарить следует на сильном огне, так как при медленном поджаривании картофель впитывает много жира и темнеет.

Жарить можно и вареный картофель. Чтобы картофель при жареньи не крошился, его надо не переварить.

Картофель хорошо жарить во фритюре (в большом количестве жира). Нарезать сырой картофель ломтиками или продолговатыми кусочками зубчатым овощным ножом или вырезать круглые маленькие картофелинки специальным круглым ножом. Нарезанный таким образом и обсушенный картофель погружают в хорошо разогретый жир (фритюр) и жарят до образования румяной корочки. Картофелинки выбрать шумовкой, дать жиру стечь, посолить мелкой солью и сейчас же подать на стол.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ (376)

8 картофелин, 3 луковицы, 1 ст. ложка жира, 1 мисочка свежих очищенных грибов, перец, соль.

Очищенные и нарезанные грибы отварить в подсоленной воде с пряностями. Затем грибы вынуть, дать стечь воде, положить на сковороду с нагретым жиром и поджарить.

Картофель почистить, обмыть, нарезать ломтиками и поджарить на жире. К концу жаренья посолить, смешать с поджаренными грибами и с поджаренным луком.

При подаче к столу можно на одном конце блюда положить жареный картофель, на другом — жареные грибы, а сверху украсить поджаренными ломтиками лука.

ЛЕПЕШКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (377)

15 картофелин, 1 стакан муки, 20 г дрожжей, соль, 100 г шкварок.

Отварить неочищенный картофель. Затем очистить его, размять, добавить дрожжи, немного молока или воды и дать подняться. Потом добавить муку, соль, перемешать и дать вторично подняться. Когда масса подойдет, класть по ложке на смазанный маслом лист и выпекать. Массу можно уложить на лист слоем и выпечь как бабку. При подаче к столу нарезать кусками и залить шкварками.

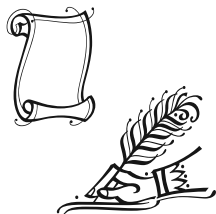
БУЛЬБЯНИКИ (378)

15 картофелин, 2 горсти муки, соль, 75 г шпика, 1 луковица.

Для подливки: 500 г творога, ½ стакана молока, ½—1 стакан сметаны, соль.

Неочищенный картофель отварить, остить, еще горячим размять. Когда остынет, добавить муку, соль, вымесить и приготовить круглые лепешки или, раскатав тесто в пласт толщиной 1 см, раз-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Наиболее распространена версия появления картофеля в России, связанная с именем великого преобразователя Петра I. По этой версии Петр I, находясь в Голландии, прислал оттуда для испытания мешок картофеля в Петербург. По другой версии картофель появился у нас до Петра I и попал к нам не из Европы, а из Северной Америки.

Противники первой версии доказывают, что картофель на полях Голландии появился позднее, чем у нас, и что сорта картофеля в Европе — южного происхождения, а отечественные — северного.

резать на четырехугольные куски. Приготовленные таким образом бульбяники уложить на лист, посыпанный мукой, и выпекать в печи или в духовке до тех пор, пока они не зарумянятся.

Выпеченные бульбяники залить поджаренным шпиком с луком, сметаной, затем тушить. Их можно подать с подливкой из творога или капусты (405).

Подливка из творога: растереть творог, разбавить молоком, добавить соль, часть сметаны и перемешать. Оставшейся сметаной полить творог сверху.



КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (379)

12 картофелин, 2 яйца, 1 стакан муки, ½ стакана сухарей, 2 стакана грибного соуса, соль, немного сахара, 1 ст. ложка масла, сала или растительного масла.

Отваренный картофель размять или пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, сахар, размять и сделать котлеты. Посыпать их мукой, смочить взбитым яйцом, обвалить в белых сухарях и жарить на сале, топленом или растительном масле.

Подать к столу, полив котлеты растопленным маслом со сметаной, грибным (726), томатным (719) соусом или соусом из хрена (724).

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Молодой картофель можно быстро очистить, если его положить на 15—20 мин в холодную подсоленную воду или ненадолго в горячую и потом в холодную воду. Кроме того, молодой картофель можно быстро очистить, если, промыв его в воде, положить в мешочек из плотной материи, всыпать туда горсть крупной соли, затянуть и в течение нескольких минут покатавать его по столу.

ПАЛЬЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЖАРЕННЫЕ С ТМИНОМ (380)

12 картофелин, ½ стакана муки, 1 яйцо, ½ ст. ложки масла, 1 луковица, тмин, соль, 1 стакан томатного соуса.

Картофель отварить, размять, добавить муку, 1 яйцо, поджаренный лук, масло, соль и все перемешать. Из приготовленной массы раскатать нетолстые жгутики, разрезать на куски длиной 10 см, посыпать солью, тмином, уложить на подготовленный лист и выпекать в духовке.

Пальчики подаются с томатным (719) или луковым (713) соусом.

ШНИЦЕЛЬ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (381)

6 картофелин, 1 ломтик хлеба, 3 ст. ложки молока, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, ½ стакана сухарей, 2 ст. ложки сыра (натертого), 1 ст. ложка жира, зелень петрушки, соль, 1 ст. ложка сливочного масла.

Отваренный картофель размять и перемешать с поджаренными на масле хлебными крошками. Добавить яйцо, соль, муку, зелень петрушки. Доску посыпать мукой, раскатать на ней массу в пласт толщиной 1 см; вырезать овальные лепешки, смочить в яйце, взбитом с молоком, обсыпать сухарями и жарить в большом количестве жира (фритюре). Затем посыпать натертым сыром «Пармезан» или другим твердым сыром.

КРОКЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ЗАЖАРЕННЫЕ В ЖИРЕ (382)

8—10 картофелин, 2 яйца, ½ ст. ложки масла, 1 луковица, 1 стакан отваренных свежих грибов, 1 стакан сухарей, соль, жир для жаренья, зелень петрушки, мука.

Отваренный картофель размять, добавить соль, мелко нарезанные и обжаренные на масле лук с грибами, яичный желток и все перемешать. Из приготовленной массы сделать клецки в форме моркови, свеклы или картофеля, обсыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях и жарить в большом количестве жира (фритюре).

При подаче на стол полить растопленным маслом. В крокеты, сделанные в виде моркови или свеклы, воткнуть по веточке зелени петрушки.

Крокеты можно подавать как гарнир к мясным блюдам. Если их подают в качестве второго блюда, то поджаренный лук и грибы можно не смешивать с картофельной массой, а нафаршировать ими крокеты.

К крокетам подают грибной (726), томатный (719) или сметанный (721) соус.

ПИРОЖКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С НАЧИНКОЙ (383)

15 картофелин, 1—2 яйца, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, сухари.

*Для фарша из вареного мяса:
400—500 г вареного мяса, ½ ст. ложки масла или сала, 1 луковица, соль, перец.*

Отваренный еще горячий картофель размять до образования тягучей массы, добавить яйцо и, по мере надобности, немного муки.

Приготовленную массу выложить на посыпанную мукой доску и раскатать. На тесто, на некотором расстоянии от одного края, положить вареное мясо слоем шириной 3—4 см и перекрыть его свободным краем теста. Эту часть отрезать от остального теста и разрезать поперек на прямоугольные куски. Таким же образом сделать пирожки и из остального раскатанного теста. Сверху смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями и с обеих сторон поджарить на сковороде с хорошо разогретым маслом или салом.

Можно также уложить их на смазанный жиром лист и выпечь в духовке.

Предназначенное для фарша вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить вместе с мелко порезанным луком на сале или масле, добавить соль, молотый перец и перемешать.

Поджаренные картофельные пирожки полить растопленным маслом со сметаной и подать к столу.

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (384)

15 картофелин, 2 яйца, 1 ст. ложка масла или сала, соль, 2 ст. ложки му-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



До появления картофеля репа была основной полевой культурой на Руси (теперь она стала огородной культурой). Она часто была основной пищей бедняков, так как не было ничего дешевле пареной репы.

Утверждают также, что русский крестьянин по своей приверженности к старине новую культуру принял враждебно и даже при Николае I власти при помощи солдат подавляли «картофельные бунты».

ки, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 2 стакана сметанного соуса.

Для фарша: 4–5 луковиц, 5 сушеных грибов, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, зелень петрушки, соль, перец.

Горячий отваренный картофель размять или, остудив его, пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, немного масла и замесить тесто. Затем брать по куску теста (80 г), расплющить, на середину положить приготовленный фарш. Загнуть края теста, защипнуть их и придать зразам овальную форму. Зразы посыпать мукой, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом или выпечь в духовке.

Предназначенные для фарша нарезанные лук и отваренные грибы поджарить на масле, добавить соль, молотый перец, зелень петрушки и перемешать. Вместо грибов можно положить омлет из одного взбитого яйца.

Сметанный (721) или томатный (719) соус подаются отдельно.

РУЛЕТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ (385)

15 картофелин, 1 стакан крахмала, молоко, соль, $1\frac{1}{2}$ –2 стакана сметанного соуса, масло, 1 ст. ложка сухарей.

Для грибного фарша: 15 сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль.

Очищенный вареный картофель хорошо размять или пропустить через мясорубку. Добавить крахмал, немного молока, соль и замесить. Вместо крахмала в картофельную массу можно всыпать стакан муки и 1 яйцо. Приготовленное тесто раскатать толстым слоем, положить на него фарш из

грибов, вареного мяса или капусты. Затем свернуть тесто в рулет и хорошо защипнуть края. Положить на смазанный жиром лист, поверхность рулета смазать взбитым яйцом или сметаной, обсыпать сухарями, проколоть в 2–3 местах, чтобы воздух мог свободно выйти, полить маслом и выпекать в духовке, пока он не зарумянится. При подаче на стол рулет разрезать на ломтики толщиной 2 см. Сметанный (721), томатный (719), луковый (713) соус или соус из хрена (724) подать отдельно.

Сушеные грибы для фарша отварить, тщательно промыть, пропустить через мясорубку и вместе с мелко порезанным луком обжарить на масле. Муку поджарить на масле, разбавить грибным бульоном, немного поварить, добавить перец, соль, немного сметаны и, перемешав с грибами, нафаршировать рулет.



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ (386)

5 картофелин, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 2 больших помидора, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 луковица, соль, перец.

Сваренный картофель разрезать на тонкие ломтики и вместе с мелко нарезанным луком поджарить на масле.

Яйца взбить, добавить муку, соль, молоко и, если имеются, перья лука или мелкие луковки. Залить этой массой обжаренный на сковороде картофель и поджарить так же, как взбитую яичницу. Помидоры нарезать ломтиками, обжарить на масле, посыпать перцем, солью и при подаче на стол положить их на запеченный картофель.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (387)

8 картофелин, 3–2 яйца, 1 ст. ложка масла, ½ стакана молока или 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки натертого сыра, соль.

Сваренный картофель нарезать ломтиками или сырой картофель, нарезанный ломтиками, обжарить; положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, алюминиевую сковороду или миску. Затем взбить яйца, посолить, добавить немного молока или сметаны и залить картофель. Сверху посыпать натертым сыром, полить маслом и запекать в духовке до золотистой корочки. Запеканку подать на стол в посуде, в которой она выпекалась.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КОПЧЕНОЙ ВЕТЧИНОЙ (388)

10 картофелин, 150 г копченой ветчины, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки натертого сыра, 2 стакана белого соуса.

Ломтики вареного картофеля или нарезанный продолговатыми кусочками и обжаренный картофель сложить нетолстым слоем в приготовленный противень или миску, посыпать сверху мелко нарезан-

ной копченой ветчиной и снова наложить слой картофеля. Залить белым (715) или томатным (719) соусом, обсыпать натертым сыром, положить сверху кусочки масла и запечь в духовке.

Подобным же образом можно приготовить картофельную запеканку с начинкой из вареных яиц, грибов или сельди и с ломтиками помидоров.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КАПУСТОЙ (389)

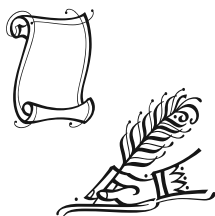
8 вареных картофелин, 1 л квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка жира.

Тушить капусту вместе с луком и жиром.

В противень или миску, смазанные жиром, положить слоями поочередно вареный картофель и тушеную капусту (сверху должен быть картофель). Наверх положить кусочки жира и запечь в духовке.

Капусту можно тушить вместе с вареными и поджаренными на масле сушеными грибами, а также с остатками вареного или жареного мяса или же с колбасой.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Среди старых поваров бытует легенда, которая связана с происхождением одного блюда — «картофель по-пушкински». Якобы однажды А.С. Пушкин вернулся очень поздно к себе в Михайловское от своих друзей Вульфов из Тригорского, проголодался, но не захотел беспокоить Арину Родионовну и решил приготовить ужин сам. Попробовал он холодный вареный картофель, но он ему в таком виде, конечно, не понравился. Тогда А.С. Пушкин пожарил его со сливочным маслом на углях, тлевших по обычаю в загнетке, и был поражен отменным вкусом получившегося блюда. Впоследствии он угощал таким картофелем своих друзей, и они окрестили это блюдо «картофель по-пушкински». Конечно, это только легенда, может быть похожая на правду, проникнутая любовью к Пушкину. Правдоподобие ей придает то, что поэт любил картофель.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ (390)

8 картофелин, 1 кг творога, 1 яйцо, соль, 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла.

Творог протереть через сито, добавить соль, яйцо, немного разбавить молоком и перемешать.

Сваренный картофель нарезать ломтиками или поджарить на масле ломтики сырого картофеля и перемешать с творогом. Все это выложить в противень или миску, смазанные маслом, обложить кусочками масла и запекать в духовке до образования золотистой корочки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (391)

10 картофелин, 4 соленых огурца, 3 луковицы, соль, ½ стакана натертого сыра, 1 ст. ложка жира, 1 ½ стакана томатного соуса.

В смазанные маслом и посыпанные сухарями противень или миску положить ряд нарезанного ломтиками вареного картофеля, на него — ряд нарезанных ломтиками очищенных соленых огурцов и лука, затем — еще ряд картофеля. Все залить томатным (719) соусом, посыпать натертым сыром, обложить кусочками масла или сала и запекать в духовке.



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Оладьи из сырого картофеля получатся вкуснее, если добавить в них вареный картофель.

Чтобы раскатать клейкое картофельное тесто, хорошенько смажьте кухонный стол и скалку растительным маслом.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МОРКОВЬЮ (392)

15 картофелин, 2 яйца, 1 морковь, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны (не обязательно), соль, 2 стакана томатного соуса.

Очищенный картофель сварить, слить воду, немного подогреть, чтобы он обсох. Горячий картофель размять или пропустить через мясорубку. Затем добавить натертую вареную морковь, соль, яйца, масло и все перемешать. Если яиц нет, можно добавить пару ложек муки и, если надо, разбавить горячим молоком.

Приготовленную массу положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями или мукой противень, поверхность массы разровнять, смазать смесью сметаны с яйцом, посыпать сухарями и запекать в духовке, пока не зарумянится.

Картофельную запеканку можно печь с начинкой из вареного мяса (371), сушеных грибов (385), сельди с грибами (393) или тушеной капусты (408). Начинка кладется между двумя слоями размятого картофеля.

Если картофельная запеканка делается без начинки, ее также можно несколько разнообразить. Перед выпечкой в массу можно добавить натертый сыр или творог.

Перед подачей запеканки на стол ее надо разрезать на куски и полить маслом, шкварками, томатным (719) или сметанным (721) соусом. К запеканке с мясным фаршем можно подать соус из хрена (724).

КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ (393)

12 картофелин средней величины, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны, зелень укропа, бульон.

Для фарша из сельди с грибами:
½ сельди, 5 сушеных грибов, 1 луковица, ½ ст. ложки сливочного или растительного масла, вареный картофель, молотый перец, сметана.

Картофель очистить и промыть, отрезать верхушки, середину выскоблить и заполнить мясным фаршем. Затем с одного конца каждую картофелину накрыть отрезанной верхушкой, а другой конец подровнять, чтобы картофелину можно было поставить. Поставить картофелины в кастрюлю в один ряд, положить на каждую по кусочку масла, добавить бульон, немного сметаны и запекать в духовке, пока картофель не станет мягким.

При подаче к столу фаршированный картофель положить на блюдо, посыпать зеленью укропа, вокруг полить соком, в котором картофель запекался.

Фарш из сельди с грибами. Сельдь вымочить, удалить кости, разрубить, добавить мелко порубленные и обжаренные в жире вареные грибы, картофельное пюре, приготовленное из выскобленных сердцевин картофеля, добавить вареное или сырое яйцо (необязательно), поджаренный лук, пару ложек сметаны, молотый перец и, все перемешав, нафаршировать картофель.

Вместо фарша из сельди с грибами картофель можно начинить фаршем из отварного мяса или сваренных сухих грибов.



КАША ИЗ НАТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ (394)

15 картофелин, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка жира, 1 луковица.

В кипящую подсоленную воду положить натертый сырой картофель и варить, помешивая, пока каша не станет густой. Добавить жир с поджаренным луком, соль и поставить тушиться в духовку.

КАША ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ И НАТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ (395)

Из одного стакана ячневой крупы сварить жидкую кашу. Добавить в нее 5 натертых сырых картофелин и, хорошо помешивая, варить 15 мин или запекать в духовке. При подаче к столу кашу залить салом, поджаренным с луком.

КЛЕЦКИ ИЗ НАТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ С КРУПОЙ (396)

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, соль, 75 г шпика, 1 луковица.

Натереть картофель, отжать воду, добавить кашу из крупы, соль, замесить и сделать круглые клецки. Варить ½ ч в подсоленной воде. Затем клецки можно поджарить на растительном масле.

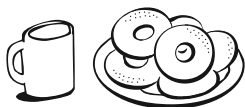
При подаче к столу полить клецки поджаренным с луком шпиком или растопленным маслом со сметаной.

ЧАШЕЧКИ ИЗ НАТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ (397)

15 сырых картофелин, 5 вареных картофелин, соль, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны.

Натереть сырой картофель, отжать через марлю, добавить размятый вареный картофель, соль и замесить тесто. Брать по небольшому кусочку теста, скатать шарики и с одной стороны сделать пальцем углубление. Варить в подсоленной воде 15 мин.

Перед подачей к столу чашечки наполнить растопленным маслом со сметаной или шкварками.



ЦЕППЕЛИНЫ

(398)

15 сырых картофелин, 5 вареных картофелин, соль.

Для фарша: 400–500 г говядины, 1 луковица, $\frac{1}{4}$ ст. ложки жира, молотый перец.

Для соуса: 70 г шпика, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сметаны.

Очищенный и обмытый картофель натереть, отжать сок через марлю, добавить к сырому картофелю размятый вареный картофель, соль по вкусу и все хорошо размять. Брать куски весом 70–80 г, расплющить их между ладонями, на середину

положить фарш, края соединить и сделать овальные цеппелины. Опускать по одному в кипящую подсоленную воду (вода должна все время кипеть) и, осторожно помешивая, варить 25–30 мин.

Выбрать из воды, положить на подогретое блюдо и полить шпиком, поджаренным с луком, и сметаной.

Фарш готовят из сырого или отварного мяса, шпика, печенки или творога.

Мясной фарш. Говядину или свинину (сырую или отварную) пропустить через мясорубку, добавить поджаренный на жире лук, молотый перец, соль, по мере надобности немного бульона и хорошо перемешать.

Фарш из шпика. 150 г шпика нарезать продолговатыми кусочками, посыпать перцем, можно добавить мелко нарубленную копченую ветчину или обжаренные в масле крошки черного хлеба, как следует перемешать.

Творожный фарш. 500 г творога хорошо растереть, добавить (если имеется) 1 яйцо, немного соли, сахара и перемешать. С творожным фаршем цеппелины часто делают круглыми и сплюснутыми. Готовые цеппелины можно полить растопленным маслом со сметаной.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Недозревший, проросший и позеленевший картофель надо варить очищенным от зеленых участков и ростков, нарезанным, а отвар — сливать. Сильно проросший и позеленевший картофель употреблять в пищу опасно.

Если нужно сварить картофель побыстрее, положите в воду ложку маргарина.

Картофель варите на умеренном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. Когда картофель варят на сильном огне, он снаружи разваривается и ломается, а внутри остается сырым.

Кислота задерживает варку овощей. Поэтому уксус, лимонную кислоту и томатное пюре надо класть в кушанье после того, как овощи сварятся.

Обогащайте пищу, используя отвары, в которых варились овощи. Питательные вещества овощей во время варки в значительных количествах переходят в воду. Употребляйте овощные отвары для супов и соусов.

ЦЕПЕЛИНЫ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ (399)

15 сырых картофелин, ½ кг творога, соль, ½ кг мясного фарша, 70 г жира. Для соуса: 70 г шпика, 1 луковица, 3—4 ст. ложки сметаны.

Картофель натереть, отжать сок через марлю, добавить к натертому картофелю творог (½ веса картофеля), соль и перемешать. Из приготовленной массы сделать продолговатые цеппелины, начинить их фаршем из мяса, шпика с луком или творога (398). Затем поджарить на жире, положить в кастрюлю, залить поджаренным шпиком с луком, добавить сметану и тушить в духовке.

Цеппелины можно приготовить иначе: поджаренные на жире цеппелины залить кашей из ячневой или пшеничной крупы и тушить в духовке в закрытой посуде.

БУЛОЧКИ ИЗ ВАРЕНОГО И СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ (400)

10 вареных картофелин, 10 сырых картофелин, соль, 75 г шпика, 1 луковица, ½ стакана сметаны.

Картофель натереть, отжать сок, добавить к сырому картофелю размятый вареный картофель, соль и все замесить. Из теста сделать валики, сплющить их, разрезать на кусочки и выпечь в духовке.

Выпеченные булочки положить в миску, залить поджаренным шпиком с луком, сметаной и тушить в духовке.

ЛЕПЕШКИ ИЗ НАТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ (401)

12 сырых картофелин, 5 вареных картофелин, соль, 1 ст. ложка жира для жаренья.

Для соуса: 70 г шпика, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица.

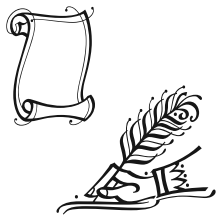
Очищенный и промытый сырой картофель натереть, отжать сок. Добавить к сырому картофелю натертый или размятый вареный картофель, соль и все замесить. Сделать лепешки величиной с котлету, обжарить их с обеих сторон на сковородке, положить в миску, залить поджаренным шпиком с луком, добавить сметану и тушить 10 мин.

ОЛАДЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (402)

15 картофелин, 1 яйцо, соль, 2 ст. ложки жира или ½ стакана растительного масла для жаренья, 1 стакан сметаны.

Натереть картофель, отжать излишек сока, добавить яйцо (не обязательно), соль, размешать. Поджарить на сковородке с хорошо разогретым жиром, кладя по 1 ст. ложке массы для каждой оладьи.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Вот выдержки из писем А.С. Пушкина. Из Михайловского Наталии Николаевне: «Ем печеный картофель и яйца всмятку; вот мой обед»; из Болдына ей же: «...обедаю картофелем и гречневой кашей».

А вот что пишет большой знаток пушкинской эпохи А. Яцкевич: «Но А.С. Пушкин не часто баловал своих родителей визитами, и в его холостые годы Надежда Осиповна, уже гордившаяся своим знаменитым сыном, заманивала его к обеду любимым им печеным картофелем. Привлечь же сына к обеду чем-либо другим было трудно».

Если оладьи готовят из молодого картофеля, в массу надо добавить 1 ст. ложку муки.

Массу для оладьев можно также приготовить на молоке. Сок натертого картофеля отжать через марлю, массу заварить кипящим молоком, добавить яйцо, соль, хорошо перемешать и жарить оладьи.

Подать к столу со сметаной или со шкварками, с маслом и сметаной или с брусничным повидлом.



БАБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (403)

15–20 картофелин, 1 яйцо (необязательно), 1 ст. ложка жира, соль, молотый перец.

Для соуса: 70 г шпика, 1 луковица, 1–2 ст. ложки сметаны.

Сырой картофель натереть, добавить соль, перец, яйцо и хорошо перемешать.

Положить на противень жир или поджаренный шпик и хорошо разогреть. Выложить массу из натертого картофеля слоем толщиной 3–5 см и слегка перемешать ее с жиром. Выровнять ложкой поверхность и выпекать в хорошем жару около часа, чтобы верх красиво зарумянился. Чтобы бабку легче было вынуть, противень ставят на 1 мин на намоченную холодной водой тряпку.

Готовую бабку разрезать на четырехугольные куски и красиво уложить на блюдо. Поджаренный шпик с луком, с добавлением к шкваркам сметаны, подать отдельно. Бабку подают в горячем виде.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КАПУСТОЙ (404)

15 сырых картофелин, 5 вареных картофелин, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо (необязательно), соль.

Для фарша: 1 миска квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, молотый перец.

Натереть сырой картофель и отжать частично сок, чтобы масса не была жидкой. Добавить размятый или натертый вареный картофель, муку, яйцо, соль и перемешать.

Смазать жиром противень, выложить на него слой приготовленной картофельной массы, затем слой капусты, тушенной с жиром, луком и перцем, и слой картофельной массы. Верхний слой картофельной массы должен быть тоньше нижнего. Приготовленную запеканку наколоть вилкой, полить жиром и запекать 1 ч в хорошем жару.

При подаче на стол запеканку разрезать на четырехугольные куски и залить шкварками с луком.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ ДРОЖЖЕВАЯ (405)

15 сырых картофелин, 2 вареные картофелины, 3 горсти пшеничной, ячневой или гречневой муки, 20 г дрожжей, соль.

Для соуса: 100 г копченого свиного сала, 2 луковицы.

Натереть 2 вареные картофелины, добавить дрожжи и горсть муки, разбавить теплой водой. Перемешать кашицу и поставить на несколько часов в теплое место, чтобы получилась закваска.

Сырой картофель очистить, обмыть, натереть, слить сок, добавить пару горстей муки, приготовленную закваску,

размешать и поставить на ночь в теплое место. Наутро слить собравшуюся на дне миски жидкость, добавить соль, остальную муку, перемешать, выложить слоем (толщиной 3—4 см) на смазанную жиром сковороду (лучше взять 2 небольшие сковороды) и выпекать в духовке (в старину картофельную запеканку пекли в печи на высушенных капустных листьях).

Запеканку подают на стол горячей со шкварками с луком или же с творожной или капустной подливкой.

Творожная подливка. Нарезать 100 г копченого свиного сала, поджарить с луком, крошить 3—4 ст. ложки творога, прибавить пару ложек сметаны (не обязательно), немного соли, подогреть и подать к столу с запеканкой.

Капустная подливка. Тушить $\frac{1}{2}$ кг квашеной капусты, прибавив воды и немного жира. При подаче к столу тушеную капусту залить шкварками. Подливка должна быть негустой.



Капуста

КАПУСТА ОТВАРНАЯ (406)

1 кочан капусты, 1 $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла, соль.

Удалить верхние зеленые листья капусты, кочан разрезать вдоль на отдельные части и отварить в подсоленной воде. Выложить капусту на дуршлаг, дать стечь воде. Потом положить ее в нагретое блюдо и залить маслом с сухарями (729).

КАПУСТА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ (407)

1 кочан капусты, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка масла, соль.

Отваренную капусту (406) выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Затем обсыпать капусту мукой, смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить на масле.

При подаче к столу капусту залить растопленным маслом.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ (408)

1 кочан бело- или краснокочанной капусты, 2 луковицы, 1—2 ст. ложки томатной пасты, уксус, соль, сахар, $\frac{1}{2}$ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сала или масла.

Кочан капусты разрезать на четырехугольные куски. Положить в кастрюлю, налить воды или бульона до $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{4}$ высоты капусты. Добавить уксус, чтобы капуста не разварилась, и тушить. Муку поджарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, еще немного поджарить и, разбавив горячим бульоном или водой, немного поварить. Приготовленным таким образом соусом полить тушеную капусту, перемешать, добавить по вкусу соль, уксус, сахар и еще немного потушить. Вместо томатной пасты в капусту можно положить нарезанные свежие яблоки.

Так же тушат и квашеную капусту. Чтобы она не пригорела, надо сначала положить жир. К квашеной капусте уксуса не добавляют.

Горячую тушеную капусту подают к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ (409)

1 кочан капусты (бело- или краснокочанной), 1 ст. ложка масла, ½ ст. ложки муки, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, бульон.

Для грибного фарша: *1 неполный стакан риса, 1 яйцо, 1 луковица, ½ ст. ложки масла, 1–2 ст. ложки сметаны, соль, 200 г грибов.*

Удалить верхние зеленые листья капусты, вырезать кочерыжку. Отварить в подсоленной воде. Вынув из воды кочан капусты, охладить его, дать стечь воде и, раздвинув листья, в промежутки между ними положить приготовленный фарш. Затем листья снова прижать, кочан обвязать нитками, положить в кастрюлю или в противень, добавить бульон, масло, сметану, томатную пасту и тушить или жарить в духовке. Во время жаренья по временам поливать капусту соком. Подобным же образом можно фаршировать и кочан квашеной капусты.

При подаче к столу жареный или тушеный кочан капусты разрезать на продольные части. В сок, образовавшийся при тушении или жареньи капусты, добавить поджаренную на масле муку, немного поварить, чтобы он стал гуще, и залить капусту.

Капусту можно фаршировать мясным, овощным (как для голубцов) или грибным фаршем.

Грибной фарш. Сушеные грибы замочить, обмыть и сварить в подсоленной воде. Затем разрезать, поджарить вместе с луком на масле, добавить полуразваренный рис или смоченные в молоке сухари, яйцо, сметану, соль и все размешать.



ГОЛУБЦЫ КАПУСТНЫЕ (410)

1 большой кочан капусты (бело- или краснокочанной), 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана муки, соль, ½ стакана сметаны, 500 г мясного, грибного, творожного или овощного фарша, бульон.

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик. Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром, переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатную пасту и 30–40 мин тушить. Под конец добавить сметану.

Голубцы можно начинять мясным, грибным, овощным, творожным или крупяным фаршем.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Белокочанная капуста хорошо сохраняется в течение всей зимы, если ее поместить в подвал или погреб. Для хранения нужно отбирать только лучшие кочаны: без повреждений, невялые и непомороженные, оставляя на них 3–4 зеленых листа. Если капуста будет храниться на полу, то кочерыги следует обрезать на 2–3 см от последнего листа. А если вы собираетесь ее повесить к стене или потолку, то оставьте кочерыги нетронутыми. Зимой время от времени надо осматривать кочаны и обрывать загнивающие листья.

Мясной фарш: 500 г говядины, ½ стакана риса, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, соль, перец.

Пропущенное через мясорубку мясо разбавить бульоном, чтобы масса стала мягкой, добавить отваренный рис (можно и сырой), поджаренный на масле лук, соль, молотый перец и все перемешать.

Сырое мясо можно заменить вареным, а рис — ячневой, перловой, пшеничной крупой или сухарями.

Овощной фарш: 5 шт моркови, 3 луковицы, 1 яйцо, ½ стакана риса, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Очищенные овощи мелко нарезать, поджарить на масле, посыпать мукой, посолить, добавить немного бульона и тушить. Остудив, добавить полуотваренный рис, яйцо и перемешать.

Фарш из крупы: 1 стакан ячневой крупы, 5 сушеных боровиков, 1 ст. ложка жира или 70 г шпика, 1 луковица, соль, 50–70 г копченого окорока.

Сварить рассыпчатую ячневую кашу, прибавить соль, поджаренный шпик вместе с нарезанными отваренными грибами и луком, а также нарезанный кусочками копченый окорок (необязательно).

Творожный фарш: 500 г творога, 1 ст. ложка масла, ½ стакана риса, ½ стакана сметаны, 1 яйцо, соль и немного сахара.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, добавить растертый творог, яйцо, соль, сметану, немного сахара, перемешать и начинить голубцы.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ (411)

1 кочан капусты, 1 ст. ложка манной крупы, 2 яйца, ½ стакана сухарей, 1 ст.

ложка масла или сала, 2 луковицы, соль, 2 стакана сметанного соуса.

Очищенный кочан капусты разрезать на 4–6 частей и отварить в подсоленной воде. Вынуть капусту и дать стечь воде. Пропустить через мясорубку вместе с поджаренным на масле луком. Всыпать манную крупу, 5 мин подогреть, немного охладить, добавить яйцо, масло, соль. Если масса густая, разбавить ее сметаной, размешать и сделать котлеты. Смочить их взбитым яйцом, обвалить в сухарях и поджарить на хорошо разогретом жире.

Вместо манной крупы и яйца в размолотую капустную массу можно добавить ломтик вымоченной и отжатой булки и 2 ст. ложки картофельной муки.

При подаче к столу котлеты полить маслом и отдельно подать сметанный (721) или томатный (719) соус.

ОЛАДЫ КАПУСТНЫЕ (412)

1 большой кочан капусты, 1 стакан молока, ½ стакана муки, 2 яйца, соль, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны.

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить молоко и тушить до готовности. Дать остыть, добавить муку, яичные желтки, сахар, соль, перемешать и тогда ввести взбитые яичные белки. Жарить на сковороде небольшие оладьи. К ним подается растопленное масло со сметаной.

КАПУСТНЫЕ ЛИСТЬЯ ФАРШИРОВАННЫЕ (413)

1 кочан капусты, 2 ст. ложки муки (для соуса и обсыпки), 1 ½ ст. ложки масла, 1 стакан отваренных свежих

грибов, 1 луковица, соль, 1 стакан сухарей, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, бульон.

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде и разобрать на отдельные листья. Утолщенные части листьев отбить.

Поджарить на масле муку. Когда она пожелтеет, разбавить ее бульоном, немного поварить, добавить порубленные и поджаренные на масле грибы с луком, сметану, соль. Все перемешать и этой массой намазать капустные листья. Сложить их вдвое или в несколько раз, обсыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Сметану подать отдельно.

ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ (414)

1 кочан капусты средней величины, 3–4 яйца, ½ стакана сухарей, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, ½ стакана молока, 1 ст. ложка крахмала, соль, молотый перец, 2 стакана сметанного соуса.

Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить. Масло растереть в миске, добавить желтки, крахмал, сухари,

молоко, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести взбитые белки.

Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу. Сверху посыпать сухарями, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

К запеканке подают молочный (725), сметанный (721) или томатный (719) соус.

КАПУСТА КРАСНОКОЧАННАЯ, ТУШЕННАЯ С ФАСОЛЬЮ (415)

1 кочан краснокочанной капусты средней величины, 1 стакан фасоли, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, сахар.

Предварительно замоченную фасоль сварить. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, добавить немного воды, жир и тушить. Когда капуста станет мягкой, добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томатную пасту, соль, сахар и кусочки вареного мяса (не обязательно), все перемешать и тушить еще несколько минут. Подать на стол с вареным картофелем.

Таким же способом можно тушить свежую или квашеную белокочанную

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы кожа рук не темнела при чистке картофеля и других овощей, их нужно предварительно протереть уксусом или во время чистки периодически ополаскивать в воде, в которую добавлено немного уксуса.

Руки, почерневшие от чистки картофеля, моркови и других овощей, можно отмыть. Отрежьте верхушку лимона и протрите руки мездрой. Отрезанный кусок лимона не выбрасывайте — его можно использовать для той же цели несколько раз. Хорошо очищают руки ревеня, а также пемза.

После того как вы очистили и нарезали лук или чеснок, протрите руки влажной солью или половинкой помидора, а затем вымойте.

капусту. Сперва капусту надо тушить, затем положить в нее отваренную фасоль и прочее.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (416)

1 кг брюссельской капусты, 1 ст. ложка масла, соль.

Очищенные и промытые кочешки брюссельской капусты, срезанные с кочерыжки, залить на 1 ч подсоленной водой. Затем обмыть их, положить в подсоленный кипяток, варить 10—15 мин. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем положить обратно в кастрюлю с растопленным маслом, добавить соль и тушить 5 мин.

При подаче к столу полить растопленным маслом.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ ФАРШИРОВАННАЯ (417)

1 большая брюссельская капуста, ½ кг мясного или грибного фарша, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, соль.

Кочешки брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, вынуть и дать стечь воде. Раздвинуть листики, нафаршировать мясным (410) или грибным (409) фаршем (как белокочанную капусту). В кастрюлю положить масло, кочешки капусты, полить сметаной и тушить. Если остался фарш, можно сделать фрикадельки и тушить их вместе с капустой.

Перед подачей на стол капусту выложить на блюдо и залить соком, в котором она тушилась. К капусте можно подать горячий отварной картофель или картофельное пюре.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ (418)

1 брюссельская капуста средней величины, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки натертого сыра, соль, 1 ст. ложка сухарей, 1—1 ½ стакана молочного соуса.

Кочешки брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, вынуть и дать стечь воде. Затем выложить в подготовленную посуду для запеканки, полить молочным соусом (725), обсыпать натертым сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

К столу запеканку подать в той же посуде, в которой она запекалась.

Таким же образом можно приготовить запеканку из цветной капусты.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (419)

1 большой кочан цветной капусты, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сухарей, соль.

Кочан цветной капусты разделить на небольшие части, положить на 1 ч в подсоленную холодную воду. Затем капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю с подсоленным кипятком и сварить. Потом вынуть и дать стечь воде, положить на блюдо и залить маслом с сухарями (729) или голландским (727) соусом.

Горячая отварная цветная капуста может быть использована как гарнир к блюдам из мяса, птицы, рыбы или как отдельное блюдо. В последнем случае можно отварить целыми меньшие кочаны (по одному на каждого человека) и залить маслом с сухарями.

В качестве горячего гарнира подать блинчики с мясной начинкой.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (420)

8 картофелин, 1 кочан цветной капусты, 5 шт. моркови, ½ стакана молока, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 стакан молочного соуса, сахар, соль.

Приготовить пюре из вареного картофеля, добавить молоко, масло, яичный желток и соль. Выложить его в приготовленную для запеканки посуду, разровнять ложкой, посередине сделать углубление, в которое положить тушеную морковь (423) и отварную цветную капусту. Полить молочным соусом средней густоты, с добавлением сырого яйца (725), посыпать сыром, обложить кусочками масла и запечь в духовке.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (421)

1 кочан цветной капусты средней величины, 2 моркови, 1 ст. ложка масла, 3 яйца, 1 стакан сухарей, ½–⅓ стакана молока, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу, 1–1 ½ стакана сметанного соуса, 2 ст. ложки натертого твердого сыра.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, вынуть, дать стечь воде, порубить.

В миске растереть масло, добавить яичные желтки, растертые с солью, цветную капусту, смоченные молоком сухари, натертую отваренную морковь, сметану, перемешать и ввести взбитые белки.

Приготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму (можно употреблять форму для торта или пудинга), посыпать натертым голландским сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке. Если масса выложена в форму для пудинга, то форму ставят в посуду с горячей водой и варят около часа, хорошо накрыв крышкой.

К столу запеканка подается на неглубокой тарелке, политая маслом с сухарями (729), либо отдельно подается сметанный (721) или голландский (727) соус.

КОЛЬРАБИ ТУШЕНАЯ (422)

3–4 шт. кольраби, 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль.

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, положить в кастрюлю, залить молоком, добавить масло, немного соли и тушить. Заправить поджаренной на масле мукой. Подается в горячем виде как гарнир к мясным блюдам.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде. Эмалированную посуду с отколовшейся эмалью для этой цели использовать нельзя.

Квасить небольшое количество капусты (5–10 кг) можно в стеклянных, фаянсовых и керамических банках, а также в эмалированной кастрюле с неповрежденной эмалью.

Морковь можно сохранить в течение зимы, если перед укладкой на хранение опрыскать ее водным настоем сухих чешуек репчатого лука.

Чтобы сохранить морковь, нужно отрезать у нее ботву, сложить в штабеля головками наружу, пересыпая каждый ряд чистым чуть влажным песком. Температура хранения моркови — примерно 2° С.

Морковь, свекла, репа, брюква

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ (423)

10 шт. моркови (больших), 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, ½ ст. ложки муки, соль.

Морковь очистить, обмыть, разрезать на дольки или ломтики, положить в кастрюлю и, добавив немного воды, масла, тушить, пока она не станет мягкой. Тогда муку поджарить на масле, разбавить горячим молоком или водой, немного поварить и залить морковь. Для вкуса добавить соль, сахар, пару ложек сметаны (необязательно) и тушить еще несколько минут.

При подаче к столу тушеную морковь полить растопленным маслом.

Подается к жареному или тушеному мясу и птице.

МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ЗАЖАРЕННАЯ (424)

Очищенную морковь отварить (желательно в мясном бульоне), разрезать на круглые или продолговатые кусочки и поджарить на масле.

Подавать в горячем виде к птице, мясным и рыбным блюдам.

ОЛАДЫ МОРКОВНЫЕ (425)

10–12 шт. моркови, ½–1 стакан муки, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, соль.

Очищенную и вымытую сырую морковь натереть, добавить муку, яйца, соль, немного сахара и перемешать. Можно добавить натертый творог. Из приготовленной массы печь небольшие оладьи на хорошо разогретом масле.

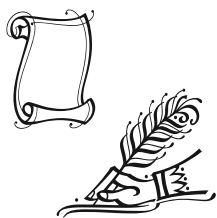
При подаче к столу оладьи полить маслом. Сметану или молочный соус (725) подать отдельно. Посыпанные сахаром оладьи можно подать без соуса.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ (426)

10 шт. моркови, 3 яблока, ½–1 стакан манной крупы, 1 яйцо, ½ стакана сухарей или муки, сахар, соль, 1 ст. ложка масла или маргарина, 2 стакана молочного соуса.

Сырую морковь и яблоки крупно натереть (на терке для свеклы), положить в кастрюлю, влить немного воды или молока, добавить масла и тушить. Затем добавить манную крупу, сахар, соль, яй-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



О популярности ботвиньи говорят и наши народные поговорки и пословицы: «Какова Аксиныя, такова и ботвинья», «Толкуй Фитинья Савишна про ботвинью давешну», «Полно тебе по чужим людям ботвинничать — сиди дома» (В. Даль).

К сожалению, теперь это вкусное, когда-то очень распространенное блюдо не готовят, да и никто не знает, наверное, его вкуса. Считают, что название это происходит от древнерусского слова «ботить», т. е. становиться толстым. От него произошло название съедобных растений с толстым корнем, а затем и листьев — ботвы. В старину ботвинью действительно готовили из листьев свеклы.

цо и хорошо перемешать. Сделать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить на хорошо разогретом масле.

При подаче к столу полить котлеты растопленным маслом. Сметану, молочный (725) или сметанный (721) соус подать отдельно.

МОРКОВЬ ФАРШИРОВАННАЯ (427)

6 шт. моркови, 300 г фарша из мяса, грибов, сельди или окорока, 1 ст. ложка масла, соль.

Очищенную и вымытую морковь нарезать кусочками длиной 6 см. Удалить сердцевину и отварить морковь в подсоленной воде. Приготовить фарш из вареного мяса (371), грибов (385) или ветчины (439), нафаршировать морковь, положить на сковороду, добавить масло и запечь в духовке,

При подаче к столу морковь положить на блюдо и обложить гренками из булки.

Фаршированную морковь можно подать горячей к отварной цветной капусте, отварному зеленому горошку или как холодную закуску.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА (428)

12 шт. моркови, 2—3 яйца, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана манной крупы, 1 яблоко, ½ ст. ложки масла, корица или лимонная цедра, соль, 1 стакан сметаны.

В натертую сырую морковь положить натертое яблоко, манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, изюм (необязательно), корицу, немного соли, все перемешать и ввести взбитые яичные белки. Противень смазать маслом,

посыпать сухарями и выложить на него морковную массу. Сверху положить кусочки масла и запекать в духовке.

При подаче к столу запеканку разрезать на куски и полить растопленным маслом. Отдельно подать сметану, молочный (725) или сметанный (721) соус.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА (429)

12 шт. моркови, 500 г творога, ½ стакана манной крупы, ½ стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 3 яйца, 1 ст. ложка масла, корица, 1 ст. ложка сухарей, ½ стакана сметаны, соль.

Сырую или отваренную морковь натереть, добавить растертый творог, замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, корицу, немного соли, все перемешать и ввести взбитые белки. Приготовленную массу выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазать смесью яйца со сметаной, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

При подаче к столу запеканку разрезать на куски. Отдельно подать сметану или растопленное масло со сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ФАСОЛИ (430)

8 шт. моркови, 1 стакан фасоли или гороха, 1 ½ ст. ложки масла, 2 яйца, 3 ст. ложки натертого сыра, 1 стакан сметаны, соль, 1 ст. ложка сухарей.

Крупно натертую (на терке для свеклы) сырую морковь положить в кастрюлю, влить воды, добавить масло и тушить. Протереть затем через сито, добавить протертую отваренную фасоль, яйца,

масло, соль. Все перемешать и выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Сверху посыпать натертым сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке 45 мин.

Запеканку подать к столу разрезанной на куски. Отдельно подать сметану.

Таким же образом готовится запеканка из моркови с горохом.

СВЕКЛА ТУШЕНАЯ (431)

3—4 шт. свеклы, 1 ст. ложка масла или сала, 2 луковицы, уксус, сахар, соль.

Отваренную свеклу очистить, в горячем виде натереть на терке для свеклы, добавить поджаренный на жире лук, уксус, сахар, соль и тушить. Можно также добавить поджаренную на масле муку и сметану. В горячем виде подается к говяжьим котлетам, к жаркому из молотого мяса, тушеному зайцу.

Тушеную свеклу можно подать и как самостоятельное блюдо.

ОЛАДЫ ИЗ СВЕКЛЫ И ТВОРОГА (432)

3 шт. свеклы, 1—2 яблока, 500 г творога, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сала или масла, 1 стакан сметаны, соль, 1 чайная ложка сахара.

Отваренную свеклу очистить и натереть. Добавить муку, нарезанные тонкими ломтиками яблоки (не обязательно), хорошо растертый творог, молоко, немного соли, сахар, яйцо, все перемешать и жарить небольшие оладьи.

При подаче к столу залить шкварками с луком или растопленным маслом. Отдельно подать сметану.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЕКЛЫ (433)

3 шт. свеклы, ½ миски квашеной капусты, 2 луковицы, ½ стакана фасоли, 1 ст. ложка сала, 300 г вареного мяса, 2 стакана соуса из хрена, 1 яйцо.

Сваренную и очищенную свеклу натереть в горячем виде на терке для свеклы, добавить поджаренный на сале лук и тушить. Затем добавить тушеную капусту, вареное мясо, кусочки колбасы или шпика, сваренную фасоль, залить соусом из хрена (724), в который положить сырое яйцо, все перемешать. Выложить в подготовленный противень или миску и запекать в духовке.

РЕПА И БРЮКВА ФАРШИРОВАННЫЕ (434)

6 реп или 3 брюквы средней величины, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, 3 ст. ложки натертого сыра, соль, 1 ст. ложка муки, сахар, бульон. Для фарша: 200 г вареного мяса, 2 луковицы, ½ ст. ложки масла, молотый перец, соль.

Вымытую репу сварить в подсоленной воде. Ложкой выскоблить сердцевину, чтобы репы имели форму чашечек. Выбранную сердцевину порубить, добавить рубленое вареное мясо, лук, соль, перец, посыпать мукой и поджарить. Затем добавить сметану, немного сахара, все перемешать и этим фаршем начинить репу. Сверху посыпать натертым сыром, положить по кусочку масла и, положив в один ряд на противень или в кастрюлю, запекать в духовке. Когда поверхность зарумянится, влить бульон и полить сметаной.

При подаче к столу запеченную репу положить на блюдо. Сок, в котором они

запекались, сгустить поджаренной на масле мукой и залить им репу.

Так же можно фаршировать кольраби или брюкву. Последнюю при подаче к столу разрезать на 2—4 части.

Брюкву, репу или кольраби можно начинять мясным или грибным фаршем.

БРЮКВА СО СМЕТАНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (435)

2 брюквы, 1 стакан сметаны, соль, отварной картофель.

Очищенную брюкву натереть на терке для картофеля, отжать сок, добавить сметану или молоко, чтобы получилась каша, посолить и подать на стол с вареным горячим картофелем.

Брюкву можно также приготовить иначе: очистить, разрезать на очень тонкие ломтики, хорошо перемешать в закрытой посуде, добавить нарезанный лук, соль и полить сметаной. Подать к столу с вареным горячим картофелем.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЕПЫ ИЛИ БРЮКВЫ С МЯСОМ (436)

4 репы или 2 брюквы, 1 ст. ложка масла, 300 г вареного мяса, 1 луковица, 2 яйца, соль, 1 стакан сметаны, ½ стакана натертого сыра, ½ стакана муки.

Отваренную и очищенную репу порезать, обвалять в муке и поджарить на масле.

Вареное мясо порубить, добавить лук, поджарить на масле и перемешать с репой. Все выложить в подготовленную посуду, залить взбитыми с солью и сметаной яйцами, посыпать натертым сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

К столу подать в посуде, в которой ее запекали.

Так же можно приготовить запеканку из брюквы и кольраби.

Вместо мяса в запеканку можно положить вареные грибы.

ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, ЛУК

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ТУШЕННЫЕ (437)

5 свежих огурцов, ½ стакана муки, 1 ст. ложка масла, 3 помидора, ½ стакана сметаны, молотый перец, соль, зелень укропа, бульон.

Очистить свежие непереросшие огурцы, нарезать нетонкими ломтиками, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке, уложить в один ряд на сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон. Затем выложить их в кастрюлю, добавить немного масла, бульона, положить очищенные и нарезанные дольками помидоры, полить сметаной и тушить на легком огне, пока они не станут мягкими.

При подаче к столу огурцы посыпать зеленью укропа. К ним подают отварной

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для очистки мясорубки после провертывания жирного мяса надо пропустить через нее сырую картофелину и только после этого промывать.

Корковой пробкой удобно и безопасно чистить ножи.

Очистить нож от ржавчины можно, протерев его лезвие половинкой лука.

Ножи и вилки станут чистыми и блестящими, если протереть их разрезанным сырым картофелем.

или жареный картофель, кашу из ячневой, пшеничной или рисовой крупы или гренки из булки (268).

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ТУШЕННЫЕ (438)

6 свежих огурцов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 2 помидора, 300 г мясного или грибного фарша, ½ стакана сметаны, перец, соль, зелень петрушки.

Подобрать свежие огурцы одинаковой величины, очистить, разрезать вдоль пополам, удалить семена и посолить. Затем начинить их мясным, грибным или овощным фаршем (как для голубцов), обе половинки сложить, обвязать ниткой, посыпать мукой и обжарить на масле. Затем положить их в кастрюлю, залить оставшимся от жаренья маслом, добавить нарезанные дольками помидоры или мелко нарезанный лук, сметану, перец, соль, бульон и тушить.

При подаче к столу тушеные огурцы, сняв нитки, положить на блюдо, залить процеженным соком, в котором тушились огурцы, и посыпать зеленью петрушки.

К ним можно подать вареный картофель или картофельное пюре.

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ (439)

6 соленых огурцов, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 1 луковица, 50 г шпика, жир, бульон.

Для фарша: 70 г копченой ветчины, 2 ломтика булки, ½ ст. ложки жира, 2 ст. ложки сметаны, 1 луковица.

Огурцы приготовить и начинить, как было указано (438). Посыпанные мукой и обжаренные на жире огурцы положить в кастрюлю вместе с ломтиками шпика, добавить лук, морковь, влить бульон и тушить.

К столу подать в том же соусе, в котором они тушились. Сок можно заправить сметаной.

Предназначенные для фарша мелко нарезанные лук и ветчину поджарить на сковороде с жиром, добавить замоченную булку, сметану, перемешать и начинить огурцы. Вместо булки можно взять кашу из ячневой крупы или риса.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ОГУРЦОВ (440)

4–5 свежих огурцов, ½ стакана муки, 1 ст. ложка масла, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Очистить свежие огурцы, нарезать крупными косыми ломтиками, посолить, обвалять в муке и поджарить на масле. Затем положить в кастрюлю, посыпать зажаренной натертой морковью, добавить сметану и тушить.

В горячем виде подается к мясным блюдам или как отдельное блюдо.

ПОМИДОРЫ ЖАРЕННЫЕ (441)

10–12 помидоров средней величины, соль, 1 ст. ложка масла, молотый перец.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Очень древней культурой являются и огурцы. Их выращивали в Индии и других странах еще несколько столетий назад. Вот когда они появились на Руси, сказать трудно. Некоторые считают, что произошло это примерно в XV в. Уже в «Домострое» о них говорится не как о диковинке, а как о самых распространенных овощах.

Твердые неперезрелые помидоры погрузить на несколько секунд в горячую воду и, выбрав, очистить от кожицы. Затем разрезать их пополам, поджарить на хорошо разогретом масле и посыпать солью с перцем. Маленькие помидоры можно поджарить, не разрезая их пополам

При подаче к столу помидоры полить растопленным маслом. Приготовленные таким образом помидоры подаются в горячем виде к мясным или овощным блюдам.



ПОМИДОРЫ ЖАРЕННЫЕ С ЯИЧНИЦЕЙ (442)

8 помидоров, 3 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка масла.

Для фарша: *1 стакан вареных свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, соль, ½ ст. ложки масла, зелень петрушки.*

Неперезрелые твердые помидоры погрузить на несколько секунд в кипяток и, выбрав, очистить от кожицы. Затем разрезать их пополам, посыпать солью, перцем и слегка поджарить на масле.

Отдельно приготовить пару сковородок взбитой яичницы, нарезать ее продолговатыми кусками, положить на каждый кусок грибной фарш и сложить пополам.

В нагретое блюдо выложить фаршированные куски яичницы, на каждый кусок положить по половинке помидора, посыпать зеленью петрушки или натертым сыром, полить растопленным маслом.

Их можно обложить гренками из булки. Отдельно подать сметанный (721) соус.

Так же готовят жареные не очищенные от кожицы помидоры.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (443)

10–12 помидоров средней величины, соль, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 ст. ложка масла, 2 стакана сметанного соуса, зелень петрушки.

Для фарша из яиц и сельди: *2–3 яйца, 1 ломтик булки, ½ сельди, 1 луковица, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны или сметанного соуса.*

Твердые, неперезрелые помидоры обмыть, обтереть и, срезав верхушки, ложечкой выскоблить зернышки. Посолить, оставить на несколько минут, затем слить образовавшийся сок. Нафаршировать полностью помидоры, положить на них по кусочку масла, посыпать натертым сыром, уложить на противень и выпекать в умеренном жару 15–20 мин или положить в кастрюлю, добавить немного бульона, масла и тушить.

Печеные или тушеные помидоры положить на нагретое блюдо, посыпать нарезанной зеленью петрушки и полить вокруг сметанным (721) или томатным (719) соусом.

Мелко нарезанный лук для фарша обжарить на масле, добавить куски вымоченной очищенной сельди, еще немного поджарить и, смешав с вымоченной булкой, порубленным крутым яйцом и сметаной, нафаршировать помидоры.

Кроме описанного фарша помидоры можно начинить фаршем из ветчины (439), грибов (385) или мяса (371).

ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (444)

8 помидоров, 1 стакан вареных грибов, 1 луковица, 3 яйца, ½ стакана молока, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки,

1 стакан натертого сыра, 1 стакан крошенной булки, соль, перец.

Противень или миску смазать маслом. Положить ряд ломтиков помидоров, посыпать солью, перцем, мелко нарезанными поджаренными вареными грибами, луком, натертым сыром и крошками булки. Можно уложить так несколько рядов. Все залить взбитыми с молоком яйцами, сверху посыпать натертым сыром и полить растопленным маслом. Запекать в духовке.

К столу подать в той же посуде, в которой они запекались.

ЛУК ТУШЕНЫЙ (445)

10–12 луковиц, 1 ½ ст. ложки топленого масла или сала, 2–3 ст. ложки сметаны, соль.

Очищенный лук разрезать на ломтики и немного поджарить на жире, затем посолить, добавить сметану и тушить в закрытой посуде.

Подается к жареной говядине или баранине.

ЛУК ЖАРЕНЫЙ (446)

10 луковиц, ½ ст. ложки муки, сало, топленое или растительное масло для жаренья, соль.

Очищенный лук нарезать поперек ломтиками, посыпать мукой и жарить в большом количестве сала, топленого или растительного масла, чтобы он подрумянился. Выбрать лук шумовкой и посолить.

Горячий лук подается к мясу. Если лук подается к холодным блюдам из рыбы или печени, его следует жарить на растительном масле.

ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ (447)

12 луковиц, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сухарей, 2 ст. ложки сметаны, 200 г вареного мяса, перец, соль, зелень укропа, немного молока, бульон.

Лук очистить, срезать верхушку и осторожно, не попортив луковицу, выбрать сердцевину. Затем луковицы нафаршировать, на каждую положить по кусочку масла, положить в смазанную маслом неглубокую посуду или сковороду, запекать в духовке, пока они не зарумянятся. Добавить немного бульона, сметаны и, часто поливая образовавшимся соком, допечь лук. Необходимо следить, чтобы луковицы не развалились.

Выбранные сердцевинки обжарить на масле, а когда они станут мягкими, добавить рубленое мясо, смоченные молоком сухари, сметану (необязательно), перец, соль, все перемешать и наполнить этим фаршем луковицы. Кроме того, в фарш можно добавить поджаренную молотую печенку или поджаренную на масле вымоченную сельдь.

При подаче к столу запеченный лук положить на блюдо, полить процеженным соком, в котором лук пекся, и посыпать сверху зеленью укропа. К луку подается горячий вареный или жареный картофель.

СЕЛЬДЕРЕЙ, СВАРЕННЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (448)

4 шт. сельдерея, 1 луковица, ½ ст. ложки масла, 1 стакан томатного соуса, соль, мясо, булка.

Очищенный сельдерей разрезать на части и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать их ломтиками, посыпать жарен-

ным луком, залить томатным соусом (719) и варить несколько минут. При подаче на стол положить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, обложить кусочками вареного мяса и гренками из булки.

СЕЛЬДЕРЕЙ ЖАРЕНый (449)

3–4 шт. сельдерея, соль, ½ стакана сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка топленого масла.

Очищенный сельдерей отварить, нарезать ломтиками толщиной ½–1 см, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях, положить в один ряд на сковороду с хорошо разогретым жиром, посолить и поджарить.

Горячий сельдерей подается к жареной баранине, козлятине или другим мясным блюдам.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ (450)

4–5 шт. сельдерея, 1 ст. ложка сала, масла или маргарина, соль, 200 г вареного мяса или копченого окорока, 1 ½–2 стакана молочного соуса, 2 ст. ложки сыра.

Очищенный сельдерей крупно нарезать и отварить в подсоленной воде. Затем разрезать на ломтики и поджарить на жире. Уложить рядами на подготовленный противень, прослаивая кусочками вареного и жареного мяса или ветчины. Залить белым (715) или молочным (725) соусом, посыпать натертым сыром, полить жиром и запечь в духовке.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Почерневшую алюминиевую кастрюлю можно отмыть, наполнив ее водой с 3–4 ст. ложками уксуса и дав покипеть воде в течение 10–15 мин.

Алюминиевую посуду хорошо чистить капустным листом, предварительно опущенным в золу: потереть им стенки посуды, протереть фланелью и сполоснуть горячей водой.

Вместо мяса можно положить в запеканку поджаренную на жире печенку или ломтики крутого яйца.

К столу сельдерей подают в той же посуде, в которой он запекался.

ТЫКВА

ТЫКВА ВАРЕНАЯ (451)

1 ½ кг тыквы, лимонная кислота, соль, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки белых сухарей.

Очистить тыкву от кожицы и удалить семена, нарезать четырехугольными кусками и отварить в подсоленной воде. Слить воду, добавить по вкусу лимонной кислоты и еще немного подогреть.

При подаче к столу полить маслом с поджаренными сухарями (729). Подается к горячему мясу.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ (452)

½ тыквы, 1 яйцо, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла, 1 стакан молочного соуса, соль.

Из обмытой и очищенной тыквы удалить семена, нарезать нетонкими ломтиками, посолить, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях или муке и поджарить на хорошо разогретом масле. Затем на несколько минут поставить в горячую духовку, чтобы она допеклась.

К жареной тыкве подают сметану или молочный (725) соус. При подаче к столу можно посыпать сахаром, смешанным с корицей.

ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ (453)

1½ кг тыквы, 1 стакан молока, 1 стакан муки или сухарей, немного соли, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка масла или сала.

Очистить тыкву от кожицы и удалить семена, натереть на терке, залить молоком и тушить. Затем дать остыть, добавить муку или сухари, растертые с сахаром желтки, немного соли, можно прибавить соду и простоквашу, хорошо перемешать и ввести взбитые белки. Вместо муки в тыкву можно добавить неполный стакан манной крупы. Жарить небольшие оладьи на хорошо разогретом жире.

К тыквенным оладьям подают сметану и сахар.

ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ (454)

½ кг тыквы, ½ кг картофеля (5 картофелин), 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 ст. ложка жира, 200 г брусничного повидла.

Натереть очищенную тыкву и сырой картофель, добавить муку, желтки, соль, все перемешать, а затем ввести взбитые бел-

ки. Из приготовленной массы жарить небольшие оладьи. К ним подают брусничное, яблочное повидло или сметану.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК (455)

1 кг тыквы, 4–5 яблок, ½ стакана манной крупы или 1 стакан сухарей, 2–3 яйца, 1 ст. ложка масла, корица или лимонная цедра, 2 стакана молочного соуса, сахар, соль.

Тыкву очистить от кожицы и удалить семена, натереть, добавить воды, масло и варить. Затем добавить натертые яблоки и еще немного поварить. Сняв кастрюлю с огня, дать массе остыть, добавить в нее белые сухари или замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром желтки, лимонную цедру, немного соли, хорошо перемешать и ввести взбитые белки. Выложить в подготовленный противень или миску, обложить кусочками масла и запечь в духовке.

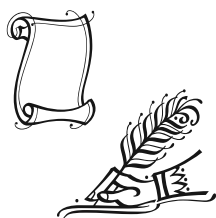
К запеканке подается сметанный (721) или молочный (725) соус.

Так же готовится запеканка из тыквы без яблок.

ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ (456)

1 небольшая тыква (1 кг), 1 ст. ложка сала, масла или 50 г шпика, 500–700 г мясного или овощного фар-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Такие овощи, как тыква, кабачки, патиссоны, появились уже после огурцов. Эти заморские пришельцы по-разному приживались на нашей почве. Больше всего пришлась по вкусу нашим предкам тыква. Родина ее — Мексика и Малая Азия, а попала она к нам из Западной Европы, где начала свое победное шествие еще в XVI в. Благодаря деятельности членов Вольного экономического общества (В.А. Левшина, А.Т. Болотова и др.) она широко распространилась на юге страны, а затем и повсеместно.

ша, ½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, соль, 2 ст. ложки томатной пасты, сметана.

Очищенную от кожицы тыкву разрезать пополам, удалить семена, посолить и начинить мясным или овощным фаршем (как для голубцов). Обе половины тыквы положить в противень, сверху положить кусочки масла или шпика, добавить немного воды, жира и запекать в духовке, часто поливая выделившимся соком.

Жареную тыкву нарезать продольными ломтями, но не разбивать их, чтобы тыква сохранила свою форму.

Сок, в котором жарилась тыква, процедить, сгустить, прибавив поджаренную на масле муку, добавить томатную пасту, затем немного поварить, заправить сметаной и подать в соуснике.

Зеленый Горошек, Фасоль, Горох, бобы

ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ (457)

5 стаканов свежего зеленого горошка или 2 стакана сухого, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Свежий вылуценный горошек положить в кипящую подсоленную воду и отварить.

Сухой зеленый горошек до варки надо перебрать, промыть и, залив холодной водой, замочить на 1–2 ч. Затем варить 1–1½ ч в той же воде без соли в закрытой посуде, пока горох не станет мягким.

Консервированный горошек варить не следует, достаточно подогреть его вместе со всей жидкостью.

Сваренный горошек откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить немного соли, сахара, часть масла, подогреть и подать к столу, полив растопленным маслом. Вместо масла и сахара горошек можно залить молочным соусом (725) средней густоты, затем подогреть и подать к столу.

Горячий горошек подается к мясным и рыбным блюдам.

СТРУЧКОВЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ (458)

1 кг стручкового горошка или спаржевой фасоли, 1 ст. ложка масла, соль, 1 чайная ложка сахара.

Отщипнуть стебельки со стручков гороха, вытянуть боковые жилки, стручки промыть и отварить в подсоленной воде. Спаржевую фасоль до варки разрезать вкось на кусочки длиной 3–4 см.

Когда стручки с горохом или с фасолью сварятся, выложить их на дуршлаг и дать стечь воде, затем добавить сахар, масло, подогреть, полить растопленным маслом или маслом с сухарями (729) и подать к столу.

Вместо масла и сахара горошек можно залить молочным (725) соусом.

Горячий стручковый горошек подается к мясным и рыбным блюдам или как второе блюдо.

ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК С ГРЕНКАМИ ИЗ БУЛКИ (459)

5 стаканов свежего зеленого горошка, 1 ст. ложка масла, 1 стакан молока или сливок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, соль.

Вылуценный зеленый горошек отварить в подсоленной воде и отцедить ее.

Поджаренную на масле муку разбавить гороховым отваром, молоком или сливками, добавить соль, сахар, немного поварить, затем залить этим соусом отваренный горошек и подогревать его еще несколько минут.

При подаче к столу отваренный горошек выложить на блюдо и обложить гренками из булки.

ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА ИЛИ ФАСОЛИ (460)

5 стаканов свежего или 2 стакана сухого горошка, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Свежий горошек отварить (сухой горошек предварительно замочить), протереть через сито, добавить соль, сахар, масло и подогреть.

При подаче к столу пюре полить растопленным маслом. Подается к мясным блюдам.

Таким же образом готовят пюре из фасоли.

РАГУ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И МОРКОВИ (461)

2 стакана свежего зеленого горошка, 2 пучка свежей моркови, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, соль.

Очищенную свежую морковь нарезать ломтиками, добавить масло и тушить до размягчения. Затем добавить вылушенный горошек, немного воды и тушить. После этого муку поджарить на масле, разбавить молоком, немного поварить, добавить соль, сахар. Этим соусом залить тушеный горошек с морковью и подогреть.

При подаче к столу рагу положить на блюдо и обложить гренками из булки или пирожками из слоеного теста.



ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С КОПЧЕНОЙ ВЕТЧИНОЙ (462)

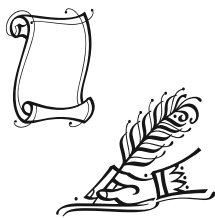
2 стакана сушеного зеленого горошка, 100 г копченой ветчины или копченой колбасы, 1 ст. ложка сала или масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 желток, соль.

Сухой горошек перебрать, промыть, замочить и отварить в неподсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Добавить масло или сало, кусочки копченой ветчины и тушить.

Снять посуду с огня, добавить сырой желток, подогреть, положить сметану и по вкусу соль.

Подать к столу с гренками из булки (268).

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



На территории России одной из древнейших культур является горох посевной. Родиной его считают Восточный Афганистан и Северо-Западную Индию. Сажают горох у нас и теперь. Однако существенной роли он в нашем питании не играет.

Другой древней культурой были русские, или конские, бобы. Их крупные зерна черного, белого и зеленого цветов в старину были важным продуктом питания. Очень популярна была и чечевица, особенно каша из «сочевицы», как называли ее в те времена.

ФАСОЛЬ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (463)

2 стакана фасоли, 1 ст. ложка масла или сала, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Фасоль перебрать, промыть, замочить, затем отварить в неподсоленной воде. Слить воду, добавить масло или сало, соль, томатную пасту, пару ложек сметаны (необязательно) и тушить несколько минут.

Горячую фасоль подают к мясу или как второе блюдо. В последнем случае ее надо обложить гренками из булки (268).

ФАСОЛЬ ТУШЕНАЯ С ЛАПШОЙ (464)

1 стакан фасоли, 3 горсти лапши, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, соль, чеснок, 2 ст. ложки сметаны, бульон.

Фасоль и лапшу отварить отдельно. Поджарить муку на масле, добавить нарезанный лук, томатную пасту, еще немного поджарить и разбавить бульоном. В этот соус положить вареную фасоль, лапшу,

соль, сметану, мелко порубленный чеснок и тушить в духовке.

БИТОЧКИ ИЗ ФАСОЛИ ИЛИ ГОРОХА (465)

2 стакана фасоли или гороха, 2 луковицы, 3 шт. моркови, 1 корень петрушки, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 50—75 г шпика, соль, 1 ст. ложка жира, 2 стакана томатного соуса.

Горох, зеленый горошек или фасоль отварить с кореньями и протереть через сито. Добавить сухари, муку, соль, яйца, мелко нарубленный шпик. Хорошо перемешать и разделить круглые биточки. Смочить их взбитым яйцом, обвалять в сухарях и поджарить на жире.

К ним подается томатный соус (719) или соус из хрена (724).

ПЮРЕ ИЗ ЖЕЛТОГО ГОРОХА (466)

2 стакана гороха, 50—70 г шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, соль.

Желтый горох перебрать, промыть, замочить и отварить в неподсоленной воде. Затем протереть через сито, добавить поджаренный с луком шпик, поджарен-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы быстрее сварить фасоль, надо залить ее холодной водой и сразу поставить варить. Как только фасоль закипит, надо подлить еще немного холодной воды. Прodelать так 3—4 раза. Через 30—40 мин фасоль будет готова.

Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой фасоль варится, слить сразу же, как только она закипит, и залить еще раз холодной водой, добавив в нее 3 ложки растительного масла.

Быстрозамороженные овощи — зеленый горошек, помидоры, овощные смеси — закладывают для варки, не размораживая, прямо в кипящую жидкость.

При подаче на стол баклажанной или кабачковой икры в них надо добавить чеснок, растертый с солью. Икра будет значительно вкуснее.

Хороший вкус придают супу зеленые части сельдерея, петрушки и лука-порея; их надо варить вместе с кореньями для супа.

ную на жире муку, соль и, помешивая, подогреть, пока не закипит.

Горячее пюре подается к мясным блюдам или как второе блюдо. В последнем случае пюре обложить ломтиками жареного шпика, колбасы или ветчины.

БОБЫ ТУШЕННЫЕ (467)

2 стакана бобов, 1 ст. ложка сала или масла, ½ стакана сметаны, соль.

Бобы отварить, вылущить, добавить соль, масло, сало или шпик, полить сметаной и тушить.

Кукуруза

Кукуруза содержит большое количество углеводов (около 75%) и жиров (2—8%). Некоторые сорта кукурузы содержат свыше 70% крахмала.

Из созревшей кукурузы изготавливают муку, крупу, крахмал, спирт, растительное масло и другие продукты.

В пищу большей частью употребляется кукуруза сахарная, не полностью созревшая, в фазе молочной спелости. Зерна такой кукурузы легко отделяются от стебля початка. При нажиге из них выделяется жидкость, похожая на молоко. Кукуруза в фазе молочной спелости хорошо усваивается организмом человека.

КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (468)

6 початков кукурузы, 1 ст. ложка масла, соль.

Початки в фазе молочной спелости отварить в подсоленной воде. При подаче

к столу полить их растопленным маслом или нарезанное кусочками масло подать отдельно на тарелочке.

Молодые початки кукурузы следует варить с окружающими их листьями, которые удаляют перед подачей к столу.

КУКУРУЗНАЯ КАША (469)

3 стакана сваренных кукурузных зерен, 1 ст. ложка масла, ½ стакана молока, соль.

Зерна не вполне созревшей кукурузы вылущить и отварить в подсоленной воде. Воду слить, добавить масло, соль, молоко и тушить, чтобы зерна разварились.

Кукурузную кашу можно подать к мясным блюдам или с омлетом.

КУКУРУЗА В ТОМАТНОМ СОУСЕ (470)

3 стакана сваренных кукурузных зерен, ½ ст. ложки масла, 1 луковица, 1 стакан томатного соуса, соль, зелень петрушки, перец.

Отваренные початки кукурузы вылущить, положить зерна в посуду для тушения, добавить поджаренный на масле мелко нарезанный лук, залить густым томатным соусом (719), посыпать перцем, солью и тушить 15 мин.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.



КОТЛЕТЫ ИЗ КУКУРУЗЫ (471)

3 стакана отваренных кукурузных зерен, 1 яйцо, 1 ломтик булки, 50—70 г

шпика, масло для жаренья, ½ стакана сухарей, соль, молоко.

Незрелые початки кукурузы отварить, вылущить, пропустить зерна через мясорубку, добавить яйцо, вымоченную в молоке булку, мелко нарезанный шпик, соль и перемешать. Если масса слишком крутая, разбавить молоком. Разделывать котлеты, обваливать в сухарях и жарить на масле.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗЫ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (472)

3 стакана отваренных кукурузных зерен, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки натертого сыра, 2 стакана сметанного соуса.

Вылущить кукурузные зерна из отваренных початков, положить в подготовленный противень или миску, залить густым сметанным соусом (721), посыпать натертым сыром, полить растопленным маслом и запекать в духовке 15–20 мин.



ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ (473)

Кукурузные хлопья можно использовать как гарнир к разным блюдам. Они подаются к сладким и некоторым кислым супам, а также к киселю, горячему молоку, чаю, какао, творогу и к другим блюдам.

Кукурузные хлопья, как добавка к другим блюдам, подаются обычно на отдельных тарелочках порциями по 2–3 ст. ложки.

Шпинат, спаржа и ОВОЩНЫЕ СМЕСИ

ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА (474)

½ кг шпината, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 3 яйца, соль.

Шпинат перебрать, отщипнуть стебельки, промыть, нарезать, положить в кастрюлю, влить немного воды и варить до размягчения. Затем протереть через сито, выложить в кастрюлю, добавить поджаренную на масле муку, соль, перемешать и прибавить сметану (необязательно).

Подавая к столу выложить на блюдо и обложить кусочками взбитой яичницы.

ШПИНАТ ОТВАРНОЙ (475)

½ кг шпината, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 3 яйца, ¼ ядра мускатного ореха, молотый перец, немного сахара, соль.

Шпинат перебрать, отщипнуть стебельки, промыть, нарезать, добавить масло и отварить в небольшом количестве воды. Затем добавить соль, натертый мускатный орех, молотый перец, поджаренную на масле муку, сахар, хорошо перемешать и подогревать еще несколько минут.

При подаче к столу выложить на блюдо и обложить гренками из булки, сверху украсить ломтиками крутого яйца.

СПАРЖА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (476)

1 кг спаржи, соль, 1 ½ стакана молочного соуса.

Очищенную и промытую спаржу нарезать кусочками длиной 3 см и отварить в

подсоленной воде. Выбрать спаржу шумовкой, полить маслом с сухарями (729), молочным (725) или голландским (727) соусом и осторожно перемешать.

СПАРЖА ЗАПЕЧЕННАЯ (477)

1 кг спаржи, 3 яйца, 1 стакан молока или сливок, ½ ст. ложки масла, соль.

Очищенную и промытую спаржу нарезать кусочками длиной 3 см и отварить в подсоленной воде. Выбрать спаржу шумовкой и дать стечь воде. Затем положить спаржу в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду, залить яйцами, взбитыми с молоком или сливками, посолить по вкусу, обложить кусочками масла и запекать в духовке, пока поверхность не зарумянится. Вместо взбитых яиц спаржу можно залить молочным соусом, заправленным сырым яйцом.

К столу спаржа подается в той же посуде, в которой она запекалась.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (478)

5 картофелин, 3 шт. моркови, 1 стакан зеленого горошка, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, соль.

Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками, дольками или ломтиками, и тушить до

размягчения. Затем добавить отваренный зеленый горошек, вареный или поджаренный нарезанный кусочками картофель, сметану, соль, слегка перемешать и еще немного тушить.

В рагу можно добавить и другие овощи: нарезанную кусочками отварную капусту, вареную фасоль, спаржу и др. Вместо сметаны овощи можно залить сметанным (721) или томатным (719) соусом и тушить.

При подаче к столу рагу полить маслом. Горячее рагу подается к мясным и рыбным блюдам или как второе блюдо.



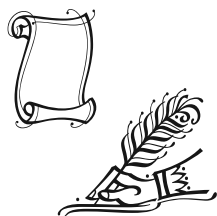
ФРИКАДЕЛЬКИ ОВОЩНЫЕ (479)

5 шт. моркови, 2 репы, 8 вареных картофелин, 1 ст. ложка масла, 1 яйцо, соль, мука или мелкая крупа, 1 луковица, бульон.

Морковь и репу нарезать и отварить в мясном бульоне. Затем пропустить их вместе с вареным картофелем и луком через мясорубку. Добавить яйцо, соль, муку и замесить. Разделать шарики и варить их 10–15 мин в подсоленной воде.

Часть бульона, в котором варились фрикадельки, сгустить поджаренной на масле мукой и при подаче к столу залить им фрикадельки.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



В кухне народов Кавказа широко используют незрелые зеленые стручки фасоли и гороха. Из них готовят холодные закуски (зеленое лобio с томатом), вторые блюда и супы. В русской народной кухне зеленые стручки почти не употребляются. Широко возделывать специальные сахарные сорта гороха стали только в конце XIX в. Первоначально зеленый горошек консервировали только высушиванием, а затем, уже в XIX в., стали его замораживать и готовить из него и из зеленых стручков фасоли баночные консервы. Зеленые бобовые высокопитательны и содержат ряд биологически активных веществ.

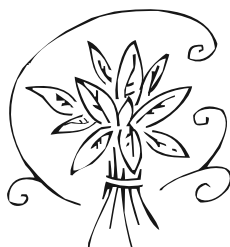
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ (480)

12 картофелин, 5 шт. моркови, 1 ст. ложка муки, 1 стакан фасоли, 1 ст. ложка масла, соль и сахар, 1 ст. ложка сухарей, сметана.

Нарезанную морковь сварить в небольшом количестве воды с маслом, добавить вареную фасоль или зеленый горошек, поджаренную на масле муку, соль, сахар и варить, пока овощи не разварятся.

Из вареного картофеля приготовить массу, как для картофельных котлет (379). В смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запеканки положить слой картофельной массы, затем слой вареной моркови с фасолью, наверх снова слой картофельной массы, смазать сметаной, посыпать сухарями или натертым сыром и запекать в духовке.

К запеканке можно подать томатный соус и квашенные овощи.



Грибы

Грибы — ценный пищевой продукт. Даже небольшое количество грибов, добавленное к другим блюдам, улучшает их вкус. Грибы содержат экстрактивные вещества, которые придают им приятный вкус и аромат, передающиеся потом отвару. Поэтому они используются как для супов, так и для соусов.

Кроме экстрактивных веществ в грибах имеются минеральные вещества и довольно много витаминов. Они содержат около 5% белков и немного жиров (около 0,5%). Клетчатку грибов организм человека не в состоянии переварить, поэтому грибные блюда рекомендуется давать только здоровым людям. Приготавливая грибные блюда, надо следить, чтобы среди них не было ядовитых.

Грибы употребляются в свежем, сушеном, маринованном и соленом виде.

Свежие грибы необходимо быстро употребить, так как они скоро портятся. Прежде всего грибы надо почистить, обрезать нижний конец ножки и несколько раз промыть их в холодной воде. Если грибы грязные, их следует предварительно отмочить, а затем тщательно помыть.

До варки со шляпок некоторых грибов, например сыроежек, удаляют кожицу, так как в ней имеются горькие, вредные вещества, а у маслят снимают находящуюся под шляпкой липкую пленку.

Промытые грибы надо мелко нарезать и 5–10 мин варить в подсоленной воде. Боровики достаточно варить 3 мин или только ошпарить горячей водой. Обычно шляпки мелких грибов оставляют целыми, так как их используют для украшения блюд. Ножки грибов можно употреблять для приготовления фаршей и соусов.



Соленые и маринованные грибы, если они слишком соленые или кислые, промывают в холодной воде.

Сушеные грибы необходимо перебрать (отбросить негодные), промыть, замочить в воде или молоке на 1—2 ч, а затем варить.

ГРИБЫ СВЕЖИЕ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ (481)

1 мисочка отваренных свежих грибов, 5 картофелин, 50—75 г шпика, 1 луковица, ½ стакана сметаны, соль.

Очищенные и отваренные в подсоленной воде грибы положить в кастрюлю, добавить часть поджаренного с луком шпика и поджарить вместе, затем залить грибным отваром и тушить. В середине тушения добавить нарезанный сырой или поджаренный картофель. При подаче к столу добавить поджаренный с луком шпик, сметану и соль по вкусу.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ СО ШПИКОМ И СМЕТАНОЙ (482)

1 мисочка отваренных грибов, 75 г шпика или сала, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, соль, ½ стакана сметаны.

Очищенные, промытые и отваренные грибы положить в кастрюлю, добавить сало, обжарить, добавить муку, влить грибной отвар и тушить в закрытой посуде. Под конец добавить поджаренный с луком шпик, сметану и соль по вкусу.

СМОРЧКИ ТУШЕНЫЕ (483)

½ кг сморчков, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана сметаны, соль.

Сморчки замочить на 1 ч в холодной воде, чтобы отмокла приставшая к ним земля, затем хорошо промыть и 10—15 мин варить в подсоленной воде, чтобы устранить вредные вещества. Отвар вылить (употреблять его нельзя).

Отваренные грибы выбрать шумовкой, промыть и положить в кастрюлю, добавить масло и поджарить. Затем посыпать мукой, добавить воду, сметану и тушить.

Подать с отварным картофелем или картофельным пюре.

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ЛУКОМ (484)

20 сушеных боровиков, 6 луковиц, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль.

Грибы перебрать, промыть и отварить. Затем еще раз промыть и нарезать продольными полосками.

На сковороде поджарить лук с маслом, добавить посыпанные мукой грибы, обжарить. Добавить грибной отвар, сметану, соль, перец и тушить.

Подать с картофельным пюре или жареным картофелем.

БОРОВИКИ ЖАРЕНЫЕ (485)

1 мисочка очищенных боровиков, ½ стакана муки, 1 ст. ложка масла или сала, ½ стакана сметаны, соль, 1 луковица.

Жарить лучше всего шляпки боровиков. Очищенные шляпки промыть, нарезать крупными ломтиками (мелкие шляпки не разрезать) и варить 5 мин в подсоленной воде. Выбрать шляпки шумовкой и дать стечь воде, затем обваливать их в муке и жа-

рить на масле или на сале, пока они не зарумянятся. Потом добавить поджаренный на масле лук, залить сметаной и, подогревая, довести до кипения.

Отваренные шляпки боровиков можно смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях, обжарить на масле, затем поставить в духовку и дожарить. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Подать с картофельным пюре или жареным картофелем.

РЫЖИКИ ЖАРЕННЫЕ (486)

1 мисочка очищенных шляпок рыжиков, 1 ст. ложка сливочного или растительного масла, 1 луковица, соль.

Очищенные шляпки рыжиков хорошо промыть, варить 10 мин в подсоленной воде, выбрать шумовкой и дать стечь воде. Затем жарить их (пока не зарумянятся) на хорошо разогретом растительном или сливочном масле. Потом прибавить поджаренный на жире лук. При подаче к столу грибы можно заправить сметаной. К ним подается картофельное пюре.

Точно так же можно жарить и другие грибы.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ (487)

1 мисочка отваренных свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1—2 яйца, 50 г шпика, соль, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка сливочного или растительного масла для жаренья, 1 луковица.

Очищенные и отваренные в подсоленной воде грибы порубить, положить в кастрюлю, посыпать мукой и вместе с луком поджарить на растительном или сливочном масле. Затем влить в них грибной отвар и тушить, пока грибы не

станут мягкими. Снять с огня кастрюлю, охладить массу, добавить мелко нарезанный шпик, яйца, сухари и разделить котлеты. Обвалять их в сухарях и жарить на растительном или сливочном масле.

К грибным котлетам подать луковый (713) или сметанный (721) соус и картофельное пюре или кашу из ячневой крупы.

ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ (488)

1 мисочка соленых грибов, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 шт. моркови, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатной пасты, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла, соль, перец.

Соленые грибы замочить в воде, затем поджарить на масле. Добавить обжаренный лук, морковь, петрушку, жареный картофель, томатную пасту, сметану, соль, перец и все тушить 10—15 мин.

ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ, ПОДЖАРЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ (489)

1 мисочка соленых грибов, 1—2 луковицы, 1/3 стакана растительного масла, 1 кг горячего вареного картофеля.

Соленые грибы замочить в воде, затем вынуть их шумовкой и дать стечь воде; добавить лук и поджарить на растительном масле на сковороде.

Подать с горячим вареным картофелем.

ГРИБЫ СОЛЕННЫЕ С МАСЛОМ И КАРТОФЕЛЕМ (490)

1 мисочка маринованных или соленых грибов, 1—2 луковицы, 1/3 стакана рас-

тительного масла, 1 кг горячего вареного картофеля.

Выбрать грибы из маринада, добавить мелко нарезанный лук, перемешать и, залив растительным маслом или сметаной, подать к столу с горячим картофелем.

Соленые грибы, если они слишком солены, замочить в холодной кипяченой воде, выбрать шумовкой и дать стечь воде; затем добавить лук, растительное масло и подать к столу поджаренными или в холодном виде вместе с горячим картофелем.

ГРИБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ (491)

1 мисочка очищенных грибов, 1 ст. ложка масла или сала, 1 ст. ложка муки, 1–2 яйца, 2 ст. ложки молока или сметаны, ½ стакана сухарей, молотый перец, соль, 1 луковица.

Маслята или подберезовики очистить, промыть, разрезать на части и в течение 5 мин варить в подсоленной воде. Выбрать шумовкой и дать стечь воде, затем порубить, посыпать мукой и вместе с мелко нарезанным луком поджарить на жире. Добавить яйца, взбитые с молоком или сметаной, сухари, соль, перец, все

перемешать и выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Сверху полить жиром и запечь.

При подаче к столу запеканку разрезать на куски. Подается с томатным (719) или сметанным (721) соусом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРИБОВ С ХЛЕБОМ (492)

1 мисочка отваренных грибов, 1 ст. ложка сала или масла, 1 луковица, 1 стакан черных хлебных крошек, 1–1 ½ стакана сметанного соуса.

Лук, хлебные крошки и отваренные грибы поджарить в отдельности на жире. В подготовленный противень или миску класть слоями хлебные крошки и посыпанные луком грибы. Верхний слой должен быть из грибов. Все это залить сметанным соусом (721), добавив к нему сырое яйцо (необязательно), или же сметаной и запечь в духовке.

К столу подать в той же посуде, в которой пеклась запеканка.

Подобным же образом можно сделать запеканку, добавив к грибам ломтики поджаренного шпика.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сушка грибов — дело нехитрое. Умеют сушить их и белки, но есть в ней секрет: если свежий гриб сразу сушить при высокой температуре, из него вытекает много сока и он теряет свою ценность. Поэтому подготовленные (перебранные, очищенные, а если надо, то и промытые) грибы сушат на солнце, в жарочных шкафах или русских печах. Дверки жарочных шкафов не закрывают, а в русских печах оставляются приоткрытыми заслонки и вышки. Температура должна быть 60–70° С.

Несмотря на то что сушить грибы люди научились много веков назад, варить бульон из них даже теперь умеют не все. Лучше всего это делать так: грибы перебрать, промыть, замочить в холодной воде примерно на 2½ ч, полученный настой слить в другую кастрюлю, а грибы вновь залить водой, варить 1½ ч и в конце варки добавить слитый ранее настой. При таком способе варки потери свободных аминокислот, определяющих вкус бульона, витаминов и других веществ много меньше.

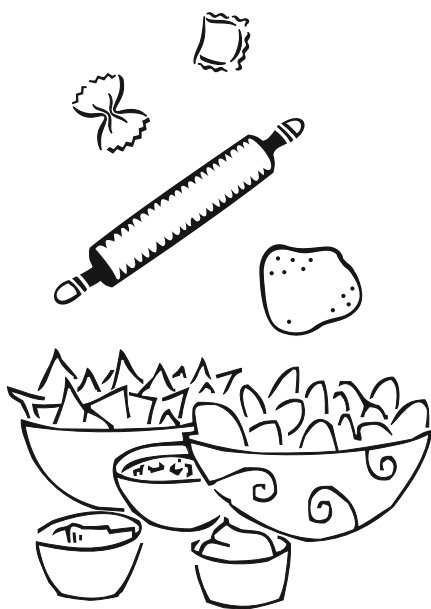
Мучные изделия

Из муки готовят различные вторые блюда. Мука должна быть высококачественной, сухой, просеянной. Если мука приготовлена из проросших зерен, то мучные блюда имеют плохой вид, расплываются. В блюда, приготовляемые из муки низшего качества (когда в процессе работы тесто расплывается), необходимо добавлять яйца, так как они придают тесту упругость.

Из муки делают разные оладьи и блины, лапшу, клецки, вареники и другие блюда.

Некоторые мучные изделия подаются как второе или как сладкое блюдо. Поэтому одни мучные блюда описываются в разделе вторых блюд, а другие — в разделе сладких мучных блюд.

Все мучные блюда обязательно подаются тотчас после приготовления, так как они скоро приобретают некрасивый вид и плохой вкус.



Оладьи

ОЛАДЬИ НА ПРОСТОКВАШЕ (493)

2 стакана муки, 1 стакан простокваши, ½ ст. ложки сахара, 1 яйцо, соль, жир для жаренья.

Растереть желток с сахаром и солью, влить простоквашу и, растирая, понемногу добавлять просеянную пшеничную муку. Хорошо растереть, ввести взбитый белок, перемешать и поджарить небольшие оладьи на сковороде с хорошо разогретым жиром.

К столу подать со сметаной, маслом или сахаром.

ОЛАДЬИ НА ОПАРЕ (494)

1 л хлебной опары, 2 яйца, 1 стакан пшеничной муки, соль, ½ стакана сметаны, жир для жаренья.

В 1 л закишей хлебной опары положить взбитые яйца, соль, сметану и, взбивая, всыпать понемногу пшеничную муку. Если опара густая, можно всыпать неполный стакан пшеничной муки. Выбитое тесто должно быть гуще, чем тесто для обыкновенных оладий.

На сковороду с хорошо разогретым жиром класть по ложке теста; оладьи поджарить с обеих сторон.

К столу подать со сметаной, шкварками, сахаром или с вареньем.



ОЛАДЬИ НА ОПАРЕ С ТЕРТЫМ КАРТОФЕЛЕМ (495)

1 кг картофеля, ½ л хлебной опары, соль, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, пшеничная мука, жир для жаренья.

Очистить, вымыть и натереть картофель, добавить опару, сахар, соль и молоко. Хорошо перемешать и понемногу всыпать пшеничную муку, пока тесто не станет гуще, чем для обыкновенных оладий. Жарить на сковороде с хорошо разогретым жиром. Горячие оладьи подают к столу со сметаной или сахаром.

ОЛАДЬИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ (496)

2 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 2–3 стакана молока, 3 ст. ложки

масла, 3 яйца, 15 г дрожжей, соль, немного сахара, жир для жаренья.

Один стакан гречневой муки заварить стаканом кипятка и хорошо растереть. Когда тесто остынет, добавить стакан пшеничной муки, стакан молока и растертые с сахаром дрожжи. Выбитое тесто поставить в теплое место, чтобы оно поднялось. В хорошо растертое масло положить желтки, сахар и растирать до образования пышной массы. Когда тесто достаточно поднимется, добавить в него растертое с желтками масло, соль, подогретое остальное молоко, остаток муки, хорошо перемешать и дать тесту вторично подняться. Когда тесто подойдет во второй раз, ввести взбитые белки, осторожно перемешать и жарить оладьи на сковороде с хорошо разогретым жиром. Затем выложить оладьи в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить ненадолго в духовку.

Эти оладьи подают со сметаной.



ОЛАДЬИ С СЫРОМ (497)

2 яйца, 1–2 стакана молока, соль, 2–2½ стакана муки, 250 г сыра, масло, жир для жаренья.

Желтки растереть с солью и, помешивая, прибавить молоко и муку. В хорошо выбитое тесто ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Тесто должно быть густым, как сметана.

Сыр нарезать тонкими квадратными кусочками. В разогретый жир класть по ложке теста, а сверху — по кусочку сыра. Поджарить оладьи с обеих сторон.

подавая, полить оладьи растопленным маслом.

Клецки

КЛЕЦКИ ОТВАРНЫЕ (498)

500 г пшеничной муки, 2 яйца, соль, немного воды,

Замесить тесто из муки, яиц, соли и воды. Хорошо вымесив, тонко раскатать тесто, нарезать квадратиками 3х3 см, посыпать мукой, чтобы они не склеились, положить в подсоленный кипяток и немного поварить.

Отваренные и выбранные шумовкой клецки полить шкварками со сметаной или растопленным маслом и подать к столу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛЕЦОК С ВЕТЧИНОЙ (499)

500 г ветчины, скрилай из 500 г муки, лук, масло.

Для лукового соуса: 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 3 луковицы, ½ стакана сметаны, 10 г сахара, соль, уксус по вкусу, бульон.

Приготовить клецки и отварить их (498). Выбрать шумовкой и облить холодной водой, чтобы они не склеивались.

500 г ветчины нарезать тонкими продолговатыми кусочками, поджарить с луком на масле и уложить в смазанную маслом посуду ряд клецок, затем ряд ветчины и т. д. Сверху должен быть ряд клецок. Полить маслом и запекать около часа. Запеканку подать к столу в той же посуде. К ней подают луковый соус.

Муку для соуса поджарить на масле, добавить нарезанный лук, бульон, сметану, соль, сахар, уксус и варить 10 мин.



ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛЕЦОК С ВАРЕНЫМ МЯСОМ (500)

Для фарша: 400 г вареного мяса, 1 ст. ложка масла, 2 луковицы, бульон, 2 яйца, перец, 1 ст. ложка сметаны.

Приготовить клецки из 500 г муки (498) и отварить их. Затем сделать фарш из вареного мяса.

К пропущенному через мясорубку вареному мясу добавить поджаренный на масле лук, снова пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, бульон, сметану, растертые желтки, взбитые белки, хорошо перемешать. В смазанную маслом посуду класть ряд вареных клецок, ряд мясного фарша и т. д.

Сверху полить маслом и запекать в духовке.

К столу подать с луковым (713) соусом.

КЛЕЦКИ ЖАРЕННЫЕ

Приготовленное для клецок тесто раскатать и нарезать квадратиками величиной 5х5 см. С обеих сторон поджарить их на сковороде с хорошо разогретым маслом или салом. При подаче к столу полить маслом или сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КЛЕЦОК С СЫРОМ (501)

Для клецок: 2 стакана муки, ½ стакана воды, 1–2 яйца, соль.

Для запеканки: 1 ст. ложка масла, 2 яйца, 200 г сыра, ½ стакана сметаны.

Из муки, воды, яиц и соли замесить тесто и приготовить клецки (498). Отваренные клецки положить в холодную воду, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Натереть сыр. В отваренные клецки добавить натертый сыр, растертые желтки, взбитые белки и все перемешать. Выложить в смазанную маслом посуду, полить маслом и запекать в духовке.

К столу запеканку подать в той же посуде, в которой она запекалась.

Подать со сметаной или со сметаной, смешанной с растопленным маслом.

КЛЕЦКИ ПО-УКРАИНСКИ (502)

2 яйца, 1 стакан муки, молоко, соль, 1 ст. ложка масла.

Растереть масло, добавить яичные желтки, муку, молоко и все хорошо растереть. Затем ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Тесто должно быть такой густоты, как сметана.

Ложкой, смоченной в воде, опускать кусочки теста в подсоленный кипяток. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой. При подаче к столу полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

В тесто для клецок можно добавить натертый сыр или очищенный крыжовник (с 1 столовой ложкой сахара).

ФРИКАДЕЛЬКИ С ВЕТЧИНОЙ (503)

1 ст. ложка масла, 2 яйца, 2 стакана муки, соль, 200 г копченой ветчины, 2 ломтика булки.

В хорошо растертое масло положить желтки, соль, муку и хорошо перемешать. Затем добавить взбитые белки, натертую булку, нарезанную мелкими кусочками сваренную копченую ветчину, все перемешать, разделить фрикадельки (шарики) и варить в подсоленной воде. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой. При подаче к столу полить сливочным маслом или сметаной.



КЛЕЦКИ ЛИТОВСКИЕ (504)

3–4 стакана муки, вода, соль.

Из муки, воды и соли замесить некрутое тесто, раскатать валики толщиной с палец, разрезать их на кусочки длиной 3 см, обвалять в муке, чтобы они не склеивались. Каждый кусочек теста прижать пальцем к оборотной стороне терки, чтобы на нем отпечатался узор, как на еловой шишке.

Положить клецки в подсоленный кипяток и отварить их. Готовые изделия вынуть шумовкой из воды. При подаче к столу полить растопленным маслом или подливкой из поджаренного шпика.

Шпик для подливки нарезать маленькими квадратиками, поджарить с нарезанным луком, добавить сметану, немного поварить и залить изделия.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Вкусное топленое молоко можно получить, если вскипевшее молоко сразу же вылить в чистый, сполоснутый горячей водой термос. Через 6–7 ч молоко приобретает вкус и запах топленого.

Из сухого молока можно получить питьевое молоко разной жирности. Обычно в стакан вносят пять чайных ложек его, добавляют немного холодной или теплой воды и тщательно размешивают. Постепенно при помешивании добавляют воду до наполнения стакана, затем выливают в кастрюлю и доводят до кипения.

Пельмени

Пельмени можно делать из разной муки.

Из муки крупного помола пельмени делают большей величины. Кроме того, величина пельменей зависит и от начинки. С фаршем из говядины и свинины пельмени делают обычно маленькие, а с иным фаршем они могут быть большей величины.

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (КОЛДУНЫ) (505)

2 стакана муки, ½—1 яйцо, ½ стакана воды, соль.

Для фарша: 300 г говядины, 200 г говяжьего жира, 1 луковица, 2 ст. ложки бульона, 5 г соли, перец, немного сахара, 1 г майорана.

Из муки, воды, яйца и соли замесить некрутое тесто и вынести на полчаса в холодное место, чтобы оно застыло.

Мясо (очищенное от пленок) пропустить через мясорубку вместе с луком. Жир мелко настрогать ножом. В молотое мясо положить настроганный жир, соль, молотый перец, сахар, майоран, бульон, хорошо перемешать и сделать маленькие шарики.

На посыпанной мукой доске раскатать тонким слоем тесто. Несколько отступив от края, класть на тесто шарики из

мяса, затем край теста загнуть и специальной зубчатой выемкой или стаканчиком вырезать пельмени.

Края пельменей защипать и положить их рядами на посыпанную мукой доску. Загибая тесто вокруг мясных шариков, можно смазать его яичным белком, чтобы пельмени при варке не раскрылись.

Пельмени варят в подсоленной воде 5—10 мин. Когда они всплывут на поверхность бульона, вынуть их шумовкой, положить в нагретую глубокую тарелку и залить полностью бульоном, в котором они варились, или же полить растопленным маслом.

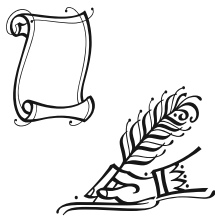
ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА (506)

Приготовить тесто для пельменей (505).

Для фарша: 400 г вареного мяса, 100 г шпика, 1 ст. ложка белых сухарей, соль, перец, 1 луковица, зелень петрушки, масло, бульон.

К пропущенному через мясорубку вареному мясу добавить мелко нарезанный шпик, поджаренный на масле лук, нарезанную зелень петрушки, молотый перец, соль, белые сухари, бульон и хорошо перемешать. Затем скатать из мяса небольшие шарики, положить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени и сварить.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



В Сибири и на Урале приготовление пельменей — особый ритуал. В нем принимают участие все члены семьи. Сибиряк никогда не скажет «готовить пельмени» — для этого есть другое слово: «стряпать». Готовят их сразу сотнями, а то и тысячами штук, выносят на мороз, замораживают и хранят в мешках, обычно подвешивая их в холодных кладовках, сених или сараях. По мере надобности берут замороженные, стучащие, как камни, пельмени и варят. Поэтому неожиданный приход гостей не застанет коренного сибиряка врасплох — всегда есть чем угостить.

При подаче к столу пельмени полить маслом или шкварками из шпика.

ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ ЛЕГКИХ (507)

Приготовить тесто для пельменей (505).

Для фарша: 1 телячьи легкие или ½ легких свиньи, 100 г свиного сала, 1 луковица, молотый перец, соль, зелень петрушки.

Телячьи или свиные легкие положить на несколько часов в холодную воду. Затем снять пленки, удалить жилы и легкие отварить. Отваренные легкие мелко нарезать. Поджарить мелко нарезанное свежее свиное сало с нарезанным луком. Когда лук зарумянится, положить нарезанные легкие и недолго жарить вместе с луком.

В обжаренный фарш добавить перец, соль и нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать, сделать пельмени и сварить их.

При подаче к столу пельмени полить маслом и шкварками.

ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ (508)

2 стакана муки, ½–1 яйцо, соль, вода.
Для фарша: 250 г говядины, 250 г свинины, 1 луковица, соль, перец, 2 ст. ложки бульона.



При обжаривании продуктов нельзя перегревать жир, так как слишком сильно разогретый жир начинает дымиться и придает продуктам запах чада и привкус горечи.

Не всегда для разогревания готового кушанья нужен жир. Вместо него можно использовать небольшое количество жидкости — бульона, горячей воды, молока, овощного отвара — в зависимости от того, какая жидкость входит в рецептуру кушанья. Например, в картофельное пюре можно добавить 1–2 ст. ложки молока, в соус — такое же количество бульона, в тушеные овощи — овощной отвар и т. д.

Эти пельмени готовят так же, как пельмени из говядины (505).

ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И СЕЛЬДИ (509)

2 стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.

Для фарша: 300 г телятины, 1 сельдь, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, перец, соль.

Из муки, воды и соли замесить тесто.

Очистить телятину от пленок. Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и поджаренный на масле лук, очищенную вымоченную и порубленную сельдь (без костей), хорошо перемешать (фарш можно немного поджарить), сделать пельмени и сварить в подсоленной воде.

При подаче к столу пельмени полить маслом.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБНЫМ ФАРШЕМ (510)

2 стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.

Для фарша: 200 г сушеных грибов, 3 луковицы, ½ ст. ложки масла, соль, перец, вода.

Из муки, яйца, воды и соли замесить тесто и раскатать.

Промытые грибы отварить в подсоленной воде и мелко порубить. Мелко наре-

занный лук обжарить на масле, добавить грибы, перец и еще немного поджарить.

Приготовленный таким образом фарш разложить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени, края хорошо защипать или завернуть. Сварить в подсоленной воде. Выбрав шумовкой пельмени, сразу залить их растопленным маслом и подать к столу.

ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ ГРИБОВ И ВЕТЧИНЫ (511)

Приготовить тесто так же, как для прочих пельменей (505).

Для фарша: 200 г сушеных грибов, 100 г копченой ветчины, 2 луковицы, перец, соль, ½ ст. ложки масла.

Промытые грибы отварить в подсоленной воде, выбрать из воды и порубить. Порезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, мелко нарезанную ветчину, перец, соль и еще немного поджарить. Затем сделать пельмени, сварить их и полить маслом.

ПЕЛЬМЕНИ С КАПУСТНЫМ ФАРШЕМ (512)

*2 стакана муки, ½—1 яйцо, вода, соль.
Для фарша: 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка сала или масла.*

Положить в кастрюлю капусту, поджаренный лук, влить немного воды, добавить сало или масло, закрыть кастрюлю и тушить, пока капуста не станет мягкой. К капусте можно прибавить мелко нарезанные отваренные сушеные грибы или нарубленные крутые яйца. Замесить некрутое тесто и раскатать. Тушеную капусту охладить, сделать пельмени и сварить.

Готовые пельмени полить маслом или шкварками из шпика с луком.

ПЕЛЬМЕНИ С ФАРШЕМ ИЗ МЯСА И КАПУСТЫ (513)

Приготовить тесто так же, как для прочих пельменей (505).

Для фарша: 200 г свинины или говядины, ½ кочана свежей капусты, 2 луковицы, соль, перец, ½ яйца для смазывания теста, 1 ст. ложка масла.

Нарезанную небольшими квадратиками свежую капусту тушить в небольшом количестве воды с жиром. В пропущенное через мясорубку мясо добавить соль, перец, тушеную капусту, поджаренный на масле лук, перемешать и сделать пельмени.

Для этих пельменей можно использовать любое вареное мясо. Его надо мелко порубить, добавить тушеную свежую или квашеную капусту, поджаренный на масле лук, хорошо перемешать. Класть на тесто по ложке фарша и сделать пельмени.

Пельмени сварить и выбрать шумовкой, затем полить маслом или мелко нарезанным шпиком, поджаренным с луком.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (514)

Приготовить тесто так же, как для пельменей (505).

Для начинки: 500 г творога, 25 г сахара, 1 яйцо, соль.

В хорошо растертый творог добавить соль, сахар, яйцо и хорошо перемешать.

На раскатанное тесто класть по чайной ложке творожного фарша, сделать вареники (как пельмени) и отварить в подсоленной воде.

Когда вареники всплывут на поверхность, выбрать их шумовкой. При подаче на стол полить растопленным маслом.

ВАРЕНИКИ С ЯЙЦАМИ (515)

Приготовить тесто так же, как для пельменей (505).

Для начинки: 3 крутых яйца, 250 г шпика, перец, соль, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайная ложка масла.

Крутые яйца очистить, порубить. Добавить половину порции мелко нарезанного шпика, пряности, поджаренный на масле лук, хорошо перемешать, сделать вареники и отварить.

Поджарить остальной шпик с луком, добавить ложку сметаны и залить сваренные вареники.

ВАРЕНИКИ С ТЕРТЫМ КАРТОФЕЛЕМ (516)

Приготовить тесто так же, как для пельменей (505).

Для начинки: 8 картофелин, 100 г шпика, перец, 1 луковица, соль, 1 чайная ложка масла.

Очищенный и вымытый картофель натереть, слить воду, добавить мелко нарезанный шпик, поджаренный на масле лук, пряности и перемешать. Кусочки фарша положить на раскатанное тесто и сделать вареники. Края тщательно за-

щипать, так как эти вареники нужно дольше варить.

Поджарить на сковороде шпик, добавить сметану и полить сваренные вареники.

Примечание: Картофельную начинку можно недолго тушить на сковороде или же вообще не тушить.

ВАРЕНИКИ С ЧЕРНИКОЙ (517)

2 стакана муки, ½–1 яйцо, 1 чайная ложка сахара, вода, соль.

Для начинки: 500 г черники, 2 ст. ложки сахара, корица.

Замесить тесто и тонко раскатать его. Перебранную чернику смешать с сахаром и корицей и класть по ложке на раскатанное тесто. Края теста смазать белком, загнуть и стаканом вырезать вареники. Края хорошо защипать или завернуть, варить вареники в слегка подсоленной воде.

Готовые вареники выбрать шумовкой, полить сметаной и посыпать сахаром. Подать в горячем виде.

Вареники можно подавать и холодными. В этом случае выбранные шумовкой вареники выкладывают на доску, распределяя так, чтобы они не склеились, а затем дают им остыть. При подаче к столу залить холодным сметанным соусом (685) или сметаной, взбитой с сахаром. Соус подают в соуснике.

При отсутствии свежей черники можно употреблять черничное варенье или повидло.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы приготовить сметану в домашних условиях, в сливки при комнатной температуре (18–20° С) внесите сметану хорошего качества. После того как сливки станут кислыми, вынесите их на холод и при температуре 5–8° С оставьте в покое на 24–48 ч. За это время сметана станет густой и приобретет характерный «сметанный» вкус.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ ИЛИ С ЯБЛОКАМИ (518)

Тесто такое же, как для вареников с черникой (517).

Для начинки: 1 кг вишен, 1 стакан сахара.

Вишни перебрать, промыть и вынуть косточки. Засыпать вишни сахаром и оставить на несколько часов, чтобы выделился сок. Тесто раскатать в тонкий пласт, положить на него выбранные из сока вишни, края теста смазать белком и сделать вареники. Варить их в слегка подсоленной воде, затем выбрать шумовкой и подать со сливками, взбитыми с сахаром.

Вишневый сок подают отдельно.

Вареники можно также начинять свежими яблоками. Очищенные от кожуры и сердцевинки кисло-сладкие яблоки мелко нарезать, посыпать сахаром с корицей и сделать вареники. При подаче к столу полить сметаной.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ (519)

1 стакан муки, 2 стакана молока или воды, 1 яйцо, ½ ст. ложки сахара; соль, свиное сало для жаренья.

Для начинки: 400 г творога, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, ваниль, ½ ста-

кана сметаны и масло для подливки, соль.

Растереть яйцо с солью и с сахаром, влить полстакана молока или воды, добавить просеянную муку, хорошо перемешать, чтобы не осталось комков, затем, помешивая, влить остальное молоко.

Сковороду хорошо нагреть, смазать салом, налить тесто в таком количестве, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Блинчики обжарить с одной или с обеих сторон.

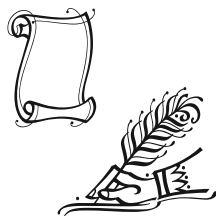
В хорошо растертый творог добавить сахар, соль, ваниль, яйцо и хорошо перемешать. На каждый блинчик положить по 1 столовой ложке творога, слегка разровнять его, загнуть края и завернуть блинчики в виде конверта. Положить блинчики на сковороду с хорошо разогретым маслом и обжарить с обеих сторон. Подать со сметаной или со сметаной и сахаром.

Эти блинчики можно делать иначе. Завернув их в виде конвертов, поверхность смазывают яйцом, посыпают сухарями и поджаривают на масле.

Подается по 2 блинчика на человека. Их можно подать с вареньем.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Особенно подробно в «Домострое» были составлены перечни праздничных блюд: «А на масленой неделе в стол яству подают: хлебцы постные, икра паюсна, икра осетровая осенняя, свежая стерляжья, ксени (икра) щучьи с шафраном, лосось, ксени щучьи черные, кашка севрюжья, икра пряженная, пупки осетра (и другие рыбные блюда), двое шти, блины, луковники, левашники (род пастилы), пироги подовые с маком, кисели сладкие, препечики».

Конечно, перечень «в стол яствы подавать» мог варьироваться в зависимости от достатка семьи. Однако именины без пирога, маслена без блинов быть не могли. Другое дело — какие это были блины и какие пироги. У кого на столе была икра севрюжья, а у кого и щучья, а у кого и никакой не было!

БЛИНЧИКИ С МЯСОМ (520)

1 стакан муки, 2 стакана молока, 1 яйцо, 1 чайная ложка сахара, соль.
Для фарша: *400 г вареной говядины, свинины, телятины или крольчатины, 1 луковица, 1 яйцо, ½ ст. ложки сала, соль, перец.*

Приготовить блинчики (519), но обжарить только с одной стороны. Пропущенное через мясорубку мясо поджарить с нарезанным луком, добавить яйцо или белый соус (715), соль, перец и хорошо перемешать.

На обжаренную сторону каждого блинчика положить по столовой ложке мясного фарша, разровнять его, свернуть блинчик трубочкой, поджарить на жире до образования румяной корочки и, полив маслом, подать как второе блюдо.



БУЛОЧКИ ТУШЕННЫЕ (521)

1 стакан молока, ½ кг муки, соль, дрожжи, немного сахара, 2 ст. ложки масла, сметана.

С вечера поставить тесто на дрожжах, утром добавить муку, соль, замесить некрутое тесто и поставить в теплое место, чтобы оно поднялось. Когда тесто поднимется, раскатать его в виде валиков, нарезать кусочками, уложить на лист и дать расстояться. Затем смазать молоком с сахаром и выпекать в духовке.

Выпеченные булочки положить в миску, сбрызнуть растопленным маслом и, накрыв, подержать в духовке 10 мин.

Булочки подают к столу с растопленным маслом, смешанным со сметаной, или же с соусом из поджаренных кусочков шпика и сметаны

КЛЕЦКИ ИЗ ХЛЕБНОГО ТЕСТА (522)

1 кг замешенного хлебного теста, 150 г шпика, ½ стакана сметаны, 2 луковицы, соль.

Смоченной в воде ложкой брать замешенное хлебное тесто и опускать клецки в кипящую подсоленную воду. Как только клецки сварятся, вынуть их шумовкой и сразу залить соусом.

Нарезанный маленькими кусочками шпик поджарить с мелко нарезанным луком, добавить сметану и разогреть.

При подаче к столу горячие клецки полить этим соусом или растопленным маслом.

Блюда из макаронных изделий

Макароны бывают нескольких видов: трубчатые, ракушки, лапша, вермишель и др. При приготовлении из макарон разных вторых блюд их прежде всего надо отварить в кипящей подсоленной воде. Крупные макароны варят 30 мин, лапшу — 15–20 мин, а вермишель — 5–10 мин.

Сваренные макароны откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Затем макароны кладут в посуду, поливают растопленным маслом и перемешивают, чтобы они не склеивались. Отвар от макарон можно использовать для приготовления супов и соусов.

Отваренные макароны можно подать к столу с маслом, сметаной, томатным соусом, сыром, к мясным блюдам.

Кроме того, из макарон делают разные запеканки с сыром, яйцами, томатным соусом, мясом и др.

Вареные макароны подают на подогретой тарелке или на блюде, а запеканки из макарон — в той же посуде, в которой их запекали.

МАКАРОНЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ (523)

400 г макарон, 100 г сыра «Пармезан», 75 г масла, соль.

Отваренные в подсоленной воде макароны откинуть на дуршлаг, затем положить в нагретое блюдо, полить растопленным маслом, посыпать натертым сыром «Пармезан» и подать к столу.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ (524)

400 г макарон, 50 г сушеных грибов, 2 небольшие луковицы, 1 ½ ст. ложки сливочного или подсолнечного масла.

Промытые сушеные грибы сварить, выбрать шумовкой, нарезать тонкими полосками. Мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле, добавить нарезанные грибы и тушить 5—10 мин. Тушеные грибы перемешать с вареными макаронами и полить небольшим количеством грибного отвара. Посолить и подать к столу.

МАКАРОНЫ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ (525)

400 г макарон, 6 ст. ложек томатной пасты, 1 ½ ст. ложки масла, перец, зелень петрушки, соль.

С отваренных макарон слить воду. Вскипятить томатную пасту, добавить в нее масло, перец, немного подогреть и залить им отваренные макароны. Положить на блюдо, посыпать нарезанной зеленью петрушки и подать на стол.

МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ (526)

400 г макарон, 400 г творога, 1 ст. ложка масла, соль.

Отварить макароны, дать стечь воде, полить их растопленным маслом, перемешать с растертым творогом и выложить на блюдо.

МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ (527)

400 г макарон, 2 небольшие моркови, 1 луковица, 1 петрушка, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ½ ст. ложки масла, соль.

Очищенные и промытые овощи нарезать продольными тонкими полосками, немного посолить и обжарить на масле. Затем добавить томатную пасту и тушить, пока овощи не станут мягкими. Отварить макароны, дать стечь воде, затем перемешать их с тушеными овощами. При подаче к столу макароны посыпать зеленью петрушки.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ И ГОВЯДИНОЙ (528)

400 г макарон, 300 г грибов, 160 г вареной говядины, 1 луковица, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ½ ст. ложки масла, перец, зелень петрушки, соль.

Отварить грибы, слить воду, затем нарезать их продолговатыми полосками. Вареную говядину также нарезать полосками и смешать с грибами. Нарезанный лук поджарить на масле, положить грибы с мясом, еще немного поджарить, добавить томатную пасту, перец, соль и тушить 5—8 мин.

Отварить макароны, дать стечь воде, затем перемешать их с тушеными грибами и мясом, положить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С СЫРОМ (529)

500 г макарон, 3 яйца, ½ стакана сметаны, 1 ½ ст. ложки масла, 100 г сыра «Пармезан».

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить масло и перемешать. Желтки растереть с солью, смешать со сметаной, добавить натертый сыр и все перемешать с вареными макаронами. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Посуду для запеканки смазать маслом, посыпать сухарями, выложить в нее подготовленную массу, сверху смазать яйцом, взбитым с молоком или со сливками, обсыпать сухарями и запечь в духовке до образования румяной корочки. При подаче к столу запеканку полить маслом.

Вместо сметаны можно взять молоко. Тогда все яйца надо растереть с солью, разбавить молоком, добавить натертый сыр, перемешать со сваренными макаронами и запечь.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯЙЦАМИ (530)

400 г макарон, 3–4 яйца, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Выложить макароны на противень, добавить масло и переме-

шать. Яйца растереть с сахаром и залить ими макароны. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ПОМИДОРАМИ (531)

400 г макарон, 1 ст. ложка масла, 100 г сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана сметаны, соль.

Отварить макароны, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Добавить к ним масло, натертый сыр, сметану, томатную пасту, перемешать, выложить на подготовленный противень и запекать в духовке. При подаче к столу запеканку полить растопленным маслом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ (532)

400 г макарон, 500 г творога, 1 ст. ложка сахара, 2–3 яйца, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны.

Отварить макароны и слить воду. Добавить к ним масло и перемешать. Когда макароны остынут, добавить взбитое яйцо.

Творог хорошо растереть, добавить сахар, яйцо, сметану и перемешать. На подготовленный противень положить ряд макарон, ряд творога и т. д. Верхний ряд должен быть из макарон. Сверху смазать взбитым со сметаной яйцом, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для придания кушаньям из творога более нежного и мягкого вкуса творог пропустите через мясорубку или протрите через сито.

Творог, купленный на рынке или изготовленный из сырого молока, а также хранившийся некоторое время в домашних условиях, не следует употреблять без предварительной тепловой обработки. В этом случае его нужно прогревать до высокой температуры, т. е. использовать лишь для приготовления таких кушаний, как сырники, вареники и т. д.

К столу запеканку подают в посуде, в которой она запекалась. Запеканку поливают маслом или отдельно подают сметану.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ, ВЕТЧИНОЙ ИЛИ ГРИБАМИ (533)

*400 г макарон, 250 г вареного мяса,
1 яйцо, соль, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст.
ложка масла, перец, 1 луковица.*

Отварить в подсоленной воде макароны, слить воду, дать остыть, прибавить яйцо и перемешать.

Любое вареное мясо, копченую ветчину или грибы пропустить через мясорубку, поджарить с луком и жиром, всыпать перец, соль и перемешать.

На противень положить ряд макарон, затем ряд вареного мяса и т. д. Сверху сбрызнуть жиром и запекать в духовке.

Подать с маслом или томатным соусом (719).

ЛАПША (534)

3 стакана муки, 1 яйцо, соль, вода.

В просеянную муку добавить соль, яйцо, немного воды и замесить крутое тесто. Посыпать доску мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 1 мм, подсушить, сложить в несколько раз или разрезать на полосы, а затем мелко нашинковать.

Лапшу можно сделать про запас, высушить ее и хранить в сухом месте. В таком случае можно в тесто не лить воды, а сделать лапшу только из муки, яиц и соли. Приготовленную лапшу сушить при температуре 40—50° С.

Лапшу, как и макароны, употребляют в супы, как гарнир к мясу или как отдельное второе блюдо со сметаной или растопленным маслом.

ЛАПША С МАКОМ (535)

*400 г лапши, 1 ½ ст. ложки масла, 50 г
мака, 3 ст. ложки сахара.*

Промытый мак залить кипятком и оставить, чтобы он набух. Затем процедить сквозь густую сетку, обсушить на чистом полотенце, пропустить через мясорубку или растереть и смешать с сахаром.

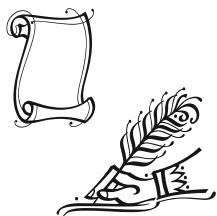
Отварить лапшу, слить воду. Залить лапшу растопленным маслом, смешать ее с маком, положить на нагретое блюдо и посыпать сахаром.

ЛАПША С МЕДОМ (536)

*400 г лапши, 125 г меда, 1 ½ ст. лож-
ки масла, 50 г орехов.*

Лапшу отварить в подсоленной воде, слить воду. Перемешать лапшу с растопленным маслом, добавить измельченные орехи, растопленный мед, перемешать, выложить в глубокую тарелку и подать на стол.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Пресное тесто имело один большой недостаток — оно было плотным, жареные изделия получались сухими. Больше всего оно подходило для вареных изделий, которые в старину были широко распространены и сохранились почти без изменений до наших дней. К таким изделиям относятся лапша, пельмени и вареники. Говорят, что в Европу лапша, макароны и пельмени были привезены Марко Поло из Китая. Они быстро распространились во многих странах, а в Италии макароны стали национальным блюдом.

Блюда из круп

Разные крупы — пшеничная, овсяная, ячневая, гречневая, пшенная, рис и другие — очень питательны, так как в них содержится довольно большое количество белка. Например, овсяная крупа содержит 16,3% белка, манная — 12,7%, пшенная — 12%. Кроме того, в крупах имеется от 69 до 88% крахмала и от 1/2 до 8,6% жиров.

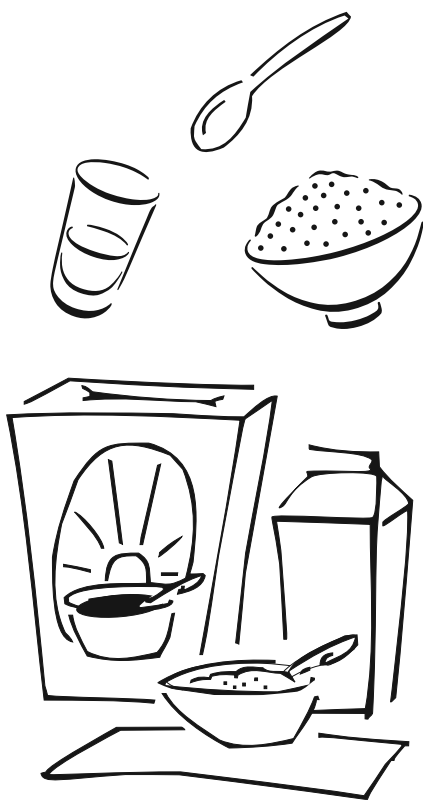
Из **пшеницы** вырабатывают манную и пшеничную крупу. Манная крупа имеет вид мелких крупинок. Она бывает нескольких сортов. Лучшей считается рассыпчатая белая крупа с желтоватым оттенком. Манная крупа быстро разваривается, имеет хороший вкус и легко усваивается организмом. Она пригодна для детей, стариков и в качестве диетической пищи. Из пшеницы вырабатывается также крупная и дробленая пшеничная крупа.

Из **ячменя** вырабатывается обыкновенная ячневая крупа и перловая крупа. Ячневая крупа вырабатывается из раздробленного зерна ячменя без верхней оболочки. Перловая крупа хорошо обточена, она бывает крупная и мелкая. Ячневую и перловую крупу надо долго варить.

Из **овса** вырабатывают крупу трех сортов: крупную, мелкую и хлопья (расплющенные зерна овса). Овсяная крупа легко переварима и применяется для изготовления диетических блюд. Овсяную крупу долго хранить нельзя, так как из-за содержащихся в ней жиров она быстро становится прогорклой.

Из зерен **гречихи** вырабатывается цельная крупа (ядрица) и мелкая крупа. Гречневая крупа долго варится и упревает.

Рисовая крупа вырабатывается из зерен **риса**. Она богата крахмалом. Рисовая крупа бывает полированная, шлифованная, глазированная и дробленая.



Пшенная крупа вырабатывается из **проса**. Пшенная крупа бывает нескольких видов: со стертой оболочкой, обточенная, раздробленная. Наилучшим вкусом отличается обточенная крупа. Пшено имеет специфический немного горьковатый привкус.

Кукурузная крупа вырабатывается из зерен **кукурузы**. Крупа бывает трех сортов: мелкая, как манка, средняя и крупная, как рисовая крупа. В ней содержится много белка.

Крупа **саго** вырабатывается из картофельного или кукурузного крахмала. Она имеет форму маленьких горошин. В теплых краях крупа саго вырабатывается из крахмала саговой и других пальм.

Из крупы можно приготовить довольно много различных блюд. В крупе содержится мало воды; поэтому для того, чтобы белки набухли, крахмал превратился в клей, а клетчатка разварилась, блюда из круп готовят посредством варки. При варке крупа впитывает в себя много воды и увеличивается в весе от 2 до 5 раз. Для изготовления разных блюд употребляется только вареная крупа.

До варки крупу следует просеять, а крупную — перебрать и промыть в 2—3 водах. Пшено до варки надо ошпарить, чтобы исчез горьковатый привкус. Манную, гречневую, ячневую, дробленую пшенич-

ную крупу и овсяные хлопья промывать не следует. Гречневую крупу предварительно можно обжарить, чтобы она быстрее разварилась и была рассыпчатой. Крупу высыпают на лист (можно добавить немного жира) и, помешивая, прогревают до тех пор, пока она не зарумянится.

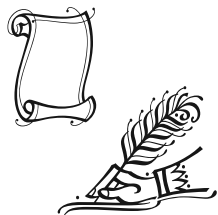
Крупы используются для каш, запеканок, котлет и битков.

Каши готовят из различной крупы. Они могут быть вязкие, жидкие и рассыпчатые. Рассыпчатые каши используются как гарнир к мясным блюдам. Для рассыпчатых каш берется крупная крупа: ячневая, гречневая, пшеничная, рис, пшено. Чаще всего их варят на воде, но можно также варить в бульоне или на воде с молоком. На один стакан крупы берут от 1½ до 2½ стакана воды.

Вязкую кашу можно варить из разной крупы. Каши варят на молоке с добавлением сахара. В молоке крупа долго не разваривается, поэтому рекомендуется предварительно сварить крупу в подсоленной воде до загустения, а затем добавить горячее молоко и снова варить до загустения. Чтобы каша не пригорела, ее надо варить все время помешивая.

В кашу прибавляют масло, сахар, соль, размешивают и ставят в духовку упревать. В хорошо сваренной вязкой каше отдельные крупинки набухают, развариваются.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Арабский путешественник Ибн-Фатлан (начало X в.) писал, что у восточных славянских племен существовал обычай при заключении мирного договора вместе с бывшими противниками варить кашу и есть ее в знак примирения. Без этого мирный договор был недействительным. Дошедшая до нас из глубины веков поговорка «С ним каши не сваришь» (т. е. не договоришься) отражает этот древний обычай. Брачные пиры в старину называли «кашею». Их устраивали обычно в доме у отца невесты, а если она по происхождению и положению в обществе была ниже жениха, то последний не ездил за невестой, а высылал послов.

От рассыпчатых густые каши отличаются тем, что крупинки склеены между собой.

Вязкую кашу можно подать к столу с маслом или использовать ее для запеканок, битков и как массу для клецок.

Жидкие каши варят почти всегда из мелкой крупы и на одном молоке. На 1 стакан крупы берется 4—5 стаканов молока. В жидкие каши прибавляют сахар. При варке каш крупу надо насыпать в кипящую воду или молоко. Мелкую крупу надо сыпать тонкой струйкой и все время помешивать. Варить на среднем огне и следить за тем, чтобы каша не пригорела.

Запеканки готовят из рассыпчатой, а иногда и из вязкой каши. Запеканки бывают сладкие и несладкие. Несладкие запеканки делают с мясной, грибной и другой начинкой, а в сладкие прибавляют яйца, сахар, ваниль и пр.

Несладкие запеканки пекут в обожженной глиняной или стеклянной огнеупорной посуде. Эти запеканки подаются к столу с маслом, сметаной, молочным (725), томатным (719), грибным (726) или сметанным (721) соусом.

Котлеты и биточки делают из рисовой, манной, пшеничной, пшенной или иной крупяной каши. Они могут быть с добавлением творога или моркови. Котлеты делают больше по размеру, чем обычно, продолговатыми, с одним заостренным концом.

Биточки делают вдвое меньше, в виде круглых лепешек, на каждого человека по 4 биточка. Сделанные биточки из какой-либо крупяной каши надо смочить взбитым яйцом, обвалить в сухарях и жарить на сковороде с маслом.

Их подают к столу с маслом, сметаной, со сметанным (721), грибным (726) или другим соусом.

ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ (537)

1 стакан гречневой крупы, 1 ½ стакана воды (для рассыпчатой каши) или 3 стакана воды (для вязкой каши), 1 ст. ложка масла или маргарина, соль.

В подсоленный кипяток положить столовую ложку масла, всыпать гречневую крупу и, помешивая, варить в течение 20 мин до загустения. Плотно накрыть крышкой кастрюлю с кашей и поставить на 3—4 ч в духовку для упревания. Чтобы каша не пригорела, кастрюлю можно поставить на противень с водой.

Приготовленная этим способом гречневая каша бывает сухой, рассыпчатой. Для приготовления вязкой каши на 1 стакан гречневой крупы берут 3 стакана воды или 2 стакана воды и 1 стакан молока.

Гречневая каша подается к столу в горячем или холодном виде. Горячую кашу поливают растопленным маслом или посыпают сахаром. Молоко подается в стакане отдельно. К холодной гречневой каше подается молоко.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ (538)

1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки масла, ½ стакана воды, соль.

На сковороде распустить ложку масла, затем всыпать гречневую крупу и, постоянно помешивая, поджарить в духовке.

Поджаренную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, добавить масло, несколько минут варить, помешивая, до загустения. Затем кастрюлю накрыть

крышкой и поставить в духовку на 1½–2 ч для упревания.

Гречневая каша из поджаренной крупы быстрее упревает, приобретает хороший цвет и вкус.

Подать к столу с маслом, сахаром или с молоком.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С РАЗНЫМИ ДОБАВКАМИ (539)

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу (537) и смешать с поджаренным луком, кусочками шпика и другими добавлениями: печенкой, мозгами, грибами, порубленными крутыми яйцами и пр.

Добавка из яиц. 2 яйца сварить вкрутую, очистить, порубить и смешать с гречневой кашей; можно также поджарить на жире нарезанный лук и смешать с рублеными яйцами, а затем выложить на кашу.

Добавка из печенки. 200 г печенки (говяжьей, свиной, телячьей) нарезать ломтиками, посолить и поджарить на жире. Затем добавить поджаренный мелко разрубленный лук и смешать с гречневой кашей. Сразу подать на стол или же поставить на 30 мин в духовку для упревания.

Добавка из грибов. 50 г сушеных или 200 г свежих грибов промыть, отварить в подсоленной воде, вынуть шумовкой, нарезать или порубить, добавить

лук и поджарить на сковороде с жиром. Затем перемешать с гречневой кашей.

Добавка из мозгов. 200 г мозгов отварить в подсоленной воде, в которую добавлен уксус, нарезать небольшими кусочками, добавить лук и поджарить на жире. Затем перемешать с гречневой кашей и подать к столу.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ (540)

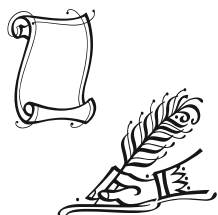
1 стакан гречневой крупы, 200 г творога, 1–2 яйца, 1 чайная ложка сахара, ½ стакана сухарей, соль, 2 ст. ложки масла или сала.

В подсоленную кипящую воду всыпать крупу и, помешивая, варить 30 мин до загустения. Затем дать каше остыть. В хорошо растертый творог добавить сахар, взбитое яйцо, отваренную крупу, хорошо перемешать и разделить круглые котлеты. Обваливать их в сухарях и поджарить на жире с обеих сторон. К котлетам подается сметана.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С ТВОРОГОМ (541)

2 стакана воды или молока, 1 стакан крупы, 300–500 г творога, 1 ст. ложка сахара, ½ стакана сметаны,

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Конечно, «на вкус и цвет товарищей нет». Одни любят овсяную кашу, другие — гречневую. Петр I, например, «признал ячневую кашу самую спорую и вкусною» (В. Даль).

Высокая питательность и прекрасный вкус у гречневой крупы нашли свое отражение в пословицах: «Горе наше, гречневая каша, — есть не хочется, а покинуть жаль»; «Гречневая каша — матушка наша, хлебец ржаной — отец наш родной». Только о ней говорят, что она «сама себя хвалит», т. е. в похвалах не нуждается. Именно такой смысл вкладывал народ в эту поговорку, и совершенно неверно применять ее к хвастуну и пустозвону.

2—3 яйца, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сухарей, соль.

Сварить гречневую кашу. В растертый творог добавить сметану, взбитые яйца, сахар и хорошо перемешать.

На смазанный жиром и посыпанный сухарями противень выложить кашу, разровнять, затем положить слой творога, полить растопленным маслом и запекать 30 мин в духовке.

Запеканку нарезать квадратиками, положить на блюдо, полить растопленным маслом или растопленным маслом со сметаной и подать на стол.

Запеканку можно также приготовить иначе. Поджаренную с жиром гречневую крупу всыпать в кипящее молоко и, помешивая, варить 30 мин. Когда крупа разбухнет, снять с огня, добавить растертый творог, сметану, яйца, соль, сахар, перемешать, выложить в подготовленную посуду и запекать в духовке 1—1½ ч.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (542)

2 стакана гречневой крупы, 2 стакана воды или молока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны, соль, 2 ста-

кана фарша из творога, грибов, печенки или яиц, сухари.

Сварить гречневую кашу. Посуду для запеканки смазать жиром, посыпать сухарями и выложить в нее слой гречневой каши, затем слой любого из упомянутых в рецептуре видов фарша и т. д. Верхний слой должен быть из гречневой каши. Сверху полить сметаной и запекать в духовке.

К столу подать в той же посуде, в которой пеклась запеканка; полить растопленным маслом и сметаной.

Пшeнная крупа

ПШЕННАЯ КАША (543)

1 стакан пшeны, 1 ст. ложка масла, 2 стакана воды, соль.

Крупу промыть в нескольких водах, ошпарить кипятком, положить в подсоленную кипящую воду, добавить масло и, помешивая, варить 15—20 мин до загустения. Затем в накрытой крышкой кастрюле поставить в духовку для упревания.

При подаче к столу добавить в кашу остальное растопленное масло и перемешать.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Все крупы, кроме «Геркулеса», манной и гречневой, перед использованием предварительно и неоднократно (2—3 раза) промывают в теплой воде. Гречневую крупу для приготовления рассыпчатой каши поджаривают. Рассыпчатую гречневую кашу при варке не мешают.

Чтобы сварить рассыпчатую кашу на газовой плите, надо после того как вода выкипит, а крупа станет мягкой, поставить кастрюлю с кашей в другую кастрюлю побольше с кипящей водой. Каша не подгорит, будет вкусной, рассыпчатой.

Для улучшения вкуса в жидкие и вязкие каши (кроме каш из гречневой крупы) можно добавить сахар из расчета 125—150 г на 1 кг крупы.

Кусочек масла, положенный в крупу во время варки, придает каше нежный вкус.

Пшенинную кашу можно варить и на молоке. На 1 стакан крупы взять 3 стакана молока или 2 стакана воды и 1 стакан молока.

Чтобы сварить кашу с молоком, необходимо предварительно варить крупу в подсоленной воде до загустения, затем влить молоко, добавить масло, немного сахара и снова варить до загустения, а потом поставить в духовку.

Для жидкой пшенной каши на 1 стакан крупы берут 4–5 стаканов воды или молока, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара.



КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ (544)

1 стакан пшена, 2 стакана воды или молока, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахара, соль, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны для соуса, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла, жир.

Сваренную пшенинную кашу поставить на 30 мин в духовку для упревания. Дать каше остыть, добавить яйцо, перемешать, разделить котлеты, обвалять в сухарях и жарить на хорошо разогретом жире.

Котлеты подают со сметаной, с грибным или сладким соусом.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ (545)

1 стакан пшена, 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2–3 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка масла, лимонная цедра.

Сварить вязкую молочную кашу и дать ей остыть. Добавить в нее растертые с сахаром желтки, изюм, лимонную цедру и хорошо перемешать. Затем ввести взбитые белки, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запеканки. Сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке около 30 мин.

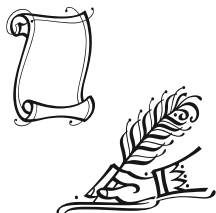
Если запеканка пеклась в стеклянной посуде, то ее подают к столу в той же посуде. Если же ее запекали в глиняной посуде или на листе, то запеканку надо опрокинуть на тарелку. Чтобы запеканку было легче вынуть, посуду следует обернуть тряпкой, смоченной холодной водой.

К запеканке подают соус из сладких ягод или фруктов или же разогретое масло.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И СЛИВАМИ (546)

1 стакан пшена, 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, масло.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Кашей, возможно, назывался в XIII в. весь свадебный обряд.

Такие обычаи были у всех народов-землепашцев. Еще в Древнем Риме кашу считали символом женской домовитости, а у многих народов до сих пор сохранилась традиция обсыпать невесту на свадьбе зерном. Есть такой славный обычай и у нас.

Во Франции в XIV—XV вв. вступающие в брак или совместное владение имуществом должны были в присутствии трех свидетелей сварить кашу и вместе съесть ее. Сладкие каши на Руси были обрядовым блюдом на поминках и тризнах (кутья). Их готовили и в некоторые праздники.

Для начинки: 4 яблока или 2 стакана слив, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сахара, корица.

Сваренную вязкую пшенную кашу охладить, добавить растертые с сахаром яйца и перемешать.

Очистить свежие яблоки или сливы. Чтобы сливы было легче чистить, их надо погрузить на несколько секунд в кипящую воду. Из яблок удалить сердцевину, а из слив — косточки. Измельченные фрукты положить в кастрюльку, добавить масло, сахар, корицу и, помешивая, тушить, чтобы они немного разварились.

В подготовленную посуду для запеканки выложить ряд каши, затем ряд фруктов и т. д. Верхний слой должен быть из пшенной каши. Сверху смазать растертым со сметаной яйцом, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке.

К запеканке подается сладкий соус, сливки с сахаром.

КОТЛЕТЫ ПШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ (547)

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 яйцо, 3 шт. моркови, ½ стакана сухарей, ½ стакана сметаны.

Очищенную и отваренную или же нарезанную мелкими кусочками и тушенную с жиром в небольшом количестве воды морковь протереть через сито.

Из пшена сварить кашу и поставить для упревания в духовку. Затем дать ей остыть, добавить протертую морковь, яйцо, перемешать, разделить котлеты, обвалять в сухарях и жарить на хорошо разогретом жире.

К котлетам подается сметана или сметанный (721) соус.

Рис

РИСОВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ (548)

1 стакан риса, 1 ст. ложка масла, соль, 2 стакана воды.

В кипящую подсоленную воду положить масло, всыпать хорошо промытый рис и варить, все время помешивая, на слабом огне около 30 мин до загустения. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку для упревания.

Подать с растопленным маслом или с томатным (719) соусом.

РИСОВАЯ КАША С РАЗНЫМИ ДОБАВКАМИ

Сварить рассыпчатую рисовую кашу и смешать с поджаренным на масле луком, порубленной поджаренной печенкой, поджаренными мелко нарезанными мозгами, порубленными крутыми яйцами или с грибами так же, как готовят гречневую кашу с добавками (539).

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С РАЗНЫМИ ДОБАВКАМИ (549)

1 стакан риса, 3 стакана воды, соль, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка масла или маргарина, 300 г мяса для фарша, сметана.

Сварить рисовую кашу. В подготовленную для запеканки посуду выложить слой рисовой каши, затем слой любого фарша. Сверху должна быть рисовая каша. Поверхность смазать яйцом, взбитым со сметаной, сбрызнуть маслом и запекать около 1 ч в духовке.

Подать со сметаной или томатным (719) соусом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ТВОРОГОМ (550)

1 стакан риса, 1 ½ стакана воды, 2 стакана молока, 500 г творога, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сахара, 2–3 яйца, 1 ст. ложка масла, сухари, 1 ст. ложка сметаны, 1 ½ стакана соуса.

Сварить густую молочную рисовую кашу с маслом и сахаром. В остывшую кашу добавить растертое с сахаром яйцо и перемешать.

В хорошо растертый творог добавить яйцо, сахар, растереть, добавить изюм и перемешать.

Посуду для запеканки смазать маслом, посыпать сухарями, положить ряд каши, затем ряд творожной начинки и т. д. Поверхность смазать яйцом, взбитым со сметаной, и запекать в духовке.

Подать с растопленным маслом, сметаной или сметанным (721) соусом.

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ (551)

1 стакан риса, 3 стакана воды, соль, 1–2 яйца, ½ стакана сметаны для соуса, 1 ст. ложка сахара, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла.

Сваренную в подсоленной воде густую рисовую кашу охладить, добавить яйца, сахар, перемешать и разделить котлеты. Обсыпать их сухарями и с обеих сторон поджарить на сковороде.

Подать со сметаной или со сметаной, смешанной с растопленным маслом, или же с грибным (726) или томатным (719) соусом.

Рисовые котлеты можно делать с морковью, как пшеничные котлеты с морковью.

Манная крупа

МАННАЯ КАША (552)

1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

В кипящее молоко, помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить 10–15 мин до загустения. Затем добавить соль, сахар, масло, размешать, посуду накрыть и поставить в духовку, чтобы крупа хорошо разбухла.

Если молока мало, можно частично заменить его водой (например, взять 3 стакана воды и 2 стакана молока).

При подаче к столу манную кашу выложить на блюдо. Подать с растопленным маслом, сахаром с корицей или сладким соусом.

Если манная каша готовится как второе блюдо, то ее делают более густой и на 1 стакан манной крупы берут 3–4 стакана молока.



КЛЕЦКИ МАННЫЕ С СЫРОМ (553)

1 стакан манной крупы, 3 стакана молока или 2 стакана молока и 1 стакан воды, 1–2 яйца, 1 ст. ложка масла, 50 г твердого сыра, соль.

В остывшую густую манную кашу (552) добавить яйцо, хорошо перемешать и ложкой опускать клецки из этой массы в кипящую

подсоленную воду. Когда клецки всплывут на поверхность и немного поварятся, вынуть их шумовкой, положить в миску, полить растопленным маслом, посыпать натертым сыром и подать к столу.

Клецки можно полить не только маслом, но и растопленным маслом, смешанным со сметаной.

ОЛАДЬИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (554)

1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 1–2 яйца, соль, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 стакан сметаны для соуса.

В остывшую густую манную кашу (552) добавить растертые с сахаром яйца, хорошо перемешать и поджарить на сковороде оладьи из этой массы.

Подать к столу со сметаной, маслом, сладким соусом или с вареньем.

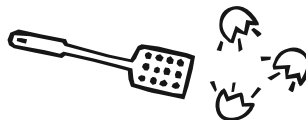
Оладьи из манной крупы можно также делать с творогом. В приготовленную для оладьев массу добавить хорошо растертый творог, перемешать и жарить.

ПИРОЖКИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (555)

½ стакана манной крупы, 1 ½ стакана молока, ½ ст. ложки сахара, сухари, 1 ст. ложка масла или маргарина, соль, 1 яйцо для смазывания.

Густую манную кашу положить на мелкую тарелку слоем толщиной 1 см. Остывшую

кашу разрезать на четырехугольные куски, смочить их взбитым яйцом, обвалить в сухарях, поджарить на сковороде с хорошо разогретым маслом или маргарином и подать к столу со сметаной.



ЗАПЕКАНКА МАННАЯ (556)

1 стакан манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сахара, немного соды или 50 г дрожжей, изюм, 1 ст. ложка масла, соль.

Манную крупу смешать с молоком и оставить на 3 ч, чтобы крупа набухла. Затем добавить соль, сахар, соду или растертые с сахаром дрожжи, изюм, перемешать, выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность сгладить, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

К запеканке подается сладкий соус, сметана, сметана с вареньем или растопленное масло со сметаной.

Запеканку можно делать и из манной каши. В этом случае берут больше молока (1 стакан крупы и 3 стакана молока), соды не кладут, а в сваренную и остывшую кашу добавляют взбитое яйцо и запекают, как указано выше.

При подаче к столу можно положить на запеканку варенье или джем и полить сладким соусом.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для предохранения сыра от высыхания его нужно завернуть в чистую ткань, смоченную в соленой воде.

Чтобы сыр и брынза оставались свежими, их надо держать в закрытой посуде, куда следует положить кусочек сахара.

Брынза сохранится дольше, если сосуд, в котором она находится, накрывать намоченной в холодной воде и хорошо отжатой тканью.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ТВОРОГОМ

(557)

1 стакан манной крупы, 1 стакан молока, 500 г творога, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 5 г дрожжей или соды, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны для соуса.

Манную крупу смешать с молоком и оставить на несколько часов, чтобы крупа набухла. Затем добавить растертые с сахаром дрожжи и поставить в теплое место, чтобы масса поднялась.

Поднявшуюся массу выложить не толстым слоем на подготовленный противень, поверхность сгладить и запекать в духовке. Когда запеканка сверху зарумянится, положить на нее хорошо растертый творог, смешанный с яйцом и сахаром, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 20–30 мин.

Перед подачей к столу запеканку нарезать квадратными кусками и подать со сметаной, или со сметаной и растопленным маслом, или со сладким соусом.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ

(558)

1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 100 г изюма, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 2–3 яйца, 1 ст.

ложка масла, 1 ст. ложка сухарей, цедра от 1 лимона.

В остывшую манную кашу (552) добавить изюм, лимонную или апельсиновую цедру, растертые с сахаром желтки и все хорошо перемешать. Затем ввести в манную кашу взбитые белки и осторожно перемешать. Массу выложить в подготовленную посуду для запеканки, выпекать полчаса в духовке. Если посуда стеклянная, то запеканку подают к столу в той же посуде, а если посуда иная, то запеканку следует выложить на блюдо.

КОТЛЕТЫ МАННЫЕ

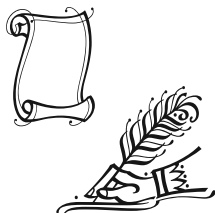
(559)

1 стакан манной крупы, ½ ст. ложки сахара, 2 ст. ложки маргарина, ½ стакана сухарей, 3 стакана молока, 2 стакана воды, 1 яйцо, соль.

Сварить густую манную кашу на молоке, дать ей остыть, добавить растертое с сахаром яйцо и перемешать. Разделить котлеты, обваливать в сухарях и поджарить на жире с обеих сторон на сковороде. К столу подать со сладким соусом или с вареньем.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Варка каш, безусловно, самый древний способ приготовления блюд из круп. Позднее, по мере развития кулинарной техники, стали появляться более сложные крупяные блюда: караваи из проса и других круп, которые затем превратились в пудинг и различные крупенники, которые дали начало целому семейству крупяных запеканок; различные сальники и гречневники, бывшие предметом бойкой уличной торговли.

В. Гиляровский вспоминает об уличной торговле в Охотном ряду: «На мостовой перед палатками ходили пирожники, блинники, торговцы гречневиками, жаренными на постном масле».

Другие крупы

КАША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (560)

1 стакан дробленой пшеничной крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка масла или сала, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу, масло и, помешивая, варить 20 мин до загустения. Затем кастрюлю накрыть и поставить на полчаса в духовку для упревания. Упревшая каша становится сухой и рассыпчатой.

Кашу можно варить и из цельной пшеничной крупы. Ее надо перебрать, промыть, всыпать в подсоленную кипящую воду и варить полчаса. Затем добавить масло или сало, перемешать, накрыть кастрюлю и поставить в духовку на 1—1½ ч для упревания.

Рассыпчатая каша из пшеничной крупы подается как гарнир к разным мясным блюдам или со шкварками из шпика с луком как второе блюдо.

Вязкую кашу из пшеничной крупы чаще всего варят на молоке. На стакан крупы берут 3 стакана молока.

Для жидкой каши из дробленой пшеничной крупы на 1 стакан крупы берется 4 стакана воды или молока.

КАША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С РАЗНЫМИ ДОБАВКАМИ

Сварить рассыпчатую кашу из пшеничной крупы, поджарить нарезанный шпик с луком и перемешать с кашей. Добавить какой-либо фарш: из печени, мозгов, грибов, как при приготовлении гречневой каши с добавками (539). Ка-

шу перемешать и сразу подать к столу или еще на полчаса поставить ее в духовку для упревания.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ТВОРОГОМ (561)

1 стакан пшеничной крупы, 2 стакана воды или воды и молока, 300—500 г творога, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка масла, 1—2 ст. ложки сметаны.

Сварить рассыпчатую кашу из пшеничной крупы. Творог растереть, добавить сахар, яйца, сметану и перемешать. Кашу смешать с творогом, выложить в подготовленную посуду для запеканки, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке.

При подаче к столу запеканку полить маслом или сметанным (721) соусом.

КАША ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ (562)

1 стакан ячневой крупы, 2½ стакана воды, 1 ст. ложка масла, соль.

В подсоленную кипящую воду всыпать промытую крупу, положить масло и варить, помешивая, до загустения. Затем поставить в духовку на полчаса для упревания. Приготовленную рассыпчатую кашу подают как гарнир к мясным блюдам или отдельно, полив ее поджаренным шпиком с луком, а также с растопленным маслом или с молоком.

Вязкую кашу обычно варят на молоке. На 1 стакан крупы берут 4 стакана молока или 2 стакана молока и 2 стакана воды. Ячневую крупу варят на воде, затем, когда каша начнет густеть, вливают молоко, добавляют масло и варят снова до загустения.

Ячневую кашу, как и гречневую (539), можно подавать с разными добавками или делать из нее различные запеканки.

ЗАПЕКАНКА ЯЧНЕВАЯ С ТВОРОГОМ (563)

1 стакан ячневой крупы, 2 ½ стакана воды, 2–4 яйца, ½ кг творога, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны, соль, ½ ст. ложки сахара.

Сварить рассыпчатую кашу. Творог растереть, добавить яйца, сахар, снова растереть, смешать с кашей, выложить в стеклянную посуду для запеканки и запечь в духовке.

К столу подать со сметанным (721) соусом.

КОТЛЕТЫ ЯЧНЕВЫЕ (564)

1 стакан ячневой крупы, 2 ½ стакана воды или молока, ½ ст. ложки сахара, 1–2 яйца, 2 ст. ложки масла или маргарина, ½ стакана сухарей, 1 стакан сметаны для соуса, соль.

Сварить рассыпчатую кашу из ячневой крупы, поставить на полчаса в духовку для упревания, дать немного остыть, смешать с яйцом, сахаром, разделить котлеты, обсыпать сухарями и поджарить на масле.

Подать к столу со сметаной или с грибным (726) соусом.

ПЕРЛОВАЯ КАША (565)

1 стакан крупной перловой крупы, соль, 2 стакана воды, 1 ст. ложка масла, соль.

Крупу всыпать в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить до загустения. Затем поставить на 1–1 ½ ч в духовку для упревания.

Подать к столу с маслом или с поджаренным шпиком с луком, добавив немного сметаны.



КОТЛЕТЫ ПЕРЛОВЫЕ С ТВОРОГОМ (566)

1 стакан перловой крупы, 2 ½ стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 200 г творога, 1 яйцо, ½ стакана сухарей, 1 ст. ложка масла или маргарина, ½ стакана сметаны, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу и, помешивая, варить до загустения, затем добавить жир и поставить на 1 ч в духовку для упревания. Потом пропустить через мясорубку, добавить растертый творог, яйцо, сахар, перемешать, разделить котлеты, обваливать в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

К столу подать с растопленным маслом или со сметаной.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Интересно, что блюда из творога обычно называют сырными: говорят не «творожники», а «сырники». Дело в том, что творог известен на Руси очень давно (упоминался он уже в «Русской правде»), но называли его сыром, а после появления сычужных сыров стали называть их губчатыми сырами, долгое время сохраняя за творогом его старое название. Во всяком случае, в XVI—XVII вв. слово «творог» еще не употреблялось.

КАША ОВСЯНАЯ (567)

1 стакан овсяной крупы, 3 стакана молока, соль, 1 ст. ложка масла, ½ ст. ложки сахара.

В кипящее молоко всыпать дробленую овсяную крупу, добавить соль и варить, помешивая, до размягчения. Добавить сахар, масло и поставить на несколько минут в духовку.

Кашу положить в глубокую тарелку полить маслом и подать на стол.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» (568)

1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана молока, 1 ст. ложка масла, соль.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья и, помешивая, варить до загустения, затем добавить соль и масло.

КАША ИЗ САГО С МАСЛОМ (569)

1 стакан крупы саго, 3 ½–4 стакана воды или молока, 1 ст. ложка масла, соль, сахар.

В кипящую подсоленную воду добавить масло, всыпать саго, сахар и, помешивая, варить до загустения. Затем поставить в духовку на полчаса для упревания.

К столу подать с маслом, сметаной или со сладким соусом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ САГО (570)

1 стакан крупы саго, 3 стакана молока (или 1 ½ стакана молока и 1 ½ стакана воды), 1 ст. ложка масла, 4 ст. ложки сахара, 3–4 яйца, ваниль или лимонная цедра.

В сваренную и остывшую кашу из саго добавить растертые с сахаром желтки, ваниль или лимонную цедру, перемешать, ввести взбитые белки, осторожно перемешать, выложить в подготовленную посуду для запеканки и выпекать в духовке 1 ч.

Подается со сладким соусом или с фруктово-ягодным соком.

КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ (571)

400 г кукурузной муки, 4 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, соль.

В кипящую подсоленную воду положить сахар, затем, помешивая, всыпать просеянную муку. Когда каша закипит, надо хорошо размешивать, чтобы она получилась без комков. Затем кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на 10–15 мин для упревания.

Горячую кашу сразу подать на стол, так как она быстро теряет свой вкус.

При подаче к столу полить растопленным маслом, смешанным с нарубленными крутыми яйцами или с поджаренным с луком шпиком, а также с натертым сыром или со сметаной.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Быстро можно приготовить пищу в посуде с утолщенным дном, диаметр которого должен быть чуть меньше окружности конфорки газовой или электрической плиты.

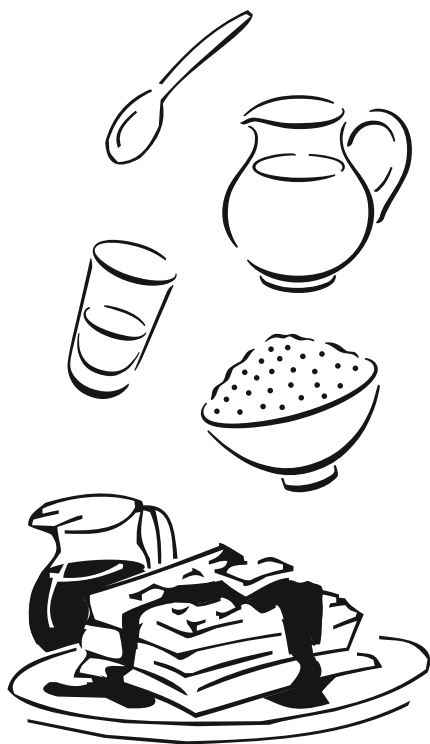
Для варки каш малопригодна эмалированная посуда, так как каши в ней пригорают, посуда плохо очищается, эмаль трескается и может попасть в пищу.

Молочные блюда

Из молока и молочных продуктов можно приготовить много разнообразных питательных блюд. Второе блюдо довольно часто готовится из творога или сыра. Молоко, масло и сметана используются как добавки.

Творог готовится как из цельного, так и из обезжиренного молока. Творог из цельного молока более питателен, вкусен и как правило подается к столу в качестве самостоятельного блюда со сметаной или с молоком, с медом, сахаром или вареньем. Творог из обезжиренного молока используется для приготовления разных вторых блюд.

Творог должен быть некислым, хорошо отжатым. Блюда, приготовленные из крошащегося творога, имеют непривлекательный вид и неприятный вкус. При приготовлении разных блюд с творогом прежде всего его надо хорошо растереть, а твердый или крошащийся творог протереть через сито или пропустить через мясорубку.



ТВОРОГ С МОЛОКОМ ИЛИ СО СЛИВКАМИ (572)

*500 г творога, 3 стакана молока
или 1 стакан сливок, 2 ст. ложки са-
хара, корица.*

Творог хорошо растереть или протереть через сито, добавить молоко или сливки, размешать и подать к столу. Отдельно подать сахарный песок, смешанный с корицей.

ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ (573)

500 г творога, 1 стакан сметаны.

Растертый творог положить в салатник или глубокую тарелку, полить сметаной и подать с горячим отварным картофелем.

ТВОРОГ С ТМИНОМ (574)

500 г творога, 1 ст. ложка тмина, 6 ст. ложек сметаны, соль.

Творог хорошо растереть, добавить 1 столовую ложку чистого тмина, сметану, соль, все хорошо перемешать.

Подать к вареному картофелю или использовать для бутербродов.



ТВОРОГ С СЕЛЬДЬЮ (575)

500 г творога, 1–2 копченые сельди, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 луковица, 1 чайная ложка масла.

Очистить сельди, удалить кости. Затем мелко порубить. Растертый творог смешать с порубленными сельдями, сметаной, томатной пастой, горчицей, поджаренным на масле мелко нарезанным луком. Массу хорошо перемешать. Приготовленный таким образом творог выложить в глубокую тарелку, разровнять, украсить солеными огурцами или помидорами и подать с горячим картофелем.

ТВОРОГ С МЕДОМ (576)

300 г творога, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 3 желтка, 1 ст.

ложка масла, 4 ст. ложки сметаны или сливок.

Желтки растереть с сахаром. Не переставая растирать, добавить растопленный мед, растертое масло и все хорошо растереть. Затем добавить растертый творог, перемешать и подать на стол со сметаной или со взбитыми сливками.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (577)

½ кг творога, ½ стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, соль, 1 ст. ложка масла, 4 ст. ложки сметаны.

Творог хорошо растереть, добавить соль, сахар, яйцо, муку и хорошо перемешать. Из полученной массы руками раскатать продолговатые жгутики (колбаски), сплющить их до толщины 1 см, разрезать на кусочки длиной 5 см и отварить в подсоленной воде. Когда вареники всплывут, сразу вынуть их шумовкой и полить растопленным маслом, чтобы они не склеивались.

При подаче к столу вареники полить сметаной или посыпать сахаром.

СЫРНИКИ (578)

½ кг творога, ½ стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Творог хорошо растереть или пропустить через мясорубку, добавить муку, сахар, соль, яйцо и хорошо перемешать. Доску посыпать мукой, творожную массу раска-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Творог, приготовляемый в домашних условиях, получится нежнее и вкуснее, если посуду с простоквашей поместить сразу в горячую воду, нагретую приблизительно до 80° С.

Перед приготовлением блюд творог надо хорошо отжать, так как под влиянием повышенной температуры входящие в состав творога белки свертываются и выделяется вода.

тать в виде толстой колбаски, разрезать поперек на равные части и сделать круглые лепешки. Сверху сделать ножом полоски, поджарить с обеих сторон на сковороде с разогретым маслом.

Подать горячими, полить сметаной и посыпать сахаром или же подать к ним сметанный (721), ванильный (731), молочный (725) соус.

В творожную массу можно добавить тмин; чтобы сырники лучше подошли, можно добавить немного соды.

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (579)

½ кг творога, 4 шт. моркови, ½ стакана муки, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, соль.

Очищенную от зелени и кожуры морковь мелко нарезать и тушить с жиром. Затем протереть через сито, добавить манную крупу, творог, яйцо, соль, сахар, часть муки, перемешать и разделить круглые лепешки. Поджарить их на сковороде с маслом сперва с одной стороны, потом с другой.

К сырникам можно подать сметану или сметанный (721) соус.

СЫРНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ (580)

½ кг творога, ½ кг картофеля, 1 яйцо, соль, 1 стакан муки, 1 ст. ложка жира, 1 стакан сметаны или сметанного соуса.

Отварить картофель в подсоленной воде, слить воду, картофель размять.

В остывший размятый картофель положить растертый творог, муку, яйцо, соль, все хорошо перемешать и сделать круглые лепешки. Поджарить их с обеих сторон на

хорошо разогретом жире или положить на смазанный жиром лист и выпекать в духовке до образования румяной корочки.

К столу подать горячими со сметаной или сметанным (721) соусом.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ (581)

½ кг творога, ½ стакана манной крупы, 2 ст. ложки сахара, 1–2 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 горсти изюма (необязательно), ваниль или лимонная цедра, соль, сухари.

Сварить на молоке или воде манную кашу и дать ей остыть. Добавить растертый творог, растертые с сахаром желтки, соль, лимонную цедру, изюм и тщательно перемешать. Взбить белки, ввести в массу, осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запеканки или противень и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Подать со сметаной, молочным (725) или ванильным (731) соусом или же с вареньем.

БАБКА ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ (582)

1 кг картофеля, 300 г творога, 100 г жира, 100 г сметаны, соль.

Картофель очистить, натереть на терке, слить сок. В картофель добавить растертый творог, соль и перемешать. Противень смазать жиром, выложить на него приготовленную массу, разровнять поверхность и запекать в духовке. Готовую бабку нарезать квадратными кусками и подать к столу с соусом. Жир разогреть, влить сметану и, подогрев еще несколько минут, подать к столу.

БУЛОЧКИ ИЗ ТВОРОГА (583)

1 кг творога, 3 стакана муки, 2 яйца, соль, ½ ст. ложки соды.

Для соуса: 1 ст. ложка масла, ½ стакана сметаны.

Положить в миску растертый творог, смешанную с содой муку, яйца и соль. Замесить тесто, скатать из него валики, обвалять в муке, разрезать на косые кусочки, уложить на смазанный жиром лист и выпекать в духовке, пока не зарумянятся.

Подать к столу с растопленным маслом и сметаной.

БУЛОЧКИ ИЗ НАТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ (584)

½ кг отжатого натертого картофеля, ½ кг творога, 2 яйца, соль, 2 ст. ложки сливок.

Натертый и слегка отжатый картофель размять с творогом, яйцами, солью и сметаной. Разделать круглые булочки, уложить на смазанный жиром лист и выпекать в духовке 30 мин до образования красивой золотистой корочки.

К столу подать горячими, полить маслом или салом.

СЫР ЖАРЕННЫЙ (585)

½ кг белого сыра, 1 яйцо, 3–4 ст. ложки молока, 3–4 ст. ложки муки, соль, жир.

Взбить яйца с солью и с молоком, добавить муку и хорошо растереть, чтобы тесто было средней густоты.

Сыр нарезать ломтиками, каждый ломтик обмакнуть в тесто, обсыпать сухарями (не обязательно) и жарить на хорошо разогретом сале или масле.

Подать со сметаной или с сахаром.

МОЛОЗИВО

ЛАПША НА МОЛОЗИВЕ (586)

Лапша на молозиве или сливках готовится без яиц. Замешать крутое тесто из сливок или молозива с мукой, тонко раскатать, немного подсушить, свернуть и нарезать (нашинковать) продолговатыми узенькими полосками. Высушенную лапшу хранить в полотняном мешочке в сухом помещении.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сливочное масло сохранится твердым и свежим, если масленку с ним покрыть мокрой салфеткой и поставить в тарелку или миску, на дно которой налить воду с небольшим количеством уксуса.

Сохранить в жаркое время сливочное масло можно также, плотно завернув его в пергаментную бумагу небольшими пачками весом 100–150 г и положив их в сильно соленую воду. Чтобы держать пачки на дне, надо придавить их тарелкой или крышкой. Менять воду следует не реже одного раза в день. Стекланную банку поместить в темное место.

Если нет холодильника, то в самые жаркие дни молоко можно сохранить в течение 2–3 суток. Для этого его необходимо кипятить 2 раза в день — утром и вечером. После кипячения посуду с молоком надо оставить открытой до охлаждения.

Лапшу используют для молочных и мясных супов, разных запеканок и сладких блюд.

ОЛАДЬИ НА МОЛОЗИВЕ (587)

½ л сливок или молозива, 10 г дрожжей или ½ чайной ложки соды, 1 стакан молока или воды, 3 стакана муки, соль.

Из молозива (за неимением последнего можно использовать жирные сливки), молока, соды, соли и муки замесить некрутое тесто и жарить небольшие оладьи на хорошо разогретом жире.

Если в тесто кладут дрожжи, то оладьи на молозиве делаются так же, как оладьи на дрожжах.

Подавать на стол со сметаной или с растопленным маслом.

МОЛОЗИВО СО ШПИКОМ ИЛИ С МАСЛОМ (588)

1 л молозива или сливок, 2 стакана молока, 100 г шпика, 3 ст. ложки муки, 1 луковица, соль.

Муку и немного молока взбить, влить сливки или молозиво, остальное молоко, соль и хорошо перемешать. На лист или в посуду для запеканки положить нарезанный небольшими продолговатыми кусочками и поджаренный с луком шпик, залить подготовленными сливками или молозивом и запекать в духовке до образования густой массы.

Вместо шпика в молозиво или сливки можно положить растопленное масло. К столу подать в той же посуде, в которой его запекали.



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца являются ценным питательным продуктом, так как в них содержится 14% белков, 11% жиров, 0,6% углеводов и много витаминов. Яйца легко перевариваются, и поэтому они широко используются для приготовления пищи. Легче всего перевариваются сырые яйца, однако многие любят вареные или жареные яйца или приготовленные из них блюда. Крутые яйца тяжело перевариваются.

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ

При варке яиц в скорлупе их прежде всего надо обмыть теплой водой. Пятна на яйцах оттирают солью.

При варке яиц всмятку, чтобы желток остался жидким, яйца опускают в кипящую воду и варят 3–4 мин с того момента, когда вода снова закипит. Яйца вкрутую варят 8–10 мин.

Вынутые из кипятка яйца надо сразу опустить в холодную воду, чтобы их было легче очистить от скорлупы.

Слишком долго яйца варить не следует.

К столу яйца подают в тарелке, застланной салфеткой, одним концом которой можно накрыть яйца, чтобы они не остыли.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ (589)

На 1 человека — 2–3 яйца, 20 г масла, соль.

Разогреть масло на сковороде и выпустить яйца. Жарить 2–3 мин, пока белок не свернется и делается молочно-белым. Затем каждое яйцо в отдельности осторожно положить на нагретую тарелку, полить тем же маслом, в котором жарилась яичница, посыпать мелкой солью, а для желающих — перцем и подать к столу.



Для приготовления яичницы, как правило, используются специальные маленькие сковородки или сковороды с углублениями для яиц. Если яичница жарилась на маленькой сковородке, ее подают к столу на той же сковородке, поставленной на тарелку.

ЯИЧНИЦА С ПОДЖАРЕННЫМ ХЛЕБОМ

Ржаной хлеб нарезать небольшими ломтиками, обрезать корочку и с обеих сторон поджарить на сале или масле. Затем выпустить на каждый ломтик по одному яйцу, желток посолить и жарить, пока не свернется белок. Кончая жарить, яйца можно посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком.

Таким же образом можно жарить яичницу с ломтиками помидоров или с сыром. Нарезанные ломтиками помидоры или сыр поджарить на масле, затем выпустить на них яйца и жарить.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ (590)

4 яйца, ½ ст. ложки масла, 50 г сыра «Пармезан».

Растопить на сковородке масло, выпустить по одному яйцу, сверху посыпать их натертым сыром и печь в духовке, пока не свернется белок.

ЯИЧНИЦА С САЛОМ

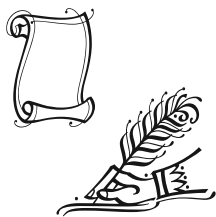
Соленое или копченое свиное сало нарезать нетолстыми квадратами, обжарить с обеих сторон и выпустить на них яйца (по одному на каждые 2 кусочка сала). Когда белок свернется, посыпать солью, перцем или мелко нарезанным зеленым луком.

ЯИЧНИЦА С РАЗНЫМИ ДОБАВКАМИ ИЗ МЯСА

Таким же способом, как с салом, можно приготовить яичницу с другими мясными добавками. Вместо шпика можно взять копченую колбасу, копченую ветчину или же любое вареное или жареное мясо: говядину, свинину, телятину, курятину или печенку.

Масло или сало распустить на сковороде, с обеих сторон обжарить ломтики мяса, добавить лук, выпустить на ломтики по яйцу. Когда мясо обжарится, посыпать его

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Испокон веков самым быстрым и простым способом приготовления яиц является варка. Для варки яйца осторожно погружают в кипящую воду и варят разное время: всмятку — 3 мин, в мешочек — 4—4½, вкрутую — 10 мин. Затем их сразу опускают в холодную воду. Профессионалы-повара умеют варить яйца в мешочек без скорлупы. Для этого в воду добавляют немного соли, уксуса, доводят до кипения и в кипящую воду выпускают содержимое яйца. Через 1½—2 мин его вынимают при помощи дуршлага.

Сварить яйца — дело нехитрое, а вот приготовить из них различных блюда намного сложнее, для этого требуются специальные знания. Блюда эти были созданы поварами ресторанов. Некоторые из них неоправданно сложны, и способы их приготовления нецелесообразны с физиологической точки зрения. К таким малоудачным изобретениям относятся сваренные вкрутую, а затем жареные яйца.

солью и мелко нарезанным зеленым луком (если яичница приготовлена без лука).

ЯИЧНИЦА С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ (591)

½ кг картофеля, ½ ст. ложки масла, 3 яйца, 1 сельдь, соль, немного молока, сухари.

Из вареного картофеля, небольшого количества молока, растопленного масла, соли приготовить пюре и хорошо растереть его. Посуду для запеканки смазать маслом и посыпать сухарями, выложить картофельное пюре, сделать в нем углубления и в каждое из них положить масло, выпустить яйцо, обложить вокруг кусочками сельди и запекать в духовке. На стол подается в той же посуде.

ОМЛЕТ (592)

4 яйца, 2 ст. ложки молока или воды, 1 ст. ложка масла, соль.

Выпустить в миску яйца, посолить, добавить молоко или воду и взбить. Часть массы вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, поворачивая сковороду. Когда омлет начнет сгущаться, согнуть его пополам, поджарить и выложить в нагретую тарелку. Из всей приготовленной массы сделать 3–4 омлета.

Полить растопленным маслом и подать на стол.

ОМЛЕТ С ЛУКОМ (593)

4 яйца, 2 ст. ложки молока или воды, соль, 1 ст. ложка масла, зеленый лук.

Массу для омлета приготовить так же, как указано выше (592), добавить мелко нарезанный зеленый лук и жарить на хорошо разогретой сковороде с маслом. Когда омлет еще не совсем зажарен, согнуть его пополам.

Подать к столу с растопленным маслом.



ОМЛЕТ С СЕЛЬДЬЮ (594)

4 яйца, ½ сельди, 2 ст. ложки молока или воды, 1 луковица, 1 ст. ложка масла.

Замоченную с вечера и вымоченную сельдь очистить от кожи и костей, разрезать на кусочки или мелко порубить. Взбить яйца с молоком, добавить рубленую сельдь, поджаренный на масле мелко нарезанный лук или зеленый лук и жарить на горячей сковороде с маслом.

При подаче к столу каждый омлет согнуть пополам или свернуть.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для того чтобы сохранить свежими желтки яиц, не использованные сразу, или неиспользованные яичные белки, надо положить их в чашку, залить холодной водой и поместить в холодное место.

Яйца, хранившиеся в извести, определяют по негладкой скорлупе, следам извести, которые они оставляют на руке. Для того чтобы эти яйца во время варки не лопались и не вытекали, проколите их с тупой стороны иголкой.

Качество яиц можно проверить, просматривая их на свет. У испорченных яиц при таком просмотре обнаруживаются темные пятна.

ОМЛЕТ С СЫРОМ (595)

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 50 г любого сыра, 1 ст. ложка масла или маргарина, соль.

Яйца взбить с молоком и солью, добавить натертый сыр, вылить на сковороду с разогретым маслом или маргарином и жарить омлеты. К концу жаренья омлеты согнуть пополам.

При приготовлении омлета с сыром во взбитую яичную массу можно добавить 50 г накрошенной вымоченной в молоке и отжатой булки.

ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ (596)

4 яйца, 2 ст. ложки молока или воды, 2 ст. ложки масла, маргарина или сала, 100 г колбасы, вареной или копченой ветчины или печенки, соль.

Взбить яйца с молоком и с солью. Колбасу, вареный или копченый окорок или вареную печенку нарезать тонкими ломтиками, поджарить на сале или масле и залить их взбитой яичной массой. К концу жаренья каждый омлет согнуть пополам и подать к столу.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (597)

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 4 шт. моркови, 2 ст. ложки масла, соль.

Разрезанную на 4 части морковь тушить и протереть через сито. Взбить яйца с молоком и с солью, смешать их с протертой морковью, выложить на сковороду или лист с разогретым маслом и запечь в духовке. Выпеченный омлет разрезать, полить маслом, сметанным (721) или томатным (719) соусом.

Таким же способом можно приготовить омлет с капустой. Капусту тушить, перемешать со взбитыми яйцами и запечь в духовке.

ОМЛЕТ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ (598)

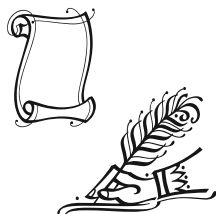
4 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки масла, соль.

Для мясного фарша: 100 г колбасы, копченой или вареной ветчины, вареной печенки или вареной говядины.

Взбить яйца с молоком и с солью и изжарить омлеты.

Колбасу, ветчину или печенку нарезать тонкими ломтиками, поджарить с

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Из примитивной варки яиц в мешочек образовалась целая группа блюд. Коротко расскажем о ней.

Прежде всего к ним относятся разные виды подачи таких яиц: сваренные яйца погружают в холодную воду и очищают, не вынимая из воды. Можно варить их и без скорлупы. Кусочки белого хлеба обжаривают с маслом или маргарином. На эти ломтики хлеба (крутоны) укладывают яйца, подогретые в воде. Можно класть на крутоны кусочки отварной ветчины, языка; уложенные на крутоны яйца поливают соусами: молочным, томатным и другими.

Дальнейшим усовершенствованием варки яиц в мешочек явилось приготовление «яиц кокот». В смазанные маслом кофейные чашечки или формочки выпускают яйцо. Чашечки ставят на сковороду или в сотейник с горячей водой, закрывают крышкой и нагревают до тех пор, пока блюдо не загустеет. Разновидностей таких блюд очень много.

жиром, положить по ломтику на середину каждого омлета и загнуть его края так, чтобы с концов виднелась начинка.

ОМЛЕТ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (599)

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки масла, маргарина или сала, соль.

Для овощного фарша: *3 шт. моркови, 1 стакан свежего зеленого горошка, 1 ст. ложка масла ст. ложки масла, мука, сахар, соль, сметана.*

Вымытую морковь разрезать на тонкие кружочки, положить в кастрюлю, налить немного воды и тушить. Когда морковь наполовину утушится, добавить масло, горошек и продолжать тушить, пока овощи не станут мягкими. Затем добавить поджаренную муку, сахар, соль, сметану, перемешать и еще немного потушить.

Из масла, муки, воды и сахара можно приготовить белый соус (715) и залить им овощи.

На одну из половин каждого омлета положить по 2 ложки тушеных овощей и накрыть этот фарш другой половиной омлета или положить овощи на середину омлета, а оба края загнуть так, чтобы с концов виднелся фарш.

Таким же способом можно приготовить фарш только из моркови или только из зеленого горошка. На каждого человека берется 1 стакан горошка. Фарш можно также приготовить из шпината, спаржевой фасоли или тушеных грибов.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ (600)

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 100 г грибов, 1 ст. ложка сметаны, ½ ст. ложки масла, соль, перец.

Промытые свежие грибы отварить в воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем нарезать грибы продолговатыми тонкими кусочками, добавить масло, соль, перец, сметану и тушить.

Зажарить омлеты, положить на них грибной фарш, завернуть и полить маслом.

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ (601)

4 яйца, 500 г шпината, 3 ст. ложки масла, ½ ст. ложки пшеничной муки, соль, перец, сахар по вкусу, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки молока.

Обмытые листья шпината отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Затем протереть через сито, добавить растопленное масло, муку, сметану, соль, сахар, перец и, помешивая, тушить. Утушивший-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сваренное всмятку яйцо будет и через несколько дней свежим и вкусным, если его перед едой еще раз опустить в кипяток на 15—20 с.

Сырое яйцо, прежде чем влить в суп, рекомендуется предварительно смешать с небольшим количеством (полстакана) охлажденного супа. В этом случае яйцо распределяется в бульоне равномерно.

Чтобы яичный омлет получился пышным, перед тем как его жарить, добавьте в яйца молоко или воду (из расчета 1 ст. ложка на каждое яйцо) и хорошо взбейте.

Опущенные в соленую воду свежие яйца падают на дно, а несвежие всплывают на поверхность.

ся шпинат положить на приготовленные омлеты, завернуть их и полить маслом.

ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ (602)

4 яйца, 2 ст. ложки молока, 4 помидора, 2 ст. ложки масла, соль, перец.

Обмытые свежие помидоры нарезать ломтиками и поджарить на масле. Добавить перец, соль, осторожно перемешать, положить на омлеты, омлеты завернуть и полить маслом.

ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (603)

4 яйца, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка масла, 50 г сыра «Пармезан», соль, 1 стакан белого соуса.

Нарезать белый хлеб квадратными кусочками и поджарить с маслом на небольшой сковороде. Сверху положить очищенные от скорлупы некруто сваренные яйца (в мешочке), залить горячим и не очень густым молочным соусом (725), посыпать натертым сыром и запекать в духовке.

К столу подать на той же сковороде, полив яйца маслом.

Выложенные на сковороду яйца можно кругом обложить тушеными овощами:

спаржей, пюре из шпината, залить молочным соусом, посыпать сыром и запекать в духовке.

ЯИЧНИЦА ВЗБИТАЯ С ИКРОЙ (604)

2 яйца, щучья икра, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки молока, соль.

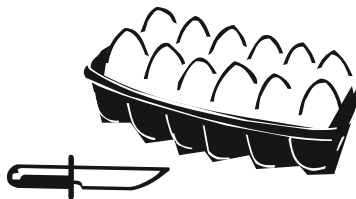
Снять с икры пленку, нарезать икру кусками и поджарить на масле. Затем залить ее яйцами, взбитыми с солью и молоком, поджарить, слегка помешивая, и подать на стол.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЯИЦ (605)

5 яиц, 2 ст. ложки манной крупы или 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, ½ стакана сухарей, соль, ½ стакана сметаны для соуса.

Сварить вкрутую 4 яйца, очистить, порубить, смешать с густой манной кашей или с белым (715) соусом, добавить соль, желток, все перемешать, разделить котлеты, смочить яичным белком, обваливать в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Яичные котлеты подаются к столу со сметаной, со сметанным (721) или томатным (719) соусом.



Глава 5
Сладкие
блюда

Напитки

Сладкие блюда должны гармонировать с основными блюдами. Если второе блюдо очень питательное, то на третье можно подать фрукты или ягоды, а если второе блюдо овощное, то на сладкое следует дать мучное блюдо с маслом, сливками, яйцами.

Для приготовления сладких блюд чаще всего употребляются следующие продукты: сахар, фрукты, ягоды, сливки, мука и крупа.

Сладкие блюда бывают холодные и горячие. К холодным сладким блюдам относятся компоты, кисели, желе, муссы, кремы, мороженое, всевозможные фрукты и ягоды. К горячим сладким блюдам принадлежат пудинги, разные сладкие мучные блюда.

Летом следует употреблять возможно больше фруктов и ягод в сыром виде, так как в них содержится много витаминов.



Компоты

Компоты готовят из свежих или сушеных фруктов и ягод. Кроме фруктов и ягод, для компотов употребляются сахар и разные добавки: корица, гвоздика, лимонные и апельсиновые корки (из готового компота корки вынимают).

Наиболее полезны компоты из свежих фруктов, которые не варят, а только заливают сиропом. В таком компоте сохраняются все витамины.

Для варки компота следует очистить яблоки или груши от кожицы, разрезать на части (дольки) и удалить сердцевину с семенами. Чтобы очищенные фрукты не потемнели, их надо до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Затем

фрукты погружают в кипящий сироп и варят при слабом кипении.

Некоторые сорта яблок и груш очень быстро развариваются; поэтому их не следует варить, а лишь залить горячим сиропом, сваренным с пряностями, и оставить в сиропе до охлаждения. Таким же способом готовят компот из персиков, абрикосов и слив. Их предварительно разрезают пополам и вынимают косточки, а затем заливают горячим сиропом.

Для приготовления компота из вишни, земляники, клубники и других ягод необходимо предварительно перебрать их, промыть в холодной воде и залить охлажденным сиропом. Варить ягоды не следует.

Апельсины и мандарины очищают от кожицы, разделяют на дольки и заливают охлажденным сиропом. Для вкуса можно добавить немного вина.

Если компот варят из сушеных фруктов, то их предварительно перебирают, а затем сортируют, отделяя яблоки и груши, так как они варятся 35–40 мин, а остальные фрукты — 15–20 мин. Перебранные фрукты хорошо промывают в теплой воде. Затем их заливают горячей водой и варят. При варке сушеные фрукты очень разбухают, и поэтому посуду не надо наполнять доверху. Сваренные фрукты вынимают, складывают в компотницу, а в жидкость всыпают сахар, пряности, еще немного варят и заливают фрукты.

Фрукты в компоте должны быть целые, неразваренные, а сироп должен быть прозрачным, красивого цвета, сладким и иметь приятный запах.



КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ГРУШ (606)

3–4 яблока или груши, 2/3 стакана сахара, 3 стакана воды, палочка корицы и 2 гвоздики.

Очищенные яблоки разрезать на 6–8 долек и удалить сердцевину. Чтобы яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

В кастрюлю положить кожуру от яблок, пряности, налить воду, варить 10 мин и процедить через сито. В полученную жидкость добавить сахар, вскипятить, положить приготовленные яблоки. Варить на слабом огне 5–8 мин, пока яблоки не станут мягкими. Затем остудить. Для улучшения вкуса в готовый компот можно добавить немного вина. Чтобы компот получился красивого цвета, можно добавить жженный сахар.

Компот из груш готовят так же, как яблочный компот. Вкусный компот получается из смеси фруктов и ягод: яблок с грушами, груш с вишнями, яблок со сливами и т. д.

Очень спелые и мягкие яблоки и груши варить не следует. Их достаточно очистить, разрезать, положить в кастрюлю, залить кипящим сиропом, накрыть крышкой и оставить до охлаждения.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИШНЯМИ (607)

3 яблока, 1 1/2 стакана вишен, 1 стакан сахара, пряности, 3 стакана воды, 1 чайная ложка крахмала.

Очищенные и разрезанные на дольки яблоки положить в кипящий сироп с пряностями и немного поварить. Затем добавить

чайную ложку крахмала, разведенного водой, довести до кипения, положить вишни и, сняв с огня, охладить.

КОМПОТ ИЗ ВИШЕН С ГРУШАМИ (608)

2 ½ стакана вишен, 8 груш, 1 ½ стакана сахара, пряности, 4 стакана воды.

Вишни перебрать, вынуть косточки. Приготовить сироп из 2 стаканов воды и ½ стакана сахара. В кипящий сироп всыпать вишни, снять с огня и оставить до охлаждения.

Очистить груши, разрезать пополам, удалить сердцевину. Варить их в сиропе, приготовленном из остального сахара и воды.

Вишни положить в компотницу, обложить кругом сваренными грушами. Процедить оба сиропа, слить вместе и варить до тех пор, пока сироп не станет достаточно густым. Остудить и залить сиропом сваренные фрукты.

КОМПОТ ИЗ ВИШЕН (609)

3 стакана вишен, 1 стакан сахара, пряности, 3 стакана воды.

Вишни очистить от косточек и засыпать ½ стакана сахара. Залить косточки холодной водой, добавить сахар, пряности,

варить 5—10 мин, затем процедить. Горячим сиропом залить вишни и оставить до охлаждения.

КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА (610)

2 стакана зеленого крыжовника, 1 стакан сахара, пряности, неполная ст. ложка крахмала, 3 стакана воды.

Крыжовник очистить и промыть. Сварить сахарный сироп с пряностями, положить крыжовник и немного поварить. Долго варить крыжовник не следует, так как он быстро лопается и теряет свой вид. Когда компот закипит, влить крахмал, разведенный водой. Чтобы компот приобрел лучший цвет, можно добавить немного ягодного сока или красного вина.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Для компота из свежих ягод употребляют землянику, клубнику, чернику, малину. Ягоды перебрать и промыть. Сложив их в вазочку, залить горячим сиропом, сваренным с пряностями. К столу подавать совсем остывшим.

Этот компот можно также приготовить иначе. Промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на ночь.

Таким же способом можно приготовить компот из разных ягод. С вечера

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы во время варки компота не разваривались яблоки апорт и антоновка, их не кипятят, а заливают горячим сиропом.

Компот, после того как он сварится, следует вылить в фарфоровую посуду, и хорошо бы положить в него после этого лимон, нарезанный небольшими тонкими кусочками.

Если нужно быстро охладить горячий компот, поставьте кастрюлю с компотом в большую посуду, наполненную холодной водой, в которую добавлено немного крупной соли.

В компот из кислых фруктов требуется много сахара. Попробуйте добавить к нему щепотку соли — и компот станет еще вкуснее.

ягоды сложить в вазочку рядами (чтобы получился какой-нибудь узор) и засыпать сахаром.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ (611)

2 стакана нарезанных стеблей ревеня, 1 стакан сахара, пряности (корица, гвоздика, лимонная корка), 1 ст. ложка крахмала, 3 стакана воды.

Всыпать в воду сахар и пряности, недолго поварить и процедить. Стебли ревеня промыть, очистить от кожицы и волокон, нарезать небольшими кусочками, положить в кипящий сироп и варить, пока ревеня не станет мягким. Варить следует не при сильном кипении, так как ревеня быстро разваривается. Затем влить разведенный водой крахмал и подогреть. Компот снять с огня и оставить до охлаждения.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ В СИРОПЕ (612)

3 яблока, 3 груши, 1 стакан сахара, 50 г вина, 1 л воды, пряности.

Яблоки и груши очистить от кожицы, круглым ножом вырезать сердцевину с семенами. Фрукты положить в слегка подкисленный лимонной кислотой кипяток и варить 10–15 мин, пока они не

станут мягкими. Затем фрукты выбрать сеточкой и положить в вазу. В отвар положить кожицу, сахар, пряности, варить 10 мин, процедить и охладить. Затем добавить в сироп вино и залить фрукты.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (613)

2 стакана сушеных фруктов, корица, 1 стакан сахара, гвоздика, апельсиновая корка, 3–4 стакана воды.

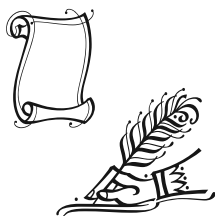
Фрукты промыть в холодной воде и отделить темные от светлых.

В воду всыпать $\frac{1}{2}$ стакана сахара, довести до кипения. Прежде всего сварить в этой жидкости светлые фрукты — яблоки, груши и пр. Вынуть их и в этой жидкости сварить темные фрукты — сливы, вишни и пр. Все сваренные фрукты положить в стеклянную посуду. В сироп добавить остальной сахар, пряности и дать прокипеть. Затем сироп процедить и залить им фрукты.

КИСЕЛЬ ИЗ КОМПОТА (614)

1 $\frac{1}{2}$ стакана сушеных фруктов для компота, 1 стакан фруктового сока, 5 стаканов воды, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана вина, 2 г корицы, 5 шт.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Само название киселей указывает на их происхождение — некогда готовили их на основе заквашенного овсяного или отрубяного отвара. Ведь картофельный крахмал появился сравнительно недавно. В старину киселями называли не только сладкие блюда. Первые кисели (овсяные и гороховые) были несладкими. Современные сладкие кисели ведут свою родословную от овсяных киселей.

Наш народ особенно любит густые кисели. Густые кисели готовят в формочках, обсыпанных сахарной пудрой, а после застывания выкладывают их на вазочки или блюда. Фруктовые и ягодные густые кисели подают с молоком или сливками.

гвоздики, 1 стакан картофельного крахмала, сливки.

Фрукты промыть. Вскипятить воду, положить сахар и варить фрукты каждого сорта отдельно (прежде светлые, затем темные). Когда все фрукты готовы, вынуть их. Добавить в сироп сахар, пряности, недолго варить, затем процедить, снова немного вскипятить, влить разведенный водой картофельный крахмал и варить в течение 5 мин. Затем добавить сок, вино и размешать.

Форму смочить водой, посыпать сахаром и, положив в нее ряд фруктов, залить киселем и охладить. Затем положить еще один ряд фруктов и т. д., пока не будут положены все фрукты. После охлаждения опрокинуть на блюдо и подать к столу со сливками.

Кисели

Кисели готовят из свежих или сушеных фруктов, ягод, разных соков, сиропов, молока, какао, кофе и других продуктов. В кисель кладут сахар и картофельный крахмал. Для приготовления молочного и миндального киселей можно употреблять кукурузный крахмал, так как он придает киселю более нежный вкус. В качестве пряностей для фруктовых и ягодных киселей употребляют корицу, гвоздику, апельсиновую корку.

Для улучшения вкуса молочного киселя употребляют ваниль.

Пряности кладутся в самом начале варки. Немного поварив, отвар процеживают, а пряности остаются с выжимками.

Кисели делятся на густые, средней густоты и полужидкие. Густой кисель по приготовлении следует разлить в формы и охладить; кисель средней густоты чаще подается в чашках холодным, а чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, его посыпают сахарным песком. Полужидкий кисель можно употреблять в качестве соуса.

Густота киселя зависит от количества положенного крахмала. На 1 стакан густого киселя берут 15 г крахмала, для киселя средней густоты — 10 г, а для полужидкого — 5–8 г. Крахмал перед завариванием киселя нужно развести холодной водой или остуженным отваром. Чтобы крахмал не свернулся в куски, его следует влить в горячую, но не кипящую воду и немного поварить, если готовят густой кисель, или же только дать закипеть, если готовят жидкий кисель. От долгой варки кисель становится тягучим.

Лучше всего выглядят густые кисели, когда они застывают в форме. Чтобы кисель был густым, его следует варить в течение 5 мин, затем разлить в формы, смоченные кипяченой водой и посыпанные сахаром. Когда кисель застынет, форму с ним опрокидывают на тарелку или вазу, поливают каким-либо соком или фрукто-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Быстрое вливание разведенного крахмала в кипящий раствор обеспечивает однородность киселя. Разведенный крахмал лейте не в середину кастрюли, а ближе к ее стенке.

Не рекомендуется вливать крахмал в бурно кипящий раствор. Готовый кисель не подвергайте длительному кипению.

во-ягодным сиропом. К густому киселю можно подать подслащенное молоко, сливки или маковое молоко.



ГУСТОЙ КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ (615)

2 стакана клюквы, 5 стаканов воды, 1 стакан сахара, 1 стакан крахмала; пряности: корица, гвоздика, апельсиновая корка.

Клюкву перебрать, промыть, залить холодной водой и подогреть, пока ягоды не полопаются, затем процедить. Если хотят, чтобы кисель был прозрачным, ягоды протирать не следует. В противном случае ягоды можно протереть через сито. Выжимки от ягод сварить с пряностями, процедить, положить сахар и размешать. Стакан этого отвара охладить и развести в нем крахмал. Весь остальной отвар вскипятить и, помешивая, влить разведенный крахмал. Прокипятив 5 мин, размешать, влить выжатый раньше сок, вылить кисель в приготовленную форму и охладить.

К этому киселю подается подслащенное молоко.

ГУСТОЙ КИСЕЛЬ ИЗ КРАСНОЙ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И БРУСНИКИ (616)

3 стакана ягод, 4 ст. ложки крахмала, 1—1½ стакана сахара, 4 стакана воды, пряности.

Кисель из этих ягод варят так же, как клюквенный кисель (615). Ягоды должны быть спелые и сочные.

КИСЕЛЬ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ, КЛУБНИКИ, МАЛИНЫ И ЧЕРНИКИ (617)

3 стакана ягод, 3 ст. ложки крахмала, 1 стакан сахара, 4 стакана воды, пряности.

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, протереть через частое сито. Сок слить в отдельную посуду. Выжимки залить кипятком, немного поварить, затем процедить. В процеженный отвар положить сахар, добавить пряности и снова поварить. Затем процедить, еще раз дать закипеть и, помешивая, влить разведенный холодной водой крахмал. Довести до кипения, затем влить отжатый сок.

Если кисель недостаточно кислый, можно добавить лимонной кислоты.



ГУСТОЙ КИСЕЛЬ ИЗ ВИШЕН (618)

2 стакана ягод, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала, 3 стакана воды.

Вишни промыть холодной водой, вынуть косточки. Посыпать вишни сахаром и оставить стоять 1 ч, изредка перемешивая, чтобы вышел весь сок. Затем слить сок в стеклянную банку. Косточки залить кипятком, варить 5 мин и процедить. В полученный отвар всыпать сахар, положить ягоды и варить еще несколько минут. Чтобы сохранился красивый цвет, можно добавить немного лимонной кислоты. Затем процедить, приготовленную жидкость снова вскипятить и влить в нее разведенный холодной водой крахмал и сок.

КИСЕЛЬ ИЗ КРЫЖОВНИКА (619)

½ л крыжовника, 3 стакана воды, 3 ст. ложки крахмала, 1 стакан сахара, 1 палочка ванили.

Очищенный крыжовник промыть, залить водой, всыпать сахар, положить ваниль и варить, помешивая, чтобы он не подгорел. Когда ягоды станут мягкими, протереть их через сито. Отвару дать еще раз закипеть, влить разведенный водой крахмал и довести до кипения. Киселю можно придать красивый цвет, добавив жженный сахар.

Охладить и подать с подслащенными сливками или молоком.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ СЛИВ (620)

1 л слив, 4 ст. ложки крахмала, 1 стакан сахара, 4 стакана воды.

Свежие сливы промыть, вынуть из них косточки. Засыпать сливы сахаром. Косточки залить кипятком, кипятить 5–10 мин, затем процедить. Полученной жидкостью залить сливы, затем варить сливы летних сортов 10 мин, а осенних — 15 мин. Потом протереть сливы через сито, добавить остальной сахар, вскипятить, влить разведенный холодной водой крахмал и варить 5 мин.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (621)

5 яблок, 4 ст. ложки крахмала, 1 стакан сахара, 4 стакана воды.

Яблоки обмыть, разрезать на тонкие дольки, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Когда яблоки разварятся, процедить через густое сито. Яблоки протереть, смешать пюре с отваром, прибавить сахар и дать закипеть, затем влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения и охладить.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК (622)

2 стакана сушеных яблок, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки крахмала, 4 стакана воды.

Сушеные яблоки промыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 2 ч, чтобы яблоки набухли и стали мягкими. Затем полчаса варить в этой же воде, протереть через сито, добавить сахар, дать еще раз закипеть, влить разведенный холодной водой крахмал и варить 5 мин.

КИСЕЛЬ ИЗ МАРМЕЛАДА (623)

⅔ стакана мармелада, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала, 3 стакана воды.

Мармелад залить горячей водой и, добавив сахар, хорошо размешать. Варить 5 мин, затем процедить через сито. Еще раз дать закипеть, влить разведенный холодной водой крахмал и подогревать 5 мин.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для сохранения вкуса, аромата и цвета свежих ягод при варке киселя отжатый из ягод сок не кипятите. Кипятите только залитые водой отжатые ягоды и в полученный сироп добавьте сахар и крахмал. Сок вливайте в готовый кисель, когда он снят с огня.

Чтобы не образовалась пенка на киселе, сразу после варки посыпьте сахарным песком поверхность киселя.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ (624)

1 л молока, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки кукурузного или картофельного крахмала, 1 палочка ванили.

Вскипятить молоко с ванилью и прибавить сахар. Развести крахмал холодным молоком и, помешивая, влить в кипящее молоко. Немного поварить, вылить в приготовленную форму и охладить.

подавая к столу, кисель следует опрокинуть на мелкую тарелку, налить немного ягодного сока (чтобы он покрыл не весь кисель). В соуснике отдельно подать фруктовый или ягодный сок.

КИСЕЛЬ ИЗ ЖЖЕНОГО САХАРА (625)

1 л молока, ½ стакана сахара, 3 ст. ложки крахмала, ягодный сок.

Вскипятить молоко. В отдельной посуде приготовить 1 столовую ложку жженого сахара, развести его, влить в кипящее молоко и хорошо размешать. Затем добавить остальной сахар, дать закипеть, влить разведенный холодным молоком крахмал и еще раз вскипятить. Затем охладить и, выложив из формы, подать к столу с соком.

КИСЕЛЬ ИЗ КВАСА (626)

1 л кваса, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, корица.

Вскипятить пол-литра кваса с сахаром и корицей. В остальном пол-литра кваса развести крахмал и, помешивая, влить в кипящий квас. Недолго варить, влить в приготовленную форму и охладить.

Вкусный кисель можно приготовить из яблочного кваса, а также из хлебного и других видов кваса.

Хлебный квас. Способ приготовления этого кваса описан в разделе холодных супов (163).

Яблочный квас. На 2 л яблочного сока — 10 г дрожжей, 4 л кипяченой воды, 1 стакан сахара.

Яблочный сок развести холодной кипяченой водой, добавить сахар, растертые с сахаром дрожжи. Поставить на 24 ч в теплое место для брожения. Готовый квас разлить в бутылки и употреблять как напиток или для приготовления киселя.

КИСЕЛЬ ИЗ КРАСНОГО ВИНА (627)

1 стакан красного вина, ½ стакана сахара, 3 ст. ложки крахмала, 3 стакана воды.

Вино развести горячей водой, всыпать сахар, вскипятить. Влить разведенный холодной водой крахмал и подогревать 5 мин. Если кисель недостаточно кислый, можно добавить немного лимонной кислоты.

КИСЕЛЬ ИЗ КАКАО (628)

1 ст. ложка какао или 50 г шоколада, ½ стакана крахмала, 3 стакана молока, ½ стакана сахара, палочка ванили.

Вскипятить молоко с ванилью. Какао хорошо размешать с сахаром (если употребляется шоколад, то натереть его) и положить в молоко. Затем дать молоку снова закипеть, влить разведенный холодным молоком кукурузный или картофельный крахмал, недолго варить. Вылить в приготовленную форму. Охлажденный кисель выложить из формы и подать с подслащенным молоком, со сливками или с каким-либо вареньем.

Так же готовят кисель из кофе и подают его с подслащенным молоком.

ДесерТы

Желе

Желе готовят из фруктовых и ягодных соков или отваров, ликеров, виноградных вин, молока. Желе делают с сахаром и на желатине.

Для приготовления желе берут 5—7 г (2—3 листика) желатина на 1 стакан сока. Желатин предварительно 30 мин размачивают в холодной воде, чтобы он набух. Затем, выбрав из воды, его отжимают рукой, кладут в горшок, заливают водой или соком, ставят горшок в кастрюлю с кипящей водой и, помешивая, нагревают, пока желатин не распустится. Потом его выливают в приготовленный сок. Чтобы желе стало прозрачным, его осветляют взбитым яичным белком. С этой целью в горячий сок с желе вливают слегка взбитый белок, смешанный с равным количеством холодной воды, и подогревают до тех пор, пока белок не свернется. Затем жидкость следует процедить.

Форму смочить водой, посыпать сахаром, вылить в нее желе и охладить.

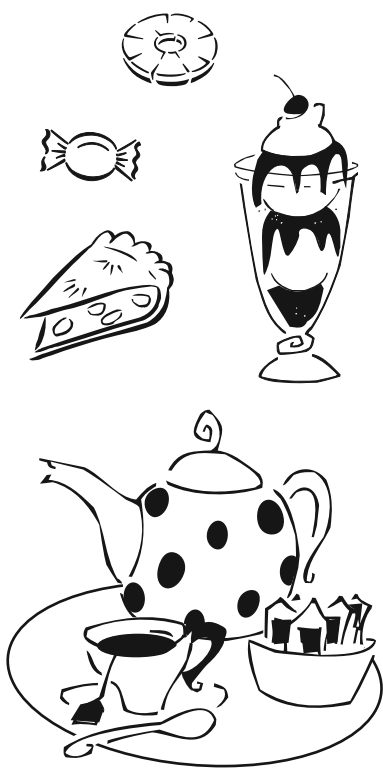
Перед подачей к столу желе следует опрокинуть из формы. Чтобы было легче выбрать желе, форму с ним нужно ненадолго погрузить в горячую воду, затем вытереть форму и накрыть ее тарелкой. Придерживая тарелку рукой, форму быстро опрокидывают.

ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ ИЛИ СМОРОДИНЫ

(629)

2 стакана ягод, 1 стакан сахара, 30 г желатина, 4 стакана воды, пряности.

Ягоды промыть, отжать из них сок и поставить в холодное место. Выжимки залить горячей водой, положить пряности и ва-



рить в течение 10 мин. Затем процедить, всыпать в отвар сахар, снова вскипятить, снять пену. Добавить подготовленный желатин, влить в смесь сырой ягодный сок, хорошо размешать, процедить или осветлить яичным белком, как было указано выше.

Когда желе станет прозрачным, вылить его в приготовленную форму и охладить.



ЖЕЛЕ МАЛИНОВОЕ (630)

3 стакана малины, 1 стакан сахара, 30 г желатина, 4 стакана воды.

Ягоды промыть, отжать сок. Вскипятить воду с сахаром, добавить подготовленный желатин, влить сырой ягодный сок и, хорошо размешав, охладить в форме.

ЖЕЛЕ ВИШНЕВОЕ (631)

3 стакана вишен, 1 стакан сахара, 30 г желатина, 4 стакана воды.

Вишни промыть, отжать сок. Выжимки положить в кастрюлю, залить горячей водой, всыпать сахар, вскипятить и процедить. Добавить подготовленный желатин, влить сырой вишневый сок и, осветлив желе, как указано выше, охладить его.

ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ (632)

2 лимона, 4 стакана воды, 1 ½ стакана сахара, 25 г (10 листиков) желатина.

Вскипятить воду с сахаром, положить ту-да лимонную корку и прокипятить. Сняв с огня, влить предварительно выжатый из лимонов сок, процедить. Затем влить подготовленный желатин и охладить.

Для улучшения цвета можно прибавить жженный сахар.

ЖЕЛЕ С ЯГОДАМИ

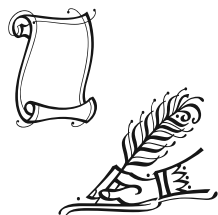
Любые спелые ягоды или их смесь положить в форму, залить желе и охладить. Затем, опрокинув, выложить из формы и украсить кремом из сливок (912).



ЯБЛОКИ В ЖЕЛЕ

Очистить несколько яблок и ножиком выбрать сердцевину. Сварить яблоки в воде с сахаром. Затем начинить середину какими-нибудь ягодами, положить яблоки в глубокую вазу, залить желе, приготовленным из любого фруктового сока, и охладить.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Желе попали к нам из французской кухни. В них в отличие от киселей используется желатин, который был известен и на Руси. Готовили его из рыбных пузырей и использовали для приготовления заливных блюд из рыбы.

Если кисель — предшественник желе, то желе — предшественник мусса. По сути дела мусс — это желе, которое перед окончательным охлаждением взбивают. При этом объем массы увеличивается в 2½—3 раза. Это придает блюду пышность, воздушность и создает ощущение сытости при малой калорийности. Любопытно, что до начала XX в. наряду с названием мусс существовало название и «желе взбитое».

ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ (633)

½ л молока, 10 шт. горького миндаля, ½ стакана сладкого миндаля, ⅔ стакана сахара, 20 г желатина.

Миндаль залить горячей водой, накрыть посуду и оставить на 4—5 мин. Затем вынуть миндаль из воды и удалить кожуру. Очищенный миндаль измельчить в ступке, понемногу прибавляя холодной воды, пока не получится однородная масса. Молоко довести до кипения, смешать с приготовленной миндальной массой, добавить подготовленный желатин, сахар и, помешивая, подогревать пару минут. Затем немного остудить, вылить в форму и охладить.

ЖЕЛЕ ШОКОЛАДНОЕ (634)

50 г шоколада, 1 ст. ложка какао, 3 стакана молока, ½ стакана сладкого миндаля, 15 шт. горького миндаля, ⅔ стакана сахара, 20 г желатина.

Очищенный миндаль измельчить в ступке, всыпать вместе с сахаром в молоко и подогреть. Затем процедить, миндаль протереть через сито и снова положить в молоко.

Молоко разделить на 2 части. Одну часть подогреть и ввести в молоко разведенный шоколад, какао и подготовленный желатин, а в другую — только желатин. Охладив, влить в форму следующим образом: сначала — слой белой жидкости, затем, когда этот слой застынет, налить слой шоколадного молока и так далее.

К этому желе подается фруктовый сок.

ЖЕЛЕ КОФЕЙНОЕ (635)

1 ложка натурального кофе, 2 стакана воды, 2 стакана сливок, 3 желтка,

20—25 г желатина, 1 полная до краев чайная ложка цикория, 1 стакан сахара, 3 белка.

Вскипятить 2 стакана воды, всыпать цикорий, варить в течение 5 мин, затем всыпать кофе. Снять кастрюлю с огня, накрыть ее и оставить на 20 мин, затем процедить.

Хорошо растереть желтки с сахаром (до образования пышной массы), залить кипящими сливками и, помешивая, подогреть до сгущения. Затем влить кофе, подготовленный желатин и добавить взбитые белки. Перемешать, вылить в формочки или в чашки для кофе и охладить.

Сверху положить по ложке взбитых сливок.

КОМПОТ В ЖЕЛЕ (636)

1 ½ стакана сушеных фруктов для компота, ⅔ стакана сахара, 1 стакан фруктового сока, 5 стаканов воды, 25—30 г желатина, корица, гвоздика, ½ л сливок.

Промытые фрукты сварить в воде с небольшим количеством сахара (каждый сорт в отдельности, начиная со светлых), затем положить в форму. После того как фрукты вынуты, всыпать в отвар оставший сахар, пряности, поварить немного и процедить. Затем добавить подготовленный желатин, влить фруктовый сок и хорошо размешать.

В форму положить ряд фруктов и полностью залить его приготовленной жидкостью. Когда желе застынет, положить второй ряд фруктов, снова залить жидкостью и т. д. Охладить, перед подачей к столу опрокинуть из формы на блюдо.

Отдельно подать взбитые или не взбитые сливки.

ЖЕЛЕ ИЗ РЕВЕНЯ (637)

2 стакана нарезанного ревеня, апельсиновая цедра, 1 стакан сахара, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, 3 шт. гвоздики, 3–4 стакана воды, 25–30 г желатина.

Ревень промыть, очистить от кожицы и волокон; нарезать квадратиками, положить в кипящую воду с небольшим количеством сахара и варить (не следует переварить). Вынуть ревеня, в отвар добавить остальной сахар, пряности и немного поварить. Процедить, затем ввести подготовленный желатин.

В форму положить ряд ревеня и залить приготовленной жидкостью. Когда желе застынет, положить еще ряд ревеня, залить жидкостью, дать застыть и так далее.

Опрокинутое из формы желе украсить взбитыми сливками с сахарной пудрой.



Муссы

Мусс — это взбитое до образования густой пены желе. Муссы можно приготовить из разных соков. Для них берут немного меньше желатина, чем для желе, а именно: на 1 стакан сока берут 2,5–5 г желатина.

Подготовленный желатин вливают в сок, охлаждают до 35°C и взбивают до образования густой пены. Полученную пену наливают в смоченную водой и посыпанную сахаром форму и охлаждают. Опрокинутый из формы мусс украшают ягодами или фруктами и подают с соком или сладким соусом.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ (638)

1 стакан клюквы, 1/2 стакана сахара, 15–20 г желатина, 2 стакана воды, пряности.

Из клюквы выжать сок. Выжимки клюквы, сахар с водой и пряностями вскипятить, процедить. Добавить ранее выжатый сок и подготовленный желатин.

Охладить, затем в холодной посуде (например, поставив ее на лед) взбивать мусс до образования густой пены.

Выложить в форму, охладить.

Перед подачей к столу опрокинуть из формы на блюдо и полить подслащенным соком.

Мусс из других ягод готовится таким же образом, как клюквенный мусс.

МУСС ЛИМОННЫЙ (639)

2 лимона, 1 стакан сахара, 3 стакана воды, 15–20 г желатина.

Из лимонов выжать сок. Воду с сахаром и лимонной цедрой прокипятить, процедить, добавить подготовленный желатин и лимонный сок. Охладить и взбивать до образования пышной густой массы. Эту массу вылить в приготовленную форму и охладить. Перед подачей к столу опрокинуть из формы на блюдо и украсить ягодами.

МУСС ХЛЕБНЫЙ (640)

300 г высушенного хлеба, 5 стаканов воды, 1 1/2 стакана сахара, 20–25 г желатина, корица, гвоздика.

Хлебные сухари запарить горячей водой и оставить на 10–15 мин. Затем процедить, в жидкость добавить пряности, сахар, прокипятить, снова процедить, влить подготовленный желатин. Охладить, за-

тем взбивать, пока жидкость не превратится в густую пену. Охладить в форме. Опрокинуть из формы, подать с фруктовым или ягодным соком.

МУСС НА МАННОЙ КРУПЕ (БЕЗ ЖЕЛАТИНА) (641)

*2 стакана ягод, 2–2 ½ стакана воды,
100 г сахара, ½ стакана манной крупы.*

Отжать сок; выжимки от яблок, абрикосов, клюквы или других ягод залить горячей водой, добавить сахар, вскипятить, затем процедить. Снова вскипятить, всыпать струйкой манную крупу и, постоянно помешивая, варить 5 мин. Приготовленную жидкую кашу охладить до 30°C, влить в нее отжатый сок, поставить посуду на лед и взбивать до образования густой пенообразной массы.

Мусс на манной крупе подают к столу с подслащенными фруктово-ягодными соками и сиропами.

МУСС ИЗ РЕВЕНЯ (642)

*2 стакана ревеня, 1 стакан сахара,
1–1 ½ стакана воды, 15–20 г желатина, пряности.*

Ревень промыть, очистить от кожицы и волокон, нарезать, залить водой, положить сахар, пряности и варить, пока ревень совершенно разварится. Потом процедить и добавить предварительно замоченный желатин. Охладить, а затем взбить. Вылить в форму и охладить.

Перед подачей к столу форму опрокинуть на тарелку. К муссу подать подслащенное молоко с ванилью или сливки.

Кремы

Кремы готовят из жирных сливок с добавлением яиц, молока, сахара, фруктов и желатина, а также разных эссенций.

Некоторые кремы готовят с желатином, другие — без него. Если крем приготовлен без желатина, его следует сразу есть, так как от долгого стояния он становится водянистым — оседает. Крем, приготовленный с желатином, надо влить в форму и охладить. Такой крем сохраняется дольше.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ (643)

2 стакана сливок, ½ стакана сахарной пудры.

Сливки должны быть свежие и жирные (содержать не менее 25% жира). Поставить их на несколько часов в холодильник или на лед. Взбивать сливки на холоде до образования пышной густой пены. В пену всыпать сахарную пудру, размешать. Выложить крем ложкой на тарелку, придав ему форму конуса, и украсить разными ягодами.

Крем можно подкрасить клюквенным соком или жженым сахаром.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Мусс не следует взбивать в алюминиевой посуде, в ней он темнеет и приобретает неприятный привкус.

Масло, сало, жир нельзя хранить в глиняной посуде, так как эти продукты приобретают специфический запах посуды.

КРЕМ ПЕСТРЫЙ (644)

I часть: ½ л сливок, 8 г желатина.

II часть: 100 г шоколада, 1 ст. ложка какао, 1 ½ стакана молока, 8 г желатина, 3 желтка, 5 ст. ложек сахарной пудры.

Сливки взбивать на холоде до образования густой пены, прибавить предварительно замоченный желатин и перемешать.

Молоко вскипятить, добавить растопленный шоколад, какао. Заварить этой смесью растертые с сахаром желтки и подогреть. Затем добавить предварительно замоченный желатин, охладить, взбивать до образования густой пены.

Форму смочить водой, посыпать сахаром. Класть в нее поочередно ложку белого крема, затем ложку шоколадного, пока не будет положен весь крем, или же вливать его отдельными слоями. Охлаждать. Когда крем застынет, форму опрокинуть на тарелку и украсить печеньем.

КРЕМ ЯИЧНЫЙ (645)

6 яиц, ⅔ стакана сахара, 15 г желатина, 2 лимона.

Яичные желтки растереть с сахаром до образования пышной массы, добавить

предварительно замоченный желатин, взбитые белки и выжатый из лимона сок. Хорошо перемешать, влить в приготовленную форму и охладить.

Опрокинуть из формы на тарелку, украсить ломтиками лимона или ягодами.

КРЕМ КОФЕЙНЫЙ (646)

2 стакана сливок, 1 стакан молока, 1 стакан крепкого кофе, 3 яйца, 1 стакан сахара, 20 г желатина.

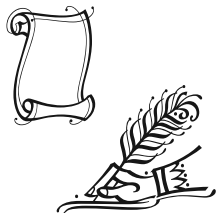
Желтки растереть с сахаром. Вскипятить молоко со сливками, влить в него кофе, размешать и заварить растертые желтки. Помешивая, довести до кипения (не дать закипеть). Затем влить предварительно подготовленный желатин, охладить и взбивать до загустения. Вылить в форму и охладить.

«СНЕЖКИ» ИЗ БЕЛКОВ (647)

½ л сливок, ½ л молока, палочка ванили, 6 яиц, ⅔ стакана сахара, 15–20 г желатина.

Сливки, молоко и ваниль вскипятить. Желтки растереть с сахаром, заварить горячим молоком со сливками и, поме-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



При изготовлении муссов и многих других сладких блюд стараются получить пышную пену.

Слово «пена» обычно вызывает в памяти образ радужной мыльной пены, пенящейся газированной воды в стакане и хлопьев морской пены. А ведь пенами являются: хлеб, бисквит, кремы, меренги, муссы, самбуки и другие кулинарные и кондитерские изделия.

Вместе с желе, муссами и самбуками пришли к нам и кремы. Речь идет не о кондитерских кремах — отделочном материале пирожных и тортов, а о сладком блюде, название которого происходит от французского слова «крем» — сливки.

Кремы представляют собой пышную пенистую массу, прочность которой придает желатин. По своей калорийности жидкая основа кремов значительно превосходит другие сладкие блюда.

шивая, подогревать. Затем влить подготовленный желатин, охладить и взбивать в холодном помещении до образования густой пены. Перемешать со взбитыми белками и охладить в форме.

КРЕМ ЛИМОННЫЙ (648)

5 яиц, 1 стакан сахара, 2 лимона, 15 г желатина, 1 стакан сливок.

Желтки с сахаром растереть до образования пышной массы. Влить выжатый из лимонов сок, добавить взбитые в пену сливки, взбитые белки, подготовленный желатин и лимонную цедру. Хорошо перемешать, влить в форму и охладить.

Пудинги и запеканки

Пудинги готовятся из яиц, сахара, творога, мака, риса и других продуктов. Пудинги можно варить в специальных формах или выпекать. Форму надо смазать маслом и посыпать сухарями, выложить в нее приготовленную массу (заполнить не более $\frac{2}{3}$ объема формы), накрыть крышкой, поставить в другую посуду с кипящей водой и варить около 1 ч. Сваренный пудинг отстает от краев формы. Когда пудинг сварится, его снимают с огня, но до подачи к столу не вынимают из формы.

Перед подачей к столу пудинг опрокинуть из формы на тарелку или на блюдо.

Пудинги можно также выпекать в огнеупорной стеклянной посуде. Дно формы смазать маслом, посыпать белыми сухарями, заполнить приготовленной массой не более $\frac{2}{3}$ объема формы. Выпекать в открытой форме, не перемещая ее, чтобы

пудинг не осел. Выпеченный пудинг отстает от краев формы.

Пудинги подаются к столу в горячем виде со сладкими соусами или ягодными соками.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ (649)

4 яйца, 2 ст. ложки масла, $\frac{1}{3}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 палочка ванили, 1 $\frac{1}{2}$ стакана фруктового сока, 100 г риса.

Молоко с ванилью вскипятить, добавить масло, рис и варить, пока рис не разварится. Растереть желтки с сахаром, положить в них сваренный рис, промытый изюм, взбитые белки, перемешать. Выложить массу в подготовленную форму и варить 1 ч или выпекать в духовке 15–20 мин.

Подать с фруктовым соком.

ПУДИНГ ХЛЕБНЫЙ (650)

4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана черных хлебных сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана молока или сливок, 100 г картофельного крахмала, корица, гвоздика.

Для соуса с вином: 1 стакан вина, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 3 желтка, $\frac{1}{3}$ стакана сахара.

Желтки растереть с сахаром. Мелко растолченные хлебные сухари хорошо смешать с молоком или сливками, чтобы они набухли, затем соединить их с растертыми желтками. Перемешать, ввести взбитые белки, крахмал, молотые пряности и осторожно перемешать. Затем выложить в подготовленную форму для пудинга и выпекать или варить.

К пудингу подать соус с вином, который готовится следующим образом.

В кипящую воду влить вино. Желтки растереть с сахаром, заварить их вином и взбить в пену.

Соус приготовить перед самой подачей к столу.

ПУДИНГ ИЗ ЯБЛОК С РИСОМ (651)

1 стакан риса, 1/3 стакана сахара (в рис), 2 стакана молока, 1 ст. ложка масла, соль, 4 кислых яблока, 1/2 стакана сахара (в яблоки), 1/2 стакана изюма, 1/2 чайной ложки корицы, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо.

Рис промыть. В кипящее молоко положить рис, масло, соль, сахар и варить, пока рис не разварится. В сваренный рис добавить изюм.

Яблоки очистить, мелко нарезать, всыпать сахар, корицу и хорошо перемешать. В приготовленную форму для пудинга класть поочередно слоями вареный рис и приготовленные яблоки. Сверху смазать яйцом, положить масло, посыпать сухарями и выпекать.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (652)

2 стакана творога, 1 стакан сахара, 4 яйца, 2 ст. ложки масла, 1/2 стакана изюма, 3 ст. ложки белых сухарей, корица.

Масло с творогом хорошо растереть. Отдельно растереть желтки с сахаром. В творог положить растертые желтки, изюм, молотую корицу, растолченные белые сухари и взбитые белки. Перемешать, выложить массу в форму для пудинга и выпекать или варить 1 ч.

Пудинг едят с растопленным маслом, посыпая сахаром с корицей. Его можно также подать с соусом.

ПУДИНГ БРУСНИЧНЫЙ (653)

1/2 кг брусники, 2 ст. ложки масла, 4 яйца, 6 ст. ложек сахара, 1/2 стакана сладкого миндаля, 3 ст. ложки муки.

Масло хорошо растереть, добавлять по одному желтку, по ложке сахара и растирать, пока не будут растерты все желтки. В приготовленную массу добавить очищенный и размолотый миндаль, промытую бруснику, взбитые белки, муку, осторожно перемешать, выложить в форму для пудинга и варить. Так же готовят пудинги и из других ягод.

БЛЮДА ИЗ ЯБЛОК

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ (654)

8 яблок, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка корицы.
Для сиропа: 1/3 стакана сахара, палочка корицы 1 1/2 стакана воды.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину (яблоки не прокалывать насквозь). В образовавшееся углубление насыпать сахар, смешанный с корицей, сверху побрызгать водой или завернуть яблоко во влажную бумагу и выпекать 15—20 мин.

Из воды с сахаром и корицей сварить сироп и подать к печеным яблокам.

ЯБЛОКИ ТУШЕНЫЕ (655)

8 яблок, 2/3 стакана сахара, 1 1/2 стакана воды, корица.

Из воды с сахаром и корицей сварить сироп. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на дольки, положить в огнеупорную стеклянную посуду для запеканки, залить сиропом и тушить в духовке 10 мин.

ЯБЛОКИ В БЕЛКЕ (656)

8 яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахарной пудры, 4 белка, корица.

Для соуса: 1 $\frac{1}{2}$ стакана молока или сливок, 4 желтка, 3 ст. ложки сахара, ваниль.

Очистить яблоки и удалить сердцевину. Положить яблоки в кипящую воду и отварить. Вынуть из воды, положить в посуду для пудинга.

Взбить белки, прибавить сахарную пудру, смешанную с корицей, обложить этой массой яблоки и запекать в слабом жару 15 мин.

Соус. Сливки или молоко вскипятить с ванилью, заварить растертые с сахаром желтки и подогреть. Затем соус охладить и подать к печеным яблокам.

ЯБЛОКИ В ВИНЕ (657)

6 яблок, $\frac{1}{4}$ стакана клубничного варенья, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 ст. ложки изюма, корица, 50 г сладкого миндаля, апельсиновая цедра, $\frac{1}{2}$ стакана вина.

Яблоки очистить и удалить сердцевину. В воду положить сахар и пряности, немного поварить, добавить яблоки и слегка отварить их, чтобы они не разварились. Отваренные яблоки выложить в стеклянную посуду, углубления в них начинить вареньем или порубленным сладким миндалем с сахаром. Отвар, в котором варились яблоки, варить еще 30 мин.

Снять с огня, положить в отвар нарезанный миндаль, изюм, цедру, влить вино и этим соусом залить яблоки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БУЛКИ С ЯБЛОКАМИ (658)

500 г булки, 3 желтка, 1 стакан сливок или молока, 1 стакан сахара, корица, апельсиновая цедра, 8 яблок, 250 г груш или слив, 1 яйцо для смазывания, масло.

Срезать с булки корку. Нарезать булку ломтиками и замочить во взбитых с желтками сливках или молоке. Форму для запеканки смазать маслом и ломтиками булки выстлать ее края и дно.

Яблоки вымыть, очистить, мелко нарезать, перемешать с сахаром, цедрой и корицей и выложить на середину формы. Сверху положить ломтики булки, смазать их яйцом, украсить грушами или сливами и запекать 30 мин.

Запеканку обсыпать сахарной пудрой и подать на стол в той же посуде. К ней подается жидкое варенье или фруктовый сок.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА (659)

2 стакана ржаных сухарей, 1 стакан сливок или молока, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки масла, корица, гвоздика, 1 кг яблок, 1 яйцо, сахарная пудра.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Варенье можно хранить долго, если веревочку, которой завязывают банку с вареньем, сначала намочить. Она не будет скользить, а когда высохнет, то плотно стянет горлышко банки, предотвратив доступ воздуха в нее.

Лимоны надолго сохраняются свежими, если держать их в большой банке с водой и менять воду ежедневно.

Чтобы сохранить начатый лимон, положите его срезом на политое уксусом блюдечко или заверните в салфетку, смоченную в уксусе.

Натертые сухари из ржаного хлеба смешать со сливками или с молоком и дать им набухнуть.

Масло растереть, добавить замоченные хлебные сухари, пряности, часть сахара и хорошо перемешать. Яблоки очистить, мелко нарезать, смешать с сахаром, гвоздикой и корицей.

Форму для запеканки смазать маслом и класть слоями поочередно хлебную массу и яблоки. Сверху украсить дольками яблок, смазать яйцом и выпекать 30 мин.

Готовую запеканку обсыпать сахарной пудрой и подать к столу с подслащенным молоком или фруктовым соком.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ (660)

1 стакан риса, 3 стакана молока, 6 кислых яблок, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка масла, соль, 4 ст. ложки изюма, 1 г корицы, 1 яйцо, сухари.

Промытый рис варить 10 мин на воде, затем воду слить, влить молоко, добавить масло, соль и варить, пока рис не разварится. В хорошо разварившийся рис положить изюм.

Яблоки очистить, мелко нарезать, добавить сахар, корицу и перемешать.

Форму для пудинга смазать маслом и посыпать сухарями. Класть в нее слоями поочередно рис и яблоки. Сверху смазать яйцом, взбитым с молоком, полить маслом, обсыпать сухарями и запекать. При подаче к столу опрокинуть на мелкую тарелку. Отдельно подать ягодный сок.



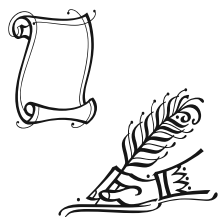
ЯБЛОЧНЫЙ МУСС (ЗЕФИР) (661)

½ кг кислых яблок, ⅔ стакана сахара, 3 белка, ½ лимона, ананасовый экстракт, 1 ½ стакана сливок или молока, 2 ст. ложки сахара, лимонная корка.

Печеные яблоки протереть через сито, охладить, добавить сахар, лимонный сок, ананасовый экстракт, белки и взбивать. Затем выложить на блюдо, украсить печеньем и вареньем.

Подать со сливками или фруктовым соком. В сливки положить сахар и лимонную корку. Спустя некоторое время корку вынуть и подать сливки на стол.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



В русском языке словом «сладко» обозначают не только вкусовое ощущение, но и все приятное. Во многих районах Севера и Сибири про все невкусное говорят «несладко». Мы говорим о «сладкой жизни», о сладости воспоминания, о сладком сне точно так же, как о горечи грусти, разлуки и горькой жизни.

На первый взгляд может показаться, что русская кухня бедна сладкими блюдами — одни кисели и компоты. На самом деле это далеко не так: по народной традиции, в «четвертую подачу» (В. Левшин) входило пирожное — сладкие пироги, пирожки, пряженцы (изделия типа хвороста), сладкие блинчики, яблоки печеные с медом, ватрушки, сладкие каши и т. д. В XVIII—XIX вв. эти исконно русские сладкие блюда пополнились заимствованными из Европы муссами, самбуками, желе, кремами и другими десертами.

ЗЕФИР ЯБЛОЧНЫЙ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ (662)

5 яблок, ½ стакана сахара, 3 белка, ½ лимона, 1 стакан густых сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, ванильный сахар, 1 стакан клубники.

Яблоки испечь, протереть через сито, добавить сахар, белки, лимонный сок, ванильный сахар и взбивать до образования пышной массы.

Сливки взбивать до образования густой пены, всыпать сахарную пудру, добавить взбитую яблочную массу, перемешать, выложить в соответствующую посуду, украсить клубникой и подать на стол.

ЗЕФИР ИЗ СЛИВОК (663)

3 стакана густых сливок, 1 стакан сахарной пудры, ванильный сахар, 1 стакан протертой клубники, слив или других ягод.

Охлажденные сливки взбить в пену, добавить сахарную пудру, ванильный сахар, протертые ягоды и перемешать. Затем красиво уложить в соответствующую посуду, украсить ягодами и охладить.

Мороженое

Мороженое готовится из сливок, молока, яиц, сахара, фруктовых или ягодных соков. В сливочное или молочное мороженое можно добавить изюм, орехи, фисташки, кофе, шоколад, какао и пряности, придающие мороженому приятный вкус и запах.

Фруктовое мороженое делают из фруктовых или ягодных соков, сиропов.

Мороженое готовят в специальных мороженицах. Во внутренний сосуд (форму) мороженицы выливают приготовленную и охлажденную массу. Форму наполняют не более чем до половины, затем накрывают крышкой и обкладывают колотым льдом с солью. Чем больше соли, тем быстрее застывает масса. Лед надо уплотнить, затем вращать мороженицу. Потом снять крылья формы, разровнять поверхность мороженого и накрыть крышкой. Оставить в форме на 2 ч, чтобы мороженое хорошо застыло.

Качество мороженого зависит от качества продуктов. Чем больше в массе жиров, тем лучше получается мороженое: в нем более мелкие кристаллики льда и лучше структура.

Перед подачей на стол форму с мороженым ненадолго погрузить в теплую воду, затем вытереть сосуд и опрокинуть мороженое на блюдо. Украсить печеньем, вафлями или ягодами.

Мороженое можно подать порциями по 100 или 150 г. К нему подают фруктовый сок.

Ягодное или фруктовое мороженое можно при подаче на стол полить вокруг ликером или десертным вином.

МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ (664)

½ л сливок, ½ л молока, 5 желтков, ⅔ стакана сахара, 1 палочка ванили.

Молоко, сливки и ваниль прокипятить. Желтки растереть с сахаром, заварить сливками с молоком и, помешивая, подогреть, чтобы масса сгустилась (не дать закипеть). Ваниль вынуть, массу охладить и вылить в форму мороженицы. Вращать, пока масса не застынет.

МОРОЖЕНОЕ МОЛОЧНОЕ (665)

*1 л молока, 3 яйца, $\frac{2}{3}$ стакана сахара,
1 палочка ванили.*

Молоко с ванилью вскипятить. Желтки растереть с сахаром, заварить молоком и, помешивая, подогреть (не дать закипеть). Ваниль вынуть. Охладить, вылить массу в форму мороженицы и вращать.

Для мороженого можно использовать и яичные белки. Вместе с желтками растереть их с сахаром. В молочное мороженое можно добавить изюм. Его следует промыть и положить в мороженое.



МОРОЖЕНОЕ ШОКОЛАДНОЕ (666)

1 л молока, 100 г шоколада, 5 желтков, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 1 палочка ванили.

В кипящее молоко положить ваниль, растопленный шоколад, какао и варить 5 мин. Желтки растереть с сахаром, заварить молоком с шоколадом. Нагревать массу до тех пор, пока она не сгустится. Затем охладить, влить в форму мороженицы и вращать, пока не застынет.

МОРОЖЕНОЕ С ОРЕХАМИ (667)

$\frac{1}{2}$ л молока, 3 яйца, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана орехов.

Орехи вылущить, порубить или пропустить через мясорубку и высушить в духовке. Затем заварить горячим молоком и немного поварить. Сняв с огня, этой массой заварить растертые с сахаром яйца и подогреть. Затем охладить, влить в форму мороженицы и вращать.

МОРОЖЕНОЕ ФРУКТОВОЕ

Фруктовое мороженое можно приготовить из сока разных фруктов и ягод. Лучший вкус имеет мороженое из ароматных ягод, например, малины, земляники. Сок разбавить водой, добавить по вкусу сахар, пряности и немного поварить.

Охладить, вылить в форму мороженицы и вращать. Когда мороженое застынет, оставить его в форме не менее чем на 2 ч.

МОРОЖЕНОЕ ЯГОДНОЕ СО СЛИВКАМИ (668)

2 стакана сливок, 4 желтка, 1 стакан сахара, 1 стакан протертых ягод.

Желтки растереть с сахаром, заварить горячими сливками и подогреть, чтобы масса сгустилась (не дать закипеть), затем охладить.

Очищенную и промытую землянику или другие ягоды протереть через сито, смешать с остывшей массой, вылить ее в форму мороженицы и вращать.



МОРОЖЕНОЕ ЯБЛОЧНОЕ ИЛИ ГРУШЕВОЕ (669)

8 яблок или груш, $\frac{1}{2}$ л воды, 2 стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана шампанского.

Яблоки или груши очистить, мелко нарезать, налить $\frac{1}{2}$ л воды, варить до размягчения, затем протереть через сито. В полученную массу добавить сахар и вскипятить. Сняв с огня, влить $\frac{1}{2}$ стакана шампанского или другого вина, охладить, влить в форму мороженицы и вращать.

МОРОЖЕНОЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ (ПЛОМБИР) (670)

2 стакана молока, 1 стакан сахара, 4 желтка, 1 палочка ванили, 1 стакан густых сливок, 100 г фруктового варенья или цукатов, ликер.

Молоко с ванилью вскипятить. Желтки растереть с сахаром и заварить их молоком. Подогревать (не дать закипеть), затем охладить, влить в форму мороженицы и вращать. Когда мороженое станет густым как сметана, добавить сливки, взбитые в густую пену, фруктовое варенье без сока или цукаты, все перемешать и охладить.

Выложенное на блюдо мороженое полить вокруг ликером.

Сладкие Мучные Блюда

Сладкие мучные блюда обычно подаются после недостаточно питательного обеда. Их легко приготовить, и поэтому они имеют широкое применение.

ОЛАДЫ НА ДРОЖЖАХ С ВАРЕНЬЕМ ИЛИ САХАРОМ (671)

2 стакана муки, 10 г дрожжей, 2 яйца, ½ стакана сахара, 1 ½ стакана молока, корица, соль.

Дрожжи растереть с сахаром, разбавить подслащенным молоком, добавить ½ муки, перемешать и поставить в теплое место, чтобы тесто подошло. Затем поло-

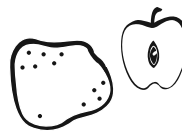
жить в тесто растертые с сахаром желтки, взбитые белки, корицу, муку, соль, хорошо выбить и дать тесту вторично подняться. Брать подошедшее тесто ложкой, класть его на сковороду с хорошо разогретым салом или маслом и жарить.

Оладьи подать с вареньем.

ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ (672)

Очистить 6 яблок, круглым ножиком удалить сердцевину, яблоки нарезать тонкими круглыми ломтиками. Для оладьев приготовить тесто на дрожжах (671). Выпекая оладьи, положить на каждую из них по ломтику яблока и поджарить с обеих сторон.

Готовые оладьи положить рядами на блюдо, посыпать сахаром и подать к столу.



ОЛАДЫ БИСКВИТНЫЕ (673)

5 яблок, ⅔ стакана муки, ½ стакана сахара, 3 яйца, 2 ст. ложки масла, корица.

Желтки растереть с сахаром, добавить взбитые белки, муку, очищенные и мелко нарезанные яблоки, перемешанные с сахаром и корицей. Хорошо перемешать и жарить оладьи на разогретом масле. Готовые оладьи посыпать сахарным песком или сахарной пудрой.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Вареное яйцо можно легко отличить от сырого. Вареное вращается быстро и долго, сырое — останавливается, сделав два—три медленных оборота. Желтки с сахаром быстрее растираются в теплом месте.

При растирании желтка с сахаром, например для торта, нельзя сыпать сахар в желток, нужно постепенно вылить желток в сахар.

БЛИНЧИКИ

(674)

2 яйца, 2 стакана муки, 3 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 чайная ложка сахара, соль.

Добавив в желтки немного соли и молока, взбить их, затем положить сахар, муку и, подливая понемногу молоко, выбивать тесто. Затем ввести взбитые белки и осторожно перемешать. Тесто должно быть жидковатым. Разогретую сковороду смазать салом, налить ложку теста, поворачивая сковороду так, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Поджарить блинчик только с одной стороны.

Выпеченные блинчики начиняют творогом, яблоками или ягодами.

На обжаренную сторону каждого блинчика положить какую-нибудь начинку, завернуть в виде треугольника, конверта или рулета и поджарить на масле. При подаче к столу посыпать сахаром.

Для начинки из творога: 1 стакан творога, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Творог хорошо растереть, всыпать сахар, добавить яйцо и все хорошо растереть. В творог можно добавить изюм, так как он значительно улучшает вкус.

Для начинки из яблок: 6 яблок, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

Яблоки очистить, нарезать маленькими дольками, смешать с корицей и сахаром, затем тушить. Дать остыть и начинить блинчики.

Для начинки из ягод лучше всего густое варенье или мармелад из разных фруктов или ягод. Если для начинки берут свежие ягоды, их следует перемешать с сахаром.

БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ

Выпечь блинчики (674), поджарив их с обеих сторон. Посуду для запеканки жирно смазать маслом и класть поочередно блинчики и творожную или яблочную начинку. Сверху должен быть блинчик. Обложить его дольками яблок (если яблочная начинка), посыпать сахаром, обложить кусочками масла и запекать в духовке 20—30 мин. Пирог подать в той же посуде с соусом из ягодного сока.

ВАФЛИ

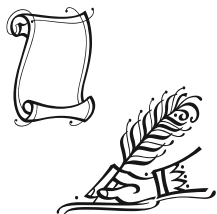
(675)

4 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. ложки масла, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 стакан сливок, немного соли, 1 ст. ложка масла для жаренья.

Для крема: $1\frac{1}{2}$ стакана густых сливок, сахарная пудра.

Масло хорошо растереть, добавить растертые с сахаром желтки, снова расте-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Сковороды для выпечки блинов не моют, а очищают: насыпают на них соль, прокаливают и вытирают, потом смазывают растительным маслом, вновь подогревают до образования дыма и протирают. Если этого не сделать, то «комом» может получиться не только первый блин, но и все остальные. Разогретые сковороды смазывают несоленым шпиком или кухонным жиром и наливают тесто. Когда одна сторона зарумянится, блин переворачивают. Румяным блин становится оттого, что происходит карамелизация сахаров и образование меланоидинов (от греческого «меланос» — смуглая).

реть, добавить муку, сливки, взбитые белки, осторожно перемешать и посуду с тестом поставить в холодную воду.

Вафельницу нагреть с обеих сторон, смазать маслом, налить в нее пару ложек теста. Форму закрыть и обжарить вафли сперва с одной, потом с другой стороны

Сливки взбить в густую пену, всыпать сахарную пудру и перемешать.

Брать по две остывшие вафли, одну из них смазать взбитыми сливками, а другой накрыть. Вафли подать к столу с соусом из ягодного сока.



КАША МАННАЯ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ (676)

1 ½ л молока, 1 ½ стакана манной крупы, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка масла, соль, ягодный сок или варенье, корица.

Молоко вскипятить, добавить масло, соль и сахар и, помешивая, понемногу всыпать манную крупу. Варить до тех пор, пока крупа не разварится. Затем выложить на блюдо, сверху посыпать сахаром, смешанным с корицей. Подать с фруктовым соком.

КАША РИСОВАЯ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ (677)

½ л молока, 1 стакан риса, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сахара, 1 палочка ванили, немного соли.

Для сливочного крема: *2 стакана густых сливок, ½ стакана сахарной пудры.*

Молоко вскипятить, добавить ваниль, отваренный в воде рис, масло, сахар, соль и варить до размягчения риса. В сваренный рис добавить изюм, перемешать, выложить в форму и дать застыть.

Взбить в пену сливки, смешать с сахарной пудрой.

При подаче к столу рис опрокинуть из формы, а кругом обложить взбитыми сливками.

ЗАПЕКАНКА ХЛЕБНАЯ (678)

1 стакан сметаны, ½ стакана черных хлебных сухарей, ⅔ стакана сахара, 3 желтка, 4 белка, лимонная цедра.

Для соуса: *1 стакан сливок, 1 чайная ложка сахара.*

Желтки растереть с сахаром. Черные сухари размолоть, смешать со сметаной и ложкой класть в растертые желтки. Затем ввести взбитые белки, лимонную цедру, перемешать, выложить в смазан-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Молотый кофе нужно хранить в стеклянной или фарфоровой посуде, нельзя держать его в металлической.

Поджаренный кофе храните немолотым в закрытой металлической коробке. Это предохранит кофе от поглощения посторонних запахов и потери аромата.

Жарьте кофе столько, сколько нужно на один прием. В отдельных случаях можно хранить жареный кофе не более недели.

Держите кофе в сухом и прохладном месте. В теплом и сыром месте он быстро теряет качество.

ную маслом и посыпанную сухарями форму для запеканки и запекать.

К столу подать в горячем виде в той же посуде. Отдельно подать подслащенные сливки.

Примечание. Некоторые из сладких мучных блюд описаны в разделе «Мучные блюда», например, вареники с черникой, вареники с начинкой из вишен или яблочек, запеканка из саго (570) и др.

Напитки к десертам

КОФЕ С ЦИКОРИЕМ (679)

25 г кофе, 8 г цикория, 1 ½ стакана молока, 1 ½ стакана воды, сахар по вкусу.

Молотый натуральный кофе смешать с цикорием (на 3 части кофе — 1 часть цикория). Кофе всыпать в кипящую воду или погрузить в воду маленький мешочек с кофе. Немного подогреть на огне в закрытой посуде, затем снять с огня и дать настояться в горячем месте. Отдельно подать горячее кипяченое молоко или сливки и сахар.

ЧЕРНЫЙ КОФЕ (680)

Черный кофе готовится так же, как указано выше (679), но более крепким.

На 1 стакан воды взять 3—6 чайных ложек молотого кофе.

К черному кофе подаются ликер, коньяк и разные изделия из сладкого теста.

КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить натуральный черный кофе (680) и положить сахар. При подаче к столу наполнить чашки на $\frac{2}{3}$ объема и в каждую чашку добавить по столовой ложке взбитых сливок.

КАКАО (681)

1 стакан молока, 1 чайная ложка какао, 2 чайные ложки сахара.

Какао размешать с сахаром, влить немного молока и снова размешать, чтобы не было комков. Затем какао влить в горячее молоко и вскипятить.

ШОКОЛАД (682)

1 стакан молока, 1 чайная ложка тертого шоколада, 1—2 чайные ложки сахара.

Натертый шоколад смешать с сахаром, влить немного горячего молока и хорошо растереть. Приготовленный таким образом шоколад влить, помешивая, в горячее молоко и подогреть, но не дать закипеть.



Глава 6

Соусы

Соусы делают пищу более вкусной, украшают ее, придают сочность и питательность. Соусы следует правильно сочетать с блюдами. К малоароматным блюдам из вареного мяса подают более острые соусы: соус из хрена, томатный, красный и др. К блюдам, содержащим мало белков и жиров, например овощным, подают сметанный и масляный соусы.

Соусы подразделяются на две основные группы — горячие и холодные. Горячие соусы подают к горячим блюдам, а холодные — к закускам.

В этом разделе дается также описание приготовления студня, маринадов, закусочного масла и масляных масс, которые употребляются для улучшения вкуса блюд.

Холодные соусы

СОУС ИЗ УКСУСА И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (683)

4 ст. ложки уксуса (3%), 2 ст. ложки растительного масла, молотый перец, соль и сахар по вкусу.

Уксус, растительное масло, соль, молотый перец и сахар смешать. Если уксус крепче 3%-ного, его надо разбавить кипяченой водой.

Соус употребляется в качестве приправы к разным салатам.

СОУС ТОМАТНЫЙ (684)

2 ст. ложки томатной пасты, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 луковица, ½ ст. ложки муки, молотый перец, уксус, ½ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Муку поджарить на масле, чтобы она зарумянилась, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, снова немного поджарить, разбавить горячей водой или бульоном, растереть, а если образовались комки — протереть через сито. Добавить соль, уксус, сахар и перец, подогреть и довести до кипения. Соус должен быть негустым.

Этот соус можно приготовить и без муки. Лук поджарить с растительным маслом, добавить томатную пасту, снова поджарить, разбавить горячей водой, добавить соль, уксус, сахар, молотый перец, дать закипеть. Когда остынет, добавить мелко нарезанный зеленый лук или зелень укропа.

СОУС СМЕТАННЫЙ (685)

½ стакана сметаны, 1–2 ст. ложки уксуса (3%), молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Растереть сметану, добавить немного молотого перца, уксус, соль, а также — сахар по вкусу.

Этот соус можно приготовить с яичным желтком. Желток крутого яйца растереть с небольшим количеством приготовленной горчицы, разбавить сметаной, добавить соль, уксус, сахар, молотый перец.

СОУС ИЗ СМЕТАНЫ С ХРЕНОМ (686)

½–1 стакан сметаны, ½–1 стакан натертого хрена, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, сахар, соль и уксус по вкусу.

Воду 10 мин кипятить с лавровым листом и перцем, затем добавить по вкусу уксус,

соль и сахар, еще раз вскипятить, процедить и горячим маринадом залить натертый хрен. Когда хрен набухнет, маринад сцедить и хрен смешать со сметаной.

Если необходимо, чтобы соус застыл, хрен надо еще раз откинуть на дуршлаг или со взбитой сметаной смешать сухой хрен и добавить немного распущенного желатина.

Такой соус можно выложить в маленькие формочки или стаканчики и поставить в холодильник для сгущения. Выложенным из формочек хреном украшают студень, жаркое из молотого мяса или рыбные блюда.



СОУС ИЗ СМЕТАНЫ С ГОРЧИЦЕЙ (687)

1 стакан сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка приготовленной горчицы, соль, уксус, сахар.

Растереть горчицу с растительным маслом и, понемногу подливая, добавить сметану. Затем добавить по вкусу соль, уксус, сахар.

Соусом заправляют сельдь, вареные яйца и салаты.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ (688)

2 яйца, 1 ст. ложка приготовленной горчицы, 4 ст. ложки растительного масла, молотый перец, уксус, соль и сахар по вкусу.

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито и растереть с приготовленной горчицей и растительным маслом, прибавляя по вкусу уксус, соль, сахар, перец. Добавить мелко нарубленный яичный белок.

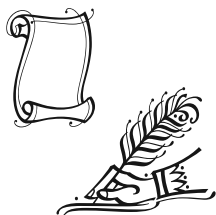
Этим соусом поливают сельдь, салаты.

ГОРЧИЦА (689)

100 г горчицы в порошке, 2–3 ст. ложки уксуса (9%), 1 ½ чайной ложки сахара, 1 чайная ложка соли, молотый перец, молотая корица и гвоздика, немного растительного масла.

Горчицу в порошке протереть через сито, всыпать в эмалированную миску, залить небольшим количеством кипятка, хорошо растереть и, помешивая, нагревать до загустения. Затем добавить кипятков (не растирать) и оставить на 12 ч. На следующий день воду слить, добавить соль, сахар, уксус, растительное масло, немного молотого перца, корицу, гвоздику и хорошо растереть. Масса должна быть негустой и острой на вкус. Приготовленную горчицу переложить в стеклянную посу-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Само слово «соус» появилось в русской кулинарной практике сравнительно недавно, но соусы как жидкие подливки к блюду существовали, вероятно, еще в Древней Руси. Следует отметить, что это были не только примитивные подливки, но и сложные соусы с вином, уксусом, пряностями и т. д.

Старинное слово «взвар» не совсем соответствует нашему представлению о соусах. Во-первых, взваром называли не только жидкую подливку, но и полужидкий гарнир («взвар капустный», «взвар луковый» и т. д.). Во-вторых, слово это имело и другое значение — горячий или холодный безалкогольный или слабоалкогольный напиток («а в стол носили взвар в ковшках»).

ду, плотно закрыть или накрыть пергаментной бумагой и завязать.

Перед подачей к столу переложить в горчицицу. Подается к разным мясным блюдам.

ГОРЧИЦА С ТОМАТОМ (690)

200 г томатной пасты, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1–2 ст. ложки приготовленной горчицы, уксус и немного соли.

Томатную пасту поджарить с растительным маслом, охладить, добавить горчицу, соль, уксус, сахар и перемешать. Подается вместо хрена к мясным блюдам.

В случае отсутствия томатной пасты его надо приготовить из свежих помидоров. 1 кг нарезанных свежих помидоров положить в кастрюлю и тушить, затем протереть через сито и снова варить до загустения. Чтобы пюре дольше сохранилось, надо добавить в него соль, влить в бутылку и залить растительным маслом. Такое пюре можно использовать для приготовления супов и соусов.

ХРЕН С УКСУСОМ

Очищенный, промытый и натертый хрен положить в банку и сразу накрыть, чтобы он не почернел. Если уксус крепкий, надо разбавить его кипяченой водой, затем добавить по вкусу соль, сахар, перемешать до растворения и залить натертый хрен.

Хрен можно подкрасить следующим образом: пару ложек натертой вареной свеклы залить разбавленным уксусом и оставить на полчаса. Затем уксус слить, процедить, добавить в жидкость соль, сахар и залить натертый хрен.

Приготовленный хрен следует хранить в плотно закрытой посуде. При подаче к столу хрен переложить в хренницу. Подается к разным мясным и рыбным блюдам.

МАЙОНЕЗ (ОСНОВНОЙ СОУС) (691)

125 г очищенного растительного масла (больше половины стакана), 1 желток, ½ чайной ложки приготовленной горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока или уксуса (3%), ½ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Сырой желток, горчицу и соль хорошо растереть деревянной ложкой в глиняной или эмалированной миске, затем тонкой струйкой вливать масло. Когда масса начнет густеть, добавить, не переставая растирать, несколько капель лимонного сока или уксуса. Затем влить остальное масло, добавить по вкусу уксус, сахар и, если нужно, соль. Хорошо приготовленный майонез должен быть таким густым, как сметана.

Майонез не всегда удастся приготовить достаточно густым. Продукты, предназначенные для соуса, следует несколько часов подержать на кухне, чтобы они не были холодными и были одной и той же температуры. Если майонез не удастся и получается слишком жидким, нужно

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы столовый уксус не портился, поставьте закупоренную бутылку в воду, прокипятите ее 20–30 мин и дайте остыть в этой же воде.

Горчица, разведенная на молоке (вместо воды), значительно лучше сохраняется, не сохнет.

его переделать. Взять $\frac{1}{2}$ желтка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки приготовленной горчицы, 3—4 капли холодной воды и растирать до тех пор, пока масса не начнет густеть. Затем в нее, не переставая растирать, понемногу вливать неудавшийся соус. Неудавшийся соус можно также сгустить, прибавив к нему белый соус. Для этого $\frac{1}{2}$ столовой ложки муки надо поджарить с $\frac{1}{2}$ столовой ложки растительного масла, разбавить небольшим количеством бульона, растереть, поварить, протереть через сито или выжать через марлю, охладить и смешать с майонезом.

Майонез легче приготовить из вареного желтка. В этом случае желток следует протереть через сито, чтобы не было комков. Дальше поступают так же, как при изготовлении майонеза из сырого желтка.

Из основного майонеза можно приготовить разные другие майонезы: майонез со сметаной, с хреном, со студнем и т. д. Приготовление этих соусов несложно.

Майонез со сметаной готовят из основного майонеза, добавив хорошую сметану в количестве $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ его веса. Для вкуса добавляется горчица, уксус, сахар, белый перец.

Майонез с хреном готовят из основного майонеза или из майонеза со сметаной, добавив натертый хрен.

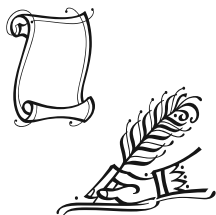
Майонез со студнем готовят из основного майонеза, добавив еще не застывший мясной или рыбный бульон для студня (1 часть майонеза, 2 части мясного (692) или рыбного (693) бульона для студня). Таким соусом можно украсить вареного поросенка, рыбу, фаршированные помидоры. Этот соус можно взбить в пену.

СТУДЕНЬ МЯСНОЙ (ЖЕЛЕ) (692)

На 1 л студня берут 1 кг мяса с костями (говядины, свинины, телятины) или 1 кг костей, крылышек, лапок и голов птицы, $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, $\frac{1}{4}$ сельдерея, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 2 гвоздики, соль по вкусу, 1—2 белка, 2—4 чайные ложки желатина.

Студень готовят из прозрачного бульона, содержащего большое количество желатинных веществ. Для студня обычно используют тот бульон, в котором варилось мясо. За неимением такого бульона мясной бульон варят из мяса

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



О том, кто и когда изобрел замечательный соус майонез, существует много легенд.

Среди старых же поваров бытует легенда о происхождении провансаль-майонеза.

Как будто изобрел его случайно один французский повар, говорят даже, что это был известный Оливье, живший в Москве. Он объяснял ученику, как сделать горчичную заправку: возьми желтки, разотри их с горчицей, солью и сахаром, добавляй понемногу масла прованского, и продолжай растирать; когда вольешь все масло, то добавь уксуса или лимонного сока. Исполнительный ученик все выполнил точно, но когда он принес учителю плоды своего труда — тот ахнул: была не жидкая заправка, а густая, похожая на сметану масса. Все объяснялось просто — повар забыл сказать, что желтки надо взять не сырые, а вареные. Так и получился новый соус.

с костями (как указано в рецептуре), добавив коренья и приправы.

Сваренный для студня бульон нужно тщательно приготовить, то есть дать ему хорошо застыть, добавить желатин, а если бульон мутный — осветлить его белком. Для этого с бульона снимают жир, бульон процеживают, 10–15 мин дают отстояться, после чего осторожно сливают. Затем в бульон добавляют замоченный в холодной воде желатин и, помешивая, нагревают до растворения желатина.

Для осветления бульона добавляют взбитый белок, разбавленный одним стаканом охлажденного бульона (можно прибавить немного лимонной кислоты или уксуса), и, размешав, бульон медленно кипятят в закрытой посуде. Затем бульон сразу снимают с огня, дают ему 10 мин отстояться и осторожно, оставляя на дне осадок, процеживают через салфетку.

Если бульон получается непрозрачным, его надо вторично осветлить.

Приготовленный таким образом бульон следует охладить. Он должен застыть в студень. Студень используется для холодных мясных блюд.

Студень вкуснее, если в него добавлено меньше желатина. Мясной студень из свиной кожи готовится без желатина.

К блюдам из птицы бульон для студня готовят точно так же, как из свинины, говядины или телятины, но берут кости, головы, крылышки и лапки птицы.

СТУДЕНЬ РЫБНЫЙ (ЖЕЛЕ) (693)

На 1 л студня берут 1 кг рыбных костей, голов, плавников или мелкой рыбы, ½ моркови, 1 луковицу, ½ корня петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, соль по вку-

су, 1–2 яичных белка (для осветления), 2–4 чайные ложки желатина.

Бульон для рыбного студня готовится таким же образом, как для мясного студня. Студень можно приготовить из бульона, в котором варилась рыба, или же из бульона, сваренного из отходов рыбы. При приготовлении бульона для студня из отходов рыбы рыбы кости, кожу, голову (удалив жабры), плавники надо промыть, залить холодной водой и, прибавив коренья и пряности, варить на слабом огне 1½–2 ч. Затем дать бульону отстояться, процедить, добавить замоченный желатин и, помешивая, подогреть до растворения желатина. Бульон, как и для мясного студня, осветляют белком. Вместо белка для осветления рыбного бульона можно взять 60 г свежей рыбьей икры. Ее растирают с измельченным луком и осветляют бульон таким же образом, как яичным белком.

Если бульон готовят из большего количества рыбы, студень застывает и без добавления желатина.

УКСУС

В пищу лучше всего употреблять плодово-ягодный уксус домашнего приготовления. Для приготовления уксуса можно использовать плоды и ягоды худшего качества (яблоки, крыжовник, смородину и др.). Их нужно пропустить через мясорубку, а косточковые растолочь, для уменьшения кислоты разбавить водой, затем отжать сок. Потом добавить сахар (на 1 л разбавленного сока взять 100–150 г сахара), влить в бутылку или другой открытый сосуд и поставить бродить при доступе воздуха на 2–3 недели. Образовавшуюся на поверхности белую

пленку не следует трогать. По истечении этого времени уксус ссидеть с осадков, разлить его в меньшие бутылки, не очень крепко закупорить и поставить на 2—3 месяца в прохладное место для вызревания. Уксусом можно пользоваться продолжительное время, если бутылки залиты сургучом.

Домашний уксус используется для подкисления соусов и супов, а также подается отдельно к холодцу.

За неимением домашнего уксуса пользуются обыкновенным (3%) уксусом. Однако для приготовления блюд часто требуется более крепкий (6—9%) уксус или уксусная эссенция, особенно в тех случаях, когда пищу надо приготовить соответствующей кислоты, не разбавляя ее сильно жидкостью. Слишком крепкий уксус всегда можно развести водой.

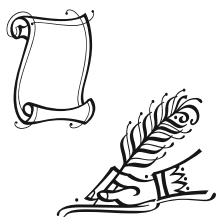
Если обыкновенный уксус подается отдельно к закускам, его приправляют как маринад, то есть варят с разными пряностями, а для улучшения цвета добавляют немного жженого сахара. Кроме того, в продаже имеется специально приготовленный столовый уксус.

Маринады

Маринад — это раствор уксуса, сваренный с разными пряностями. Маринады бывают разные: маринад с пряностями, маринад с пряностями и кореньями, сладкий маринад. В некоторых случаях маринадом пользуются как соусом и заливают им сельдь, овощи, фрукты.

Обычно употребляется 3%-ный уксус. Столовый уксус разводят водой наполовину, а на 1 часть 9%-ного уксуса берут 2 части воды. 80%-ную уксусную эссенцию необходимо развести еще больше: на 1 л воды берут 2 столовые ложки (30 г) уксусной эссенции. Для маринадов целесообразно пользоваться более крепким уксусом, чем 3%-ный, так как тогда пряности можно сварить с водой, а затем смешать с уксусом. При употреблении 3%-ного уксуса пряности приходится варить в самом уксусе, причем большая часть его испаряется. Чтобы при варке из маринада испарялось возможно меньше пряностей и уксуса, его варят и охлаждают в закрытой посуде.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Обширную группу русских закусок составляли различные студни. Теперь сохранился лишь студень из мяса, да иногда готовят студень из куриных потрохов.

В старинных рукописях и ранних кулинарных книгах можно встретить упоминание о мясных, рыбных, грибных и куриных студнях.

В русской народной кухне неслучайно приправой к студням был чеснок. Он не только придавал аромат, но и способствовал сохранению блюда. О целебном действии чеснока говорится еще в старинных «травниках». Так, «Русский народный травник» советует во время эпидемий «прилипчивых болезней и моровых поветрий» есть чеснок и развешивать его головки в комнатах. Теперь известно, что чеснок содержит фитонциды, обладающие бактерицидным действием, убивающие гнилостные, дизентерийные и другие патогенные микробы. Недаром наш народ говорит: «Чеснок и лук от всех недугов». Народный способ приготовления студней с чесноком значительно уменьшает опасность пищевых отравлений.

В уксусной кислоте растворяются некоторые металлы и образуются соединения, вредные для человеческого организма; поэтому маринад следует варить в эмалированной (невыщербленной) кастрюле или в посуде из нержавеющей стали.

МАРИНАД С ПРЯНОСТЯМИ (694)

На 1 л маринада берут 2 стакана воды, 2 стакана уксуса (6%), соль и сахар по вкусу, 12 горошин горького и душистого перца, 2 лавровых листа, 5 шт. гвоздики.

В прокипяченную воду добавить соль и сахар по вкусу, немолотый перец, гвоздику, лавровый лист. В закрытой посуде варить 10–15 мин на слабом огне. Затем влить уксус, вскипятить и сейчас же охладить.

Этот маринад используется для маринования овощей (помидоров, огурцов, грибов).

МАРИНАД С ПРЯНОСТЯМИ И КОРЕНЬЯМИ (695)

На 1 л маринада берут 2 стакана воды, 2 стакана уксуса (6%).

Пряности: 12 горошин перца, 5 шт. гвоздики, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу, 1 лавровый лист.

Коренья: 1–2 луковицы, 1 морковь, ½ корня петрушки, ¼ сельдерея.

В кипящую воду положить нарезанные ломтиками лук, морковь, петрушку, сельдерея, немолотый перец, лавровый лист, гвоздику, соль и сахар по вкусу и 15–20 мин варить на слабом огне в закрытой кастрюле. Затем влить уксус, дать закипеть и сразу охладить.

Этот маринад используют для сельди, мяса. Состав и количество корней в ма-

ринаде можно изменить. При отсутствии каких-либо корней, например петрушки или сельдерея, кладут больше моркови и лука.

МАРИНАД СЛАДКИЙ (696)

На 1 л маринада берут 2–2 ½ стакана воды, 1 стакан уксуса (6%), 1–2 стакана сахара, 5 шт. гвоздики, ¼ палочки корицы, 8 горошин душистого перца, немного соли.

Воду с сахаром, корицей, перцем и гвоздикой кипятить 15 мин, снимая пену; затем влить уксус, добавить немного соли и вскипятить. Этот маринад используется для маринования фруктов и ягод (слив, яблок, груш) или для приготовления сладких фруктово-ягодных салатов. Для сладкого маринада уксуса берут меньше, а сахара можно взять большее или меньшее количество, в зависимости от сладости фруктов.

Масло к закускам и Масляные смеси

При подаче сливочного масла к закускам его можно украсить и приправить. Масло формуют в виде маленьких шариков, квадратных брусков или цветочков, так как тогда оно имеет красивый вид и его удобно брать. Подготовленное таким образом масло складывают горками на тарелочки. Принадлежности для отделки масла смачивают холодной водой (в некоторых случаях их подогревают). Охлажденное масло режут на бруски. Шарик из масла готовят специальным ножиком или ложкой. При желании нанести узоры на поверхность шариков их на-

катывают двумя зубчатыми лопатками. Цветочки насабливают ножом из большого куска масла, а затем погружают в холодную воду, чтобы они застыли. Масло для изготовления шариков и цветочков должно легко мазаться, но не должно быть и слишком мягким.

Масло можно приправить. Для этого к нему добавляют протертые шпроты, кильки, сельдь или другие продукты. Такое масло называется закусочным. Его название зависит от добавок, например, бывает шпротовое, килечное масло и т. д., причем масло составляет половину или большую часть продуктов. Закусочное масло можно подать одним прессованным куском, нанеся ножом или ложечкой узоры на его поверхность, или разрезать его на небольшие кусочки и положить горкой на тарелочку.

Такое масло можно использовать для бутербродов и как гарнир к другим закускам.

Кроме закусочного масла для слоеных бутербродов, а также для начинки помидоров и яиц используются жирные массы: творожная, грибная, печеночная и др.

Масло употребляется как добавка. Жирная сырковая масса и жирная печеночная масса подаются и как отдельные закуски.

МАСЛО ШПРОТНОЕ ИЛИ КИЛЕЧНОЕ

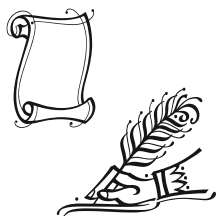
(697)

100 г шпрот или килек в масле, 100 г сливочного масла, соль.

Масло растереть, добавить протертые через сито шпроты или кильки (предварительно удалить внутренности) и растереть вместе до образования пышной массы; если требуется, можно добавить соль. Приготовленное таким образом масло выжимать из бумажной трубки или шприца. Им украшают бутерброды, мясные и рыбные закуски или подают как отдельное блюдо. В этом случае шпротное или килечное масло кладут на тарелку, придав ему форму четырехугольника толщиной 2 см или форму рыбки; на поверхность наносят ножом узоры, затем охлаждают и нарезают небольшими кусками.

Шпротное или килечное масло можно приготовить так же, как селедочное

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Первые рестораны на Руси появились в столичных и губернских городах, и содержали их иностранцы.

Потом и русские трактиры стали именоваться на иноземный лад ресторанами.

Кстати, первый ресторан был тоже простой парижской харчевней, но на вывеске его красовалась надпись, призывавшая проезжих зайти и «реставрировать» свое здоровье. С тех пор и стали называть трактиры и харчевни ресторанами. В простом трактире на почтовой станции Чичиков и заказывал закуску.

«Поросенок есть? — с таким вопросом обратился Чичиков к стоявшей бабе.

— Есть.

— С хреном и со сметаной?

— С хреном и со сметаной».

Холодным подают только вареного поросенка. Чтобы хорошо сварить его, требуется большое уменье.

масло (698), но вместо сельди берут шпроты или кильки.

МАСЛО СЕЛЕДОЧНОЕ (698)

½ сельди, 100 г масла, 1 свежее яблоко или 50 г сушеных яблок, 1 ломтик булки, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, ⅛ мускатного ореха, молотый перец, немного сахара, молоко.

Вымоченную сельдь выпотрошить, очистить от кожицы и костей и вместе с поджаренным на масле луком, вымоченной в молоке булкой и натертым свежим яблоком протереть через сито. Свежее яблоко можно заменить вареными сушеными яблоками. Всю эту массу положить в растертое масло, добавить молотый перец, натертый мускатный орех (необязательно), сахар, растительное масло и растирать до образования пышной массы. Используется для украшения закусок и приготовления бутербродов.

Селедочное масло можно приготовить и без добавлений (так же, как шпротное или килечное масло).

МАСЛО РЫБНОЕ (699)

200 г рыбных консервов (в томатном соусе или в масле), 100 г сливочного масла, 1 ломтик черствой булки, 100 г сушеных яблок или 1 небольшое свежее яблоко, немного сахара, молоко, соль.

Рыбные консервы (вместе с соусом), вымоченную в молоке булку и сваренные

яблоки протереть через сито. Полученную массу положить в растертое добела масло, добавить (если надо) соли, немного сахара и все растереть до образования сплошной пышной массы.

Сушеные яблоки можно заменить тертым свежим (очищенным) яблоком. Если для приготовления взяты консервы в томатном соусе, то можно обойтись без яблок.

Подать как холодное блюдо или использовать для украшения других рыбных закусок.

МАСЛО ЗЕЛЕНОЕ (700)

20 г зелени петрушки или смеси зелени укропа, сельдерея и петрушки, 100 г сливочного масла, лимонная кислота или 1 печеное яблоко (небольшое).

Вымытую зелень петрушки мелко нарезать, положить в растертое добела масло, добавить лимонной кислоты и растереть. Лимонную кислоту можно заменить печеным яблоком, протертым через сито. Вместо зелени петрушки можно взять смесь зелени корней (укропа, сельдерея, петрушки). Это масло в большинстве случаев употребляется для украшения других закусок.

МАСЛО С ТОМАТОМ (701)

100 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.

Масло растереть добела, добавить томатную пасту, соль по вкусу и растереть.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы быстрее взбить масло, его надо нарезать на куски, положить в миску и поставить в кастрюлю с горячей водой. Когда масло станет мягким, поставить в холодное место и взбить.

МАСЛО С ГОРЧИЦЕЙ (702)

100 г сливочного масла, 1 столовая ложка приготовленной горчицы.

Масло растереть добела, добавить приготовленную горчицу и растереть.

МАСЛО С ХРЕНОМ (703)

100 г сливочного масла, 2 ст. ложки натертого хрена, соль.

Масло растереть добела, добавить натертый хрен, соль и растирать до образования однородной массы.

МАСЛО С СЫРОМ (704)

2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сыра.

Натертый сыр смешать с растертым добела маслом и растереть. Можно добавить 1 ложку густой томатной пасты.

ЖИРНАЯ МАССА С СЫРОМ (705)

1 ст. ложка сливочного масла, 100 г твердого сыра, ½ стакана сметаны.

Натертый сыр смешать со сметаной, добавить растертое масло и растирать до образования густой массы. В эту массу можно добавить крупные кусочки сыра.

Употреблять для бутербродов и для фарширования помидоров.

СЫРКОВАЯ МАССА ЖИРНАЯ (706)

300 г хорошего творога, 100–150 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, 1 желток (необязательно), соль.

В протертый через сито творог добавить соль, желток и сметану. Все перемешать.

Размять масло, добавить приготовленный творог и хорошо перемешать.

Использовать для приготовления бутербродов или как отдельное блюдо к завтраку.

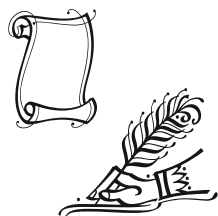


ГРИБНАЯ МАССА С МАСЛОМ (707)

1 стакан мелко нарезанных отваренных сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, ½ ломтика булки, 1 ст. ложка сливочного масла, уксус, соль, сахар, молоко, немного растительного масла.

Сваренные и мелко нарезанные сушеные грибы поджарить вместе с луком на растительном масле, охладить, добавить вымоченную в молоке булку и пропустить через мясорубку. Эту массу смешать со сметаной, положить в хорошо растертое масло и растереть. Для вкуса добавить немного соли, уксуса, сахара.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Широкому распространению холодных соусов и заправок с растительными маслами способствовало обилие постов, в период которых запрещалось использование животных жиров. Этим религиозным запретом обусловлена старинная традиция использовать для заправок маковое и ореховое молочко. Для его получения мак или орехи (кедровые, лещинные) толкли, заливали теплой водой, настаивали и отжимали молочко. Полученная белая жидкость действительно по виду и вкусу напоминала коровье молоко. Вот таким «постным молоком» заправляли блюда и делали из него муковники.

ПЕЧЕНОЧНАЯ МАССА С МАСЛОМ (708)

250 г телячьей печени, 150—200 г сливочного масла, 1 луковица, молотый перец, мускатный орех, соль, бульон.

Обмытую печеньку нарезать нетолстыми кусками, поджарить на масле и вместе с поджаренным луком дважды пропустить через мясорубку. Затем прибавить бульон, массу хорошо растереть (можно также протереть через сито) и положить в растертое добела масло. Добавить перец, мускатный орех, соль и растирать до образования пышной массы. Выложить в миску, охладить и опрокинуть на тарелку. Украсить цветочками из масла и подать к столу как холодную закуску или использовать для бутербродов.

Вместо масла можно положить свиное сало, но очень свежее.

Горячие соусы

Основу соуса составляет жидкость — бульон (мясной, рыбный, грибной, овощной), молоко, сметана, жир (сливочное или растительное масло), иногда разбавленный уксус. Для сгущения соусов прибавляют поджаренную муку, а для улучшения вкуса — соль, сахар, лимонный сок, лимонную кислоту, уксус, грибы, хрен, томатную пасту, коренья и т. д.

Основными соусами считаются красный и белый соусы. Из них с разными добавлениями готовят много других соусов.

Красный соус готовится на коричневом мясном бульоне и пшеничной муке, поджаренной до коричневатого

цвета (красная пассировка). Чтобы соус сохранил свой красный цвет, к нему добавляют жженный сахар. Этот соус используют для приготовления красного соуса с вином, красного соуса с грибами, лукового и других соусов.

Для приготовления белого соуса пользуются желтоватым или белым мясным бульоном (как для супов) и поджаренной до светло-желтого оттенка пшеничной мукой (белая пассировка). Из этого соуса готовят белый соус с яйцом, горчичный, томатный и другие.

При приготовлении белого и некоторых других соусов к рыбным блюдам вместо мясного бульона пользуются рыбным бульоном.

Для соусов чаще всего употребляют сливочное масло, так как оно отличается хорошим вкусом и запахом, значительно повышает качество соуса. Для белых соусов вместо сливочного масла можно также использовать маргарин, а для красных — другие жиры. В этих случаях к приготовленному соусу желательно добавить кусочек сливочного масла.

Для соусов с грибами и холодных соусов, где требуется, чтобы жир не застыл, употребляется растительное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БУЛЬОНА, МУКИ, ОВОЩЕЙ И ДРУГИХ ДОБАВЛЕНИЙ ДЛЯ СОУСОВ

Коричневый бульон. Для красного соуса готовят коричневый бульон из обжаренных говяжьих, бараньих, свиных и других костей. Разрубленные кости, добавив крупно нарезанные морковь, петрушку, лук, обжарить в горячей духовке до светло-коричневого цвета. Затем выделившийся из костей жир надо

слить, а обжаренные кости с поджаренными овощами положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить в открытой кастрюле 4 и более часов. Готовый бульон процедить и употреблять для соусов.

Поджаренная мука. Соусы сгущают мукой. Муку для соуса необходимо предварительно поджарить. Плохо поджаренная мука придает соусу неприятный вкус сырой муки и клейкость. Муку можно жарить с жиром или без жира, сухим способом.

Муку следует жарить в хорошо разогретом жиру. Для белых соусов муку поджаривают до светло-желтого цвета, а для красных соусов — до коричневого цвета, а затем разбавляют бульоном.

Сухим способом (без жира) муку поджаривают, насыпав ее тонким слоем (не более 2 см) на сковороду или на лист. Муку, часто помешивая, доводят до золотистого или коричневого оттенка. При поджаривании муки всухую уменьшается потребность в жирах для соусов; муку можно заготовить в большем количестве и, разбавив холодным бульоном, прямо класть в супы и соусы.

Поджаривание овощей. Измельченные овощи для соусов поджаривают не все сразу. Сперва надо поджарить с жи-

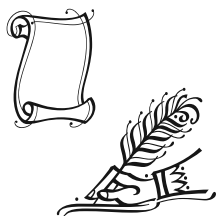
ром лук, затем добавляют морковь, немного спустя — петрушку и сельдерей. Под конец поджаривания к овощам добавляют томатную пасту, так как оно придает соусу красивую окраску. Если пюре нельзя поджарить с овощами, то можно поджарить его отдельно с небольшим количеством жира или смешать с поджаренной мукой.

Жженный сахар придает соусам коричневый оттенок и улучшает их вкус. Сахар насыпать на сковороду, немного смочить водой и жарить, пока он не станет коричневым. Затем налить воды и варить до тех пор, пока сахар не растает. Сахар следует не пережечь, чтобы он не имел горького привкуса.

Масло раковое. Высушить скорлупу вареных раков, растолочь и поджарить на масле до желтовато-красного оттенка. Затем налить воды и немного поварить. Дать отстояться, процедить и охладить. Когда масло затвердеет, осторожно слить воду. Приготовленное таким образом раковое масло используется для улучшения вкуса рыбных соусов.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



По всей вероятности, уха — одно из самых древних русских жидких блюд. Еще в Студитском уставе XII в. говорится о «горохове и... ухах». В Воскресенской летописи (за 1441 г.) безымянный автор писал: «...по сем же паки покушал от ух, и мясные и рыбные». Само происхождение слова указывает на то, что уха была прародительницей всех наших супов. Название ее восходит к древнесанскритскому корню и означает отвар (жидкость). В этом значении оно сохранилось во многих славянских языках (украинское — юшка, белорусское — уха). Можно предположить, что примитивные жидкие блюда (а также отвары мяса и рыбы) появились в ту же эпоху, что и гончарное ремесло, благодаря которому люди получили возможность варить пищу, соединять в одном блюде различные продукты, а не просто жарить их порознь на раскаленных углях или над костром.

СОК ОТ ЖАРЕНОГО МЯСА (709)

Когда мясо жарят крупными кусками, из него выделяется много сока, который можно использовать как соус. Чтобы сок при жарении не пригорел, в сковороду надо налить немного воды. Готовое жаркое вынуть, с сока слить жир, добавить воды или бульона для соуса и кипятить несколько минут, чтобы мясной сок разошелся. Затем надо попробовать соус на вкус, процедить и полить им мясо. Если сок слишком светлый, можно добавить жженный сахар, а для сгущения добавить крахмал и немного поварить.

Сок от жареного мяса значительно вкуснее и красивее, если мясо жарится с кореньями — морковью, петрушкой, сельдереем, луком.

Если мясо жарят небольшими кусками на сковороде, то выделившийся при жарении сок надо оставить с жиром, долить воды и дать немного прокипеть. Сок от жареной птицы и рыбы также используется для соусов. Для улучшения вкуса к этим соусам иногда добавляют сметану.



СОУС КРАСНЫЙ (ОСНОВНОЙ) (710)

1 ст. ложка муки, ½–1 ст. ложка масла, ½ моркови, ¼ петрушки, ¼ лу-

ковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ½ стакана коричневого бульона, 1 чайная ложка сахара, лавровый лист, перец, соль.

Муку поджарить на масле (или сухим способом) до коричневатого оттенка; слегка помешивая, развести коричневым бульоном и немного поварить. Добавить поджаренные на жире нарезанные морковь, петрушку, лук и томатную пасту, перец, лавровый лист и варить полчаса на слабом огне. Когда овощи станут мягкими, соус процедить, овощи протереть, добавить жженный сахар и соль.

Этот соус используется для приготовления других соусов. Если красный соус подается непосредственно к блюдам, в него необходимо добавить масло и разогреть.

СОУС КРАСНЫЙ С ВИНОМ (711)

2 стакана красного (основного) соуса (710), ¼ стакана вина (портвейна, мадеры).

В приготовленный красный (основной) соус, прежде чем добавлять сливочное масло, влить вино и довести до кипения.

Подавать к тушеному мясу, языку, почкам и некоторым другим блюдам.

СОУС КРАСНЫЙ С ГРИБАМИ (712)

2 стакана красного (основного) соуса, ½ стакана отваренных свежих борховиков, 1 луковица, ½ ст. ложки масла, лимонная кислота, чеснок, бульон.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Обычно лавровый лист кладут в первые блюда за 5 мин до окончания варки, во вторые — за 10 мин; если его положить раньше, у пищи может появиться горький привкус.

Не забывайте, что варка бульона определяет вкус многих блюд, так как бульон — основа не только для супов, но и для ряда соусов и заливных.

Приготовить красный (основной) соус (710). Затем мелко нарезать вареные грибы и лук, поджарить на масле и залить красным соусом. Если соус слишком густой, разбавить его крепким коричневым бульоном и варить 15 мин. Затем добавить лимонную кислоту, масло и немного порубленного чеснока.

Соус подавать к блюдам из тушеного мяса, а также к мясным, рыбным и овощным запеканкам.

СОУС ЛУКОВЫЙ (713)

2 стакана красного (основного) соуса, 1—1 ½ луковицы, 1—1 ½ ст. ложки уксуса (9%), ½ ст. ложки масла, сахар.

Приготовить красный (основной) соус (710). Мелко нарезанный лук поджарить на масле, залить уксусом, кипятить до почти полного испарения жидкости. Положить лук в красный соус и 10 мин медленно варить, затем добавить масло и, если требуется, сахар.

Соус подается к тушеному мясу, котлетам и некоторым овощным блюдам. Его можно использовать к запеканкам.



СОУС КИСЛО-СЛАДКИЙ (714)

½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, ½ стакана бульона, лимон или лимонная кислота, ½ стакана изюма, немного соли, ½—1 стакан вина, сахар.

Поджаренную на масле до коричневатого оттенка муку разбавить мясным или рыбным бульоном, немного поварить, процедить, добавить жженный сахар, лимонную

кислоту или нарезанные ломтики лимона, изюм, вино и все вскипятить.

В этот соус можно прибавить мелко нарезанные вареные сливы.

Соус подается к блюдам из вареного мяса или рыбы.

СОУС БЕЛЫЙ (ОСНОВНОЙ) (715)

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 2 стакана мясного или рыбного бульона, соль.

Муку поджарить на масле (или сухим способом) до светло-желтого оттенка. Помешивая, развести ее бульоном и 10—15 мин варить. Если в соусе остались комки муки, необходимо процедить его и добавить по вкусу соль. Этот соус используется по большей части для приготовления других соусов.

Если белый соус подают к какому-либо блюду, соус следует заправить лимонной кислотой, добавить белый перец и зелень укропа.

Для рыбных соусов вместо мясного бульона берется рыбный бульон.

СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦАМИ (716)

2 стакана белого (основного) соуса, 2 желтка, лимонная кислота, мускатный орех, молотый перец, зелень петрушки, соль.

Приготовить белый (основной) соус (715), добавить к нему растертые с солью сырые желтки и подогревать, помешивая, до загустения (не дать закипеть). Затем добавить лимонную кислоту, натертый мускатный орех, перец, соль, петрушку.

Этот соус, приготовленный на мясном бульоне, подается к телятине, курице

и кролику. Его часто употребляют для приготовления запеканок.

К рыбным блюдам в белый соус, приготовленный на рыбном бульоне, желательно положить рубленые вареные яйца, а для улучшения вкуса добавить раковое масло или мелко нарезанную зелень петрушки.



СОУС БЕЛЫЙ С ВИНОМ (717)

2 стакана белого соуса (715), приготовленного на рыбном бульоне, ½ ст. ложки масла, ½ луковицы, ½ петрушки, 2 желтка, ¼ стакана белого виноградного вина, лимонная кислота, молотый перец, соль.

Мелко нарезанные корни тушить с кусочком масла, затем положить их в приготовленный белый соус и полчаса варить на слабом огне. К концу варки влить вино. Затем соус снять с огня и дать ему остыть.

В эмалированную кастрюльку выпустить сырые желтки, влить ½ ст. ложки холодной воды, добавить кусочек масла и, помешивая, нагревать до загустения желтков.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах, а рыба станет вкуснее.

Рыбу при варке ухи следует класть в холодную воду, а для подачи под соусом — в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

При варке рыбы, обладающей специфическим запахом (треска, камбала, морской окунь, крупная щука, сом, ставрида), используйте для смягчения этого запаха большое количество кореньев, лука и специй и добавьте на 1 л воды половину стакана огуречного рассола или 50 г уксуса. Рыба считается уваренной, когда плавники ее легко отделяются.

Подготовленные таким образом желтки положить в ранее приготовленный соус, добавить лимонную кислоту, молотый перец, соль, все перемешать и процедить. Этот соус подается к рыбным блюдам.

СОУС С ГОРЧИЦЕЙ (ГОРЯЧИЙ) (718)

½ ст. ложки муки, ½ ст. ложки масла, 1 стакан бульона, 1 чайная ложка приготовленной горчицы, перец, соль, лимонная кислота, сахар.

Поджаренную на масле до светло-желтого оттенка муку развести бульоном, немного поварить и, если требуется, процедить. Затем добавить горчицу, молотый перец, соль, лимонную кислоту, сахар и довести до кипения.

Соус подается к мясным блюдам. В него можно добавить сметану или томатную пасту.

СОУС ТОМАТНЫЙ (719)

½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 1 ½ стакана мясного или рыбного бульона, ½ моркови, ½ луковицы, ½ корня петрушки, 1 стакан томатной пасты, перец, лавровый лист, лимонная кислота, сахар, соль.

Поджаренную на масле или сухим способом муку развести мясным или рыбным бульоном. Добавить мелко нарезанные поджаренные на масле овощи и томатную пасту, немолотый перец, лавровый лист и варить полчаса на слабом огне. Затем соус процедить, овощи протереть, добавить лимонную кислоту, сахар и соль. Нагреть, довести до кипения и положить масло. Соус подается к разным мясным и рыбным блюдам.

СОУС ТОМАТНЫЙ С ГРИБАМИ (720)

2 стакана томатного соуса, ½ ст. ложки сливочного или растительного масла, ½ стакана вареных свежих грибов, 1 луковица, перец, чеснок.

Мелко нарезанный лук поджарить на сливочном или растительном масле, добавить нарезанные продолговатыми кусочками вареные свежие или сушеные грибы, еще несколько минут поджарить, положить в приготовленный томатный соус и варить 10 мин. Затем добавить немного порубленного чеснока, перец и масло.

Соус подается к мясу, особенно к птице, к овощам и некоторым мучным блюдам.



СОУС СМЕТАННЫЙ (721)

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1–1 ½ стакана мясного, рыбного или овощного бульона, ½–1 стакан сметаны, соль.

Поджаренную до светло-желтого оттенка на масле или сухим способом муку, помешивая, развести мясным, рыбным или овощным бульоном, затем варить

5–10 мин. К концу варки добавить сметану и соль. Перец можно совсем не класть или же положить очень мало, чтобы он не заглушал вкуса и запаха сметаны.

В этот соус можно добавить желтки, сахар и лимонную кислоту. Чтобы соус сгустился, надо, добавив желтки, подогреть его. Приготовленный таким образом соус подается к запеканкам.

Сметанный соус подают к мясным, овощным и рыбным блюдам.



СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ (722)

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 стакан бульона, ½ стакана томатной пасты, ½ стакана сметаны, молотый перец, немного соли.

К поджаренной на масле до светло-желтого оттенка муке добавить томатную пасту, снова поджарить, развести мясным или рыбным бульоном и варить 5–10 мин. Затем в случае надобности соус процедить, добавить сметану, перец, соль и, подогревая, довести до кипения.

Этот соус подается к вареным и тушеным мясным, рыбным и некоторым мучным и овощным блюдам.

Если этот соус подается к запеканке, то к нему надо добавить 1 взбитое сырое яйцо.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ (723)

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 1 ½ стакана бульона, ½ стакана

сметаны, молотый перец, 1–2 луковицы, соль.

Поджаренную на масле до светло-желтого оттенка муку развести бульоном, добавить поджаренный на масле мелко нарезанный лук, перец, соль и варить 5–7 мин. Затем прибавить сметану. Соус подается к жареным мясным, рыбным и некоторым овощным блюдам.

В этот соус можно добавить томатную пасту.



СОУС ИЗ ХРЕНА (ГОРЯЧИЙ) (724)

2 стакана сметанного соуса, 1 стакан натертого хрена, 2 ст. ложки уксуса (9%), перец, лавровый лист, масло.

Натертый хрен прогреть с маслом, добавить перец, лавровый лист, уксус и тушить. Затем добавить сметанный соус и варить 5–7 мин.

Этот соус подается к вареному мясу, языку. Если он подается к рыбным блюдам, его надо готовить на рыбном бульоне. Соус из хрена к запеканкам готовят с яичными желтками, которые надо положить в соус, но не дать ему закипеть.

СОУС МОЛОЧНЫЙ (725)

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла, 2 стакана молока или сливок, соль.

Муку поджарить с маслом до светло-желтого оттенка, понемногу, хорошо помешивая, развести ее горячим молоком, посолить и варить 5 мин.

Этот соус можно приготовить жидким, средней густоты и густым. Жидкий соус употребляется к овощным или крупяным блюдам, средней густоты — к запеканкам, а густой — для фаршей. Густота соусов зависит от количества муки. В молочный соус, приготовляемый для запеканок и фаршей, чаще всего прибавляют сырые яйца или желтки, после чего соус не следует кипятить.



СОУС ГРИБНОЙ (726)

1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного или ¼ стакана растительного масла, 2 стакана грибного бульона, 1–2 луковицы, 5 сушеных грибов, соль.

Отваренные и мелко нарезанные грибы поджарить вместе с луком. Муку поджа-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Пищевые отходы, остающиеся при подготовке рыбы к жарению (голова, кости, плавники, кожа), надо использовать для варки небольшого количества бульона, на котором можно приготовить вкусный соус.

Свежие листовые овощи (зеленый салат, шпинат, ревень, щавель) нельзя хранить больше 2–3 дней. В сухом месте они быстро увядают, а во влажном — покрываются плесенью. Наиболее благоприятные условия для их хранения — температура 0° С, умеренная влажность воздуха (85–90%) и плотная укладка в корзины или ящики.

Картофелина поможет исправить пересоленный соус. Положите сырую картофелину, добавив кусочек сахара, за пять минут до подачи к столу.

рить на сливочном или растительном масле до светло-желтого оттенка, развести грибным бульоном и варить 7–10 мин. Затем добавить поджаренные с луком грибы и по вкусу соль. Соус можно заправить сметаной или томатной пастой (положить ее при жареньи грибов с луком).

Грибной соус подается к овощным, мясным и крупяным запеканкам, к картофельным, крупяным котлетам и к некоторым другим блюдам.



СОУС ГОЛЛАНДСКИЙ (ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ) (727)

2 ст. ложки масла (150 г), 2 желтка, 1–1 ½ ст. ложки воды, сок от половины лимона или лимонная кислота по вкусу, соль.

Сырые желтки тщательно отделить от белков, положить в эмалированную кастрюлю, добавить воды, нарезанное мелкими кусочками масло и, помешивая деревянной лопаткой, подогревать на слабом огне, пока соус не станет густым и масло соединится с желтками в однородную массу. В эту массу, помешивая, понемногу добавлять остальное растопленное масло, добавив по вкусу лимонную кислоту или лимонный сок и соль.

При приготовлении соуса надо следить, чтобы он не перегрелся, так как тогда масло отделяется от желтков. Посуду, в которой подогреваются желтки, рекомендуется поставить в другую кастрюлю с горячей водой.

Голландский соус подается к вареной рыбе, цветной капусте, спарже.

Для того чтобы в голландский соус можно было положить меньше масла, его приготавливают на белом соусе. Приготовить ½ стакана белого соуса, добавить 1 столовую ложку масла, желтки и, помешивая, подогревать. Затем добавить лимонную кислоту и соль.

В голландский соус можно добавить приготовленную горчицу и немного молотого перца. Это острый соус, его подают к вареному линю, треске и другой рыбе.

СОУС ПОЛЬСКИЙ (728)

1 ½ ст. ложки масла, 1–2 вареных яйца, зелень петрушки или укропа, молотый перец, соль, лимонная кислота.

В растопленное масло положить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, зелень петрушки, соль, перец, лимонную кислоту, перемешать и подогреть. Для того чтобы можно было класть меньше масла, этот соус можно разбавить белым соусом.

Соус подают к вареной рыбе.



МАСЛО С СУХАРИМИ (729)

1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка белых сухарей, лимонная кислота.

Сухари поджарить с кусочком масла до приобретения ими золотистого оттенка, затем добавить остальное растопленное масло, а так же — лимонную кислоту или лимонный сок.

Соус подается к вареной цветной и брюссельской капусте, спарже и к некоторым другим блюдам.

СОУС РАКОВЫЙ

(730)

1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка ракового масла, 2 желтка, лимонная кислота, соль.

Сырые желтки положить в небольшую кастрюлю, добавить сливочное масло и кусочки ракового масла. Помешивая деревянной ложкой, медленно подогреть массу до загустения. Затем добавить поджаренную на масле муку, соль, лимонную кислоту, перемешать и процедить через густое сито.

Соус подается к вареной рыбе, раковым шейкам.

лимонную корку и оставить на некоторое время, чтобы молоко стало ароматным. Затем корку вынимают, молоко процеживают и подают к столу в особой посуде.



СОУС ВАНИЛЬНЫЙ

(731)

½ л молока, 1 палочка ванили, 2 желтка, 3 ст. ложки сахара.

Молоко вскипятить с ванилью. Желтки растереть с сахаром, заварить кипяченым молоком и, помешивая, варить до сгущения, но не дать закипеть.

Сладкие соусы

К сладким блюдам подаются разные сладкие соусы. Они должны гармонировать с блюдом. Если блюдо сладкое, то соус должен быть кисловатым, а если блюдо кислое, то подбирается сладкий соус. Точно так же выбирают и цвет: к блюду белого цвета подают темный соус, а к блюду темного цвета — белый соус.

СОУС ВИННЫЙ

(732)

1 стакан вина, ½ стакана воды, 4 желтка, ½ стакана сахара.

В кипящую воду влить вино. Желтки растереть с сахаром, заварить вином, поставить кастрюлю в другую посуду с горячей водой и взбивать до образования пены. Этот соус следует готовить перед самой подачей к столу.

ПОДСЛАЩЕННОЕ МОЛОКО

Подслащенное молоко подается ко многим сладким блюдам. В молоко добавить сахар,

СОУС ИЗ КАКАО

(733)

2 стакана молока, 3 желтка, 3 ст. ложки сахара, ½ палочки ванили, 1 ст. ложка какао.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Вкус какао улучшится, если перед подачей его на стол добавить несколько капель лимонного сока.

Чтобы при варке какао не образовались комочки, порошок какао нужно сначала растереть с сахарным песком, затем с небольшим количеством холодного молока, после чего смесь развести по вкусу нужным количеством горячего молока, воды и прокипятить.

Чтобы сохранить от муравьев сахар, мед, варенье, надо смазать края посуды подсолнечным маслом.

Желтки растереть с сахаром и какао. Молоко с ванилью вскипятить, заварить взбитые желтки и подогреть, чтобы соус сгустился.

ПОВИДЛО БРУСНИЧНОЕ (734)

1 л брусники, ½ л слив или 3 груши (или 2 сладких яблока), 300 г сахара.

Бруснику перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю, добавить сахар и варить

20 мин. Затем добавить нарезанные дольками очищенные яблоки или груши и варить еще 25 мин. Если бруснику варят со сливами, их надо обмыть, положить в посуду, залить горячим брусничным повидлом и запекать 20 мин в духовке. При подаче к столу повидло выложить в стеклянную посуду. Брусничное повидло подается к блюдам из телятины, птицы и кролика, а также к разным оладьям.



Глава 7 Выпечка

Полезно ЗНАТЬ

Кроме выпечки мучных изделий, которые считаются повседневными — ржаного и пшеничного хлеба, булки, каждая хозяйка разнообразит пищу, выпекая более сложные мучные изделия.

В их состав чаще всего входят мука, сахар, молоко и соответствующие добавки. Выпекают эти изделия в духовке, в «чудо»-печи или варят в жиру.

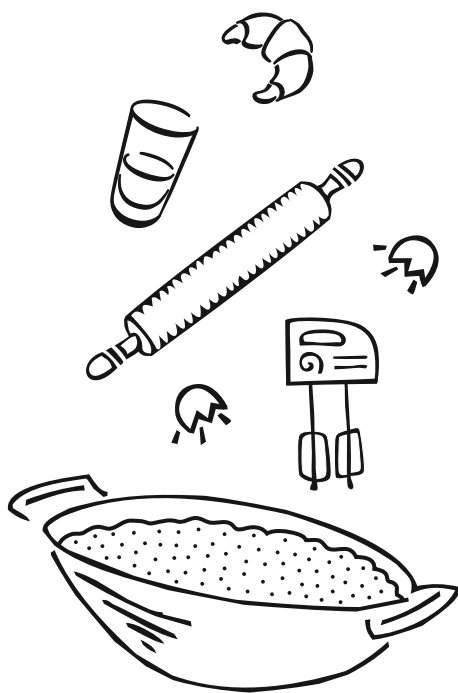
Выпеченное изделие отличается от теста не только своим внешним видом, но и по химическому составу. В процессе выпечки под влиянием высокой температуры белки свертываются, вследствие чего выпеченное изделие становится более упругим, жиры растопляются и равномерно распределяются, крахмал превращается в декстрин, различные разрыхлители расщепляются, причем образуются газы, которые, испаряясь, разрыхляют мучные изделия.

Основной питательной частью мучных изделий являются углеводы — крахмал, который организмом усваивается только после превращения в глюкозу. Ферменты, превращающие крахмал в глюкозу, содержатся в слюне и в соке поджелудочной железы. Поэтому изделие из теста должно быть рыхлым, чтобы в процессе приема пищи оно легко могло пропитываться слюной и лучше усваивалось организмом.

По способу изготовления, по виду и назначению мучные изделия подразделяются на следующие основные группы:

- 1) изделия из теста с закваской (разный хлеб);
- 2) изделия из дрожжевого теста;
- 3) изделия из теста с разрыхлителем;
- 4) изделия из жирного теста;
- 5) изделия из бисквитного теста.

Согласно этой классификации, в книге даются основные сведения о при-



готовлении изделий каждого сорта и их рецептура.

Прежде чем приступить к выпечке, необходимо прочесть не только соответствующую рецептуру, но и общую часть раздела, где даются подробные указания об изделиях этого вида. Кроме того, нужно приготовить все необходимые продукты и принадлежности. Лишь тогда готовят тесто, разогревают духовку, пекут.

Хорошее изделие из теста получается только из хороших продуктов. При этом необходимо строго придерживаться рецептуры и указанного способа приготовления, а также выпекать при соответствующей температуре. Во избежание повторения общих сведений при описании способов приготовления каждого изделия ниже дается краткая характеристика основных продуктов и их приготовления.

ИСХОДНЫЕ ПРОДУКТЫ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Мука. Чаще всего употребляется пшеничная мука первого сорта, реже — второго сорта, а для хлеба — ржаная и пшеничная мука разного помола. Важно, чтобы мука была изготовлена из непросо-

шего зерна, была незаплесневевшей, не прелой, сухой и без постороннего запаха.

Влажность муки можно установить, сжимая ее в руке. Если после разжатия пальцев мука сохраняет форму горсти, то она слишком влажная. Как только разжимают пальцы, сухая мука рассыпается. Чем суше мука, тем больше выход изделия.

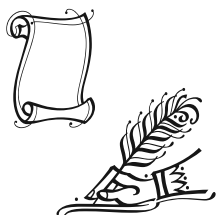
Большое значение для качества изделий имеет содержание в муке клейковины. Например, из дрожжевого или слоеного теста получают хорошие изделия, если в муке содержится 35–50% клейковины. Наоборот, для изделий из песочного и бисквитного теста клейковины в муке должно быть меньше.

Содержание клейковины в муке может определить сама хозяйка, замесив 50 г муки с 25 г воды комнатной температуры. Спустя 20 мин следует промыть тесто, поливая его водой, чтобы отделился крахмал. Промытое тесто взвешивают; полученное количество граммов, помноженное на два, показывает процент содержания клейковины.

Мука, содержащая много клейковины, впитывает в себя больше воды и дает больший припек.

Перед употреблением муку всегда следует просеять. При этом отделяются

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



На пирах подавали несколько видов ух, а «меж ух пироги». Традиция подавать к бульонам пирожки сохранилась и поныне. Однако ассортимент этого «припека» стал значительно беднее. По словам знатока московской кухни В. Гиляровского, еще в конце XIX в. в московских трактирах подавали к супам пирожки, кулебяки, расстегаи мясные и рыбные, «байбаковский пирог» с начинкой в 12 ярусов. Интересно, что расстегаи были не только мелкие («новотроицкие»), но и крупные, которые предварительно нарезали. Вот как описывает В. Гиляровский торжественную процедуру нарезания таких пирогов: «...взял вилку и ножик, подвинул к себе расстегай, взмахнул пухлыми белыми руками, как голубь крыльями, моментально и беззвучно обратил рядом быстрых взмахов расстегай в десятки узких ломтиков».

отруби, разные механические примеси, некоторые паразиты, разбиваются комки (если они имеются в муке) и мука разрыхляется. Особенно тщательно следует разрыхлить муку для дрожжевого теста.

Муку надо держать в закрытом ящике в сухом и прохладном помещении, часто ее перемешивать и проветривать.

Порчу муки вызывает главным образом мучной клещ, а также другие вредители. Мучного клеща обычно трудно заметить невооруженным глазом. Мука, в которой завелся этот паразит, сыреет, темнеет, приобретает неприятный запах и вкус, становится похожей на крупинки. Такая мука в пищу не пригодна.

Мучники — это насекомые, личинки которых питаются мукой и загрязняют ее. Паразиты портят муку: она превращается в комочки, темнеет и приобретает неприятный запах и вкус. Просеянную муку можно употреблять, если личинок было не очень много.

В некоторые сорта мучных изделий добавляют картофельный или кукурузный крахмал, чтобы сделать их более рассыпчатыми. Прежде чем класть в тесто крахмал, его следует перемешать с мукой и разрыхляющим порошком, так как тогда он равномерно распределится во всем тесте.

Яйца. Для мучных изделий употребляются свежие (не более двух недель) куриные яйца или меланж (замороженные

яичные желток и белок). 42 г меланжа равноценны одному яйцу. Вместо яиц можно употреблять яичный порошок. Перед употреблением порошок нужно залить горячей водой. Все эти продукты улучшают вкус и вид мучных изделий, делают их более питательными. Ни меланж, ни яичный порошок нельзя использовать для такого теста, в котором белки следует употреблять отдельно от желтков.

Чтобы в тесто не попало испорченное яйцо, каждое яйцо следует выпускать в особую чашечку и, удостоверившись в его свежести, класть в общую миску. Даже несколько капель испорченного яйца значительно ухудшают вкус изделия. Белок свежего яйца бывает тягучим, неводянистым, а выпущенный в миску желток не расплывается.

Для того чтобы белок хорошо отделился от желтка, надо, отбивая яйца, стараться разбить скорлупу пополам и оставить желток целиком в одной половинке скорлупы. Затем из второй половинки скорлупы выливают в миску белок, а на его место перекалывают желток; потом выливают в миску белок, оставшийся в первой половинке скорлупы.

Для мучных изделий употребляется все яйцо или же только белок или только желток. Такое использование зависит от различных свойств отдельных частей яйца. Положенный прямо в тесто белок де-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы узнать, достаточно ли нагрет жир для жаренья пирожков, надо на поверхность капнуть 2—3 капли воды. Если жир горячий, то брызги воды испаряются с шипением с его поверхности, а в недостаточно нагретом они уйдут под слой жира.

Перегревать жир нельзя, он будет дымить.

Чтобы не загрязнить жир, пирожки лучше делать, смазывая руки растительным маслом. Оставшийся жир можно охладить, дать ему отстояться, слить его и использовать, смешав со свежим жиром.

лает изделие твердым, а взбитый белок — разрыхляет. Желтки, растертые с сахаром или с солью, придают изделию более красивый цвет и рыхлость.

В каждой рецептуре указывается, как следует класть яйца в тесто.

Жиры. Для мучных изделий их употребляют в трех случаях: как основной продукт, для улучшения вкуса, для отделки.

В первых двух случаях можно употреблять сливочное или топленое масло, столовый маргарин, свиное сало и растительное масло. Они повышают калорийность, улучшают вкус, цвет и запах изделий. Следует, однако, помнить, что от чрезмерного количества жиров тесто хуже поднимается; поэтому для дрожжевого теста употребляют растопленный или хорошо растертый жир, и его кладут в тесто под конец замеса. В изделия, в которые не кладут другого разрыхлителя, кроме взбитого белка, употребляют хорошо растертый жир. В изделия из теста с химикатами можно класть разные жиры в количестве, указанном в рецептуре.

Для кремов и масс для прослойки лучше всего употреблять свежее сливочное масло хорошего качества.

Для жаренья пончиков и хвороста лучше всего пользоваться смесью свиного сала с подсолнечным маслом или смесью свиного и бараньего сала. Масло, а тем более маргарин, для этой цели не пригодны вследствие более низкой температуры кипения.

Под действием теплоты, света и кислорода жиры быстро портятся и приобретают горький вкус. Жиры рекомендуются хранить при температуре 2—7° С в темном месте и в закрытой посуде.

Сахар. Он улучшает вкус теста и повышает его питательность, однако всегда

следует строго придерживаться рецептуры. Слишком большое количество сахара препятствует действию дрожжей; при выпечке такое тесто сверху пригорает, а внутри не выпекается. Сахар употребляют в виде сахарной пудры или мелкого и крупного кристаллического сахарного песка. Для обычных изделий, в которые кладут немного сахара и растирают его с яйцами, можно употреблять обыкновенный сахарный песок. Во все жирные сладкие изделия и невареную глазурь кладут только сахарную пудру. Если нет пудры, ее можно приготовить из крупного или мелкого сахарного песка, который растирают бутылкой на кухонной доске и просеивают затем через густое сито.

Для отделки изделий пользуются сахарной пудрой или сахарным песком в кристалликах. Сахарной пудрой обсыпают через сеточку готовое изделие, кристаллическим — невыпеченное изделие, смазанное яйцом.

Для вареной глазури лучше всего пользоваться сахаром-рафинадом или крупным сахарным песком.

Сахар следует держать в сухом месте, так как он быстро впитывает влагу.

Нельзя заменять сахар медом. **Мед** употребляется только для пряников. Прежде чем класть мед в тесто, его надо прокипятить и остудить.

Мед хранят в сухом прохладном месте. Если вкус меда изменился, его надо растопить (но не дать закипеть) и, перелив в посуду, дать снова засахариться.

Другие добавки. Для улучшения вкуса в мучные изделия из теста добавляют миндаль, изюм, сухофрукты, цукаты и др.

Миндаль сладкий и горький. В продаже бывает миндаль со скорлупой и без скорлупы, с тонкой коричневой кожицей,

которую перед употреблением надо удалить. С этой целью миндаль ошпаривают кипятком. Через несколько минут воду сливают, и кожица легко снимается. Затем миндаль подсушивают в легком жару и размалывают специальной машинкой или разрубают ножом.

Сладкий миндаль кладут в дрожжевое тесто, торты и т. п. Он употребляется также для украшения изделий.

Горький миндаль употребляют в качестве пряностей для миндального печенья и кремов.

Орехи бывают в продаже со скорлупой и без скорлупы. Ядро ореха покрыто тонкой коричневой кожурой, которую перед употреблением нужно снять.

Вылущенные орехи насыпают в один слой на лист, который держат несколько мин в умеренном жару. Под действием тепла кожа лопается и сморщивается. Тогда орехи растирают между ладонями или всыпают в мешочек, растирают и отсеивают сквозь редкое сито.

Изюм (сушеный виноград) и все другие сухофрукты кладутся в кексы, бабы, сдобное дрожжевое тесто и мазурки. Перед употреблением их заливают горячей водой и хорошо промывают. Затем сухофрукты следует положить на чистую салфетку и тщательно осушить, так как вокруг влажных фруктов в тесте образуются пустоты, которые портят вид изделий.

Цукаты, нарезанные узкими продолговатыми ломтиками, кладут в мазурки, бабы и другое сдобное дрожжевое тесто.

Пряности употребляют почти для всех изделий. Одни из них (перец, мускат, имбирь) улучшают вкус, другие (ваниль, корица, гвоздика, лимонная и апельсиновая цедра) — запах и вкус, а третьи (натуральный кофе, какао, вино, соки, ликеры) употребляются для изменения цвета изделий.

Каждый вид пряностей следует держать отдельно в плотно закрытой коробке. Эфирные масла хранят в прохладном темном месте.

Ванильные палочки хорошо сохраняются в сахаре, в закрытой банке. Перед употреблением их растирают с сахаром, просеивают, и сахар кладут в тесто.

Лимонную и апельсиновую корку употребляют в свежем или сушеном виде. В обоих случаях в тесто кладется только цедра (верхний, желтый слой), натертая тёркой или кусковым сахаром.

Корица, гвоздика, мускатный орех, душистый перец, кардамон, бадьян и другие пряности кладут в тесто размолотыми и просеянными.

Тмин, растертый с солью, кладется в хлеб.

Анис употребляют для пшеничного и улучшенного хлеба и булок.

В изделия из дрожжевого теста пряности кладут к концу замеса, а в другие изделия — под конец приготовления теста.

В настоящее время для улучшения вкуса изделий из теста часто используют **экстракты разных пряностей**. Например, широко употребляются ваниль-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Нельзя оставлять в банке с медом нож или ложку. Мед содержит кислоты, разрушающиеся при соприкосновении с металлом.

Мед нужно хранить в закрытой посуде при температуре не более 10° С (так как он чувствителен к влиянию тепла) в сухом и темном месте, подальше от пряностей (так как он впитывает в себя запахи).

ный, лимонный, араковый, ромовый, миндальный и другие экстракты.

Экстракты и эфирные масла очень концентрированные, поэтому в тесто их кладут в небольшом количестве. Большинство из них испаряется под действием высокой температуры, и изделия теряют свой запах. По этой причине рекомендуется добавлять экстракты в уже остывшие изделия, например, в крем, сироп, глазурь и т. д.

Натуральный кофе употребляется для окраски и улучшения вкуса разных кремов и масс. Для получения кофейно-

го экстракта 100 г молотого натурального кофе следует залить 1 л кипятка, посуду накрыть крышкой и дать настояться 20 мин в горячем месте. Затем кофе процеживают и употребляют.

Вина, ликеры и соки также могут быть использованы для улучшения вкуса и запаха изделий. Ими чаще всего поливают разные бисквиты. Следует, однако, помнить, что темное вино нельзя употреблять для светлого печенья или светлого крема. Не следует также отбивать запах изделия слишком сильным запахом вина, ликера или сока.



Из Теста С Закваской

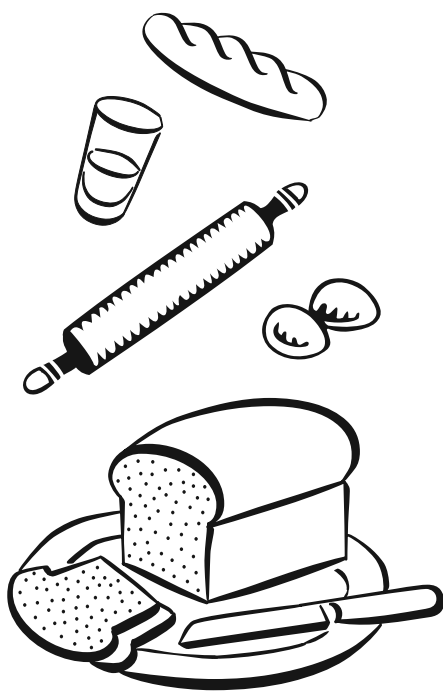
Хлеб разных сортов

В состав хлеба входят белки, углеводы, жиры, минеральные вещества, витамины и вода, то есть все основные питательные вещества, необходимые для человеческого организма. Питательность хлеба зависит от его качества: чем рыхлее хлеб, тем лучше пропитывают его пищеварительные соки и тем лучше он усваивается организмом человека. Красивый вид и приятный запах хлеба возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Поэтому очень важно научиться выпекать хороший хлеб.

В нашей стране в большом количестве употребляется черный хлеб из обыкновенной ржаной муки.

Основное сырье для хлеба — это мука и вода, а вспомогательное — соль, закваска, дрожжи, картофель и др. Для улучшения вкуса в тесто кладут сахар и тмин.

Ржаной хлеб разрыхляется закваской или закваской и дрожжами, а пшеничный — дрожжами. В закваске имеются дрожжи и молочная кислота, придающая хлебу приятный кисловатый вкус. Закваска — это кусок теста от предыдущей выпечки хлеба. Прежде для ржаного хлеба часто не пользовались никакой закваской, но никогда не мыли квашню, и замешенное в ней тесто само начинало бродить. Это негигиенично и делать не рекомендуется. Лучше квашню каждый раз мыть, а на закваску оставлять кусок теста весом около $\frac{1}{2}$ кг. Поверхность теста сглаживают, кладут в эту же квашню и, накрыв ее крышкой или салфеткой, ставят в прохладное место. Перед употреблением закваску разводят в теплой воде и при замесе хлеба кладут в тесто.



Если готовой закваски не имеется, ее готовят до выпечки хлеба. Надо взять 500 г ржаной муки, 25 г дрожжей, 1–1,5 л теплой воды, замесить и поставить в теплое место для брожения. Приблизительно через сутки закваской уже можно пользоваться. В приготовленной закваске имеются не только дрожжевые грибки, но и молочнокислые бактерии.

Закваска не всегда бывает хорошей; кроме того, каждая закваска имеет особый вкус, и поэтому говорят, что у каждой хозяйки хлеб разный. Это зависит от молочнокислых и других бактерий в закваске. Поэтому в приготовляемую закваску рекомендуется влить около полстакана хорошей простокваши.

Хлеб выпекается в течение 2½–3 ч. Готовность хлеба определяют по звуку. Надо постучать пальцем по дну буханки: если звук звонкий, то хлеб выпечен.

Рекомендуется, вынув хлеб из печи, слегка смочить поверхность буханок водой, накрыть салфеткой и не выносить сразу в холодное помещение, а дать хлебу остыть на кухне.

Хлеб и другие мучные изделия с закваской или на дрожжах дают припек, то есть вес их увеличивается. Припек зависит от влажности муки и содержания в ней клейковины. Чем суше мука, тем больше она впитывает воды и тем более увеличивается вес изделия. Из 1 кг хорошей муки получается 1,5 кг хлеба, из муки среднего качества — 1,3 кг, из плохой муки — еще меньше.

Разрезав остывшую буханку хорошего хлеба, можно увидеть одинаковые маленькие поры — это мелкопористый хлеб. Если тесто недостаточно заквасилось, плохо замешено или мука была недоброкачественной, то хлеб получается

с крупными и неодинаковыми порами, а иногда совсем спадается. При недокисшем или перекисшем тесте, прелой муке или если свежесвеженный хлеб был смят, от хлеба отстает корка.

Всевозможные виды хлеба можно подразделить на следующие основные группы: ржаной обыкновенный, ржаной лучшего качества, пшеничный обыкновенный, пшеничный лучшего качества.

Ржаной и пшеничный хлеб лучшего качества отличается от обыкновенного тем, что в него добавляется сырье, повышающее питательность и улучшающее вкус, как, например, сахар, тмин и др.

ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (735)

8 кг муки, 4 л воды, 80 г соли.

Взять ⅓ предназначенной для выпечки хлеба муки, добавить теплой воды, размешать и прибавить растворенную отдельно в теплой воде закваску. Тщательно перемешать, тесто посыпать сверху мукой, квашню хорошо укрыть и поставить в теплое место кваситься. Тесто в квашне не должно занимать более ⅓ ее объема, так как во время брожения тесто поднимется и его объем увеличится в 2–3 раза. Приблизительно через 14 ч, когда тесто заквасится, его следует хорошо выбить, добавить остальную муку, соль, хорошо вымесить и снова поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось.

Печь начинают разогревать тогда, когда хлеб начинает подниматься. Поверхность буханок необходимо смочить водой и сгладить, чтобы не было трещин. Посадить их в горячую печь. Хлеб выпекается 2–2½ часа. Поверхность выпеченного

хлеба следует слегка смочить горячей водой, затем накрыть буханки чистой сухой салфеткой, так как от этого корка становится более мягкой. Горячие буханки нельзя класть одну на другую, потому что у смятого хлеба отстает корка. Хлебу следует дать остыть на кухне и затем вынести в прохладное помещение.

ХЛЕБ РЖАНОЙ ЗАВАРНОЙ (736)

8 кг муки, 3,5 л воды, 80 г соли, тмин.

Вынуть из квашни закваску, всыпать $\frac{1}{3}$ муки, предназначенной для выпечки хлеба, заварить ее кипятком и тщательно размешать, чтобы не осталось комков сухой муки. Квашню накрыть и оставить на 2—3 часа, чтобы тесто засолодело. Затем добавить растворенную в теплой воде закваску, снова хорошо выбить, посыпать тесто сверху мукой и поставить кваситься в теплое место на 18—20 ч. На следующий день, когда тесто заквасится, выбить его, добавить оставшуюся муку, растертый с солью тмин, хорошо вымесить и поставить в теплое место. Пока заварной хлеб поднимется, проходит больше времени, чем для обыкновенного. Поэтому плиту следует разогреть, когда тесто уже хорошо поднялось. Выпекать так же, как обыкновенный хлеб. Через час вынуть буханки, увлажнить поверхность кипятком, снова поставить в печь, но на другое место, и выпекать до готовности.

Заварной хлеб вкуснее, он имеет кисло-сладкий вкус и долго не черствеет.

ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ (737)

8 кг ржаной муки, 3 л воды, 2 кг картофеля, 80 г соли.

Картофеля в хлеб можно добавлять не более четверти объема сухих ингредиентов теста. Картофель сварить с кожурой, затем очистить и размять или пропустить через мясорубку. Картофель и $\frac{1}{3}$ муки, предназначенной для выпечки, размешать с теплой водой, добавить растворенную закваску, посыпать мукой и поставить кваситься в теплое место. В дальнейшем поступают так же, как при выпечке обыкновенного ржаного хлеба.

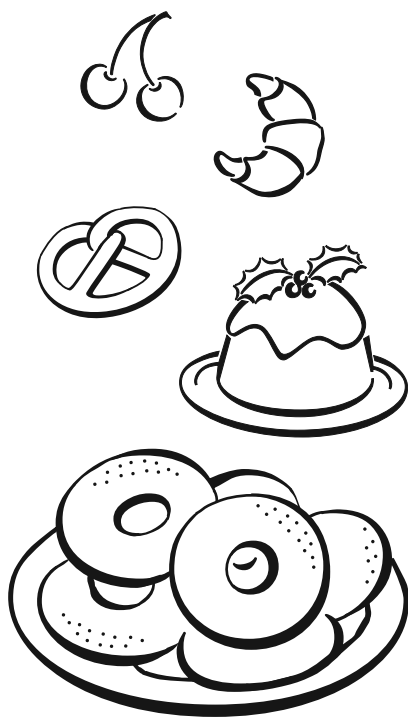


ХЛЕБ ЗАВАРНОЙ ИЗ ПЕКЛЕВАННОЙ РЖАНОЙ МУКИ (738)

8 кг пеклеванной ржаной муки, 3,5 л воды или молочной сыворотки, 80 г соли, тмин.

$\frac{1}{3}$ предназначенной для выпечки муки заварить кипятком или сывороткой, размешать, чтобы не осталось сухой муки, и оставить на несколько часов, чтобы тесто засолодело. В течение этого времени тесто несколько раз хорошо выбить. Выбив тесто в последний раз, добавить растворенную закваску. Если тесто слишком жидкое, добавить муки, выбить и, посыпав мукой, оставить кваситься 24—30 ч. В это время рекомендуется 4—5 раз выбить тесто. Когда тесто заквасится, добавить остальную муку, соль с тмином и хорошо вымесить. Из поднявшегося теста разделяют буханки (меньшие, чем буханки черного хлеба) и выпекают около 2 ч. В дальнейшем поступают так же, как при выпечке черного хлеба.

Из Дрожжевого Теста



К этой группе изделий относятся хлеб и обыкновенные или заварные хлебцы, которые можно приготовить не только с закваской, но и на дрожжах, а также пшеничные, ячменные и ржаные хлебцы, булки и все прочие изделия, разрыхляемые дрожжами.

Дрожжи представляют собой скопление огромного количества одноклеточных грибов. Они размножаются почкованием. Если дрожжи имеют в достаточном количестве легкодоступную пищу, они начинают размножаться так быстро, что клеточки не успевают отделиться одна от другой и образуют целые колонии.

Дрожжи сбраживают сахар, превращая его в спирт и углекислый газ. При высокой температуре спирт и углекислый газ испаряются и поднимают тесто.

Необходимым условием для размножения дрожжей является не только пища, но и тепло. Наиболее благоприятна температура от 27 до 35° С тепла. При 40° С дрожжи перестают размножаться, а при 50° С они погибают.

В тесто употребляют прессованные культурные дрожжи. Они должны быть свежими, желтоватого цвета, с приятным спиртным запахом. Более старые дрожжи не должны быть горькими и кислыми на вкус. Хорошие дрожжи не крошатся и не клеятся. При разломе они делятся на слои.

Чтобы дрожжи дольше сохранились, их надо держать завернутыми в бумагу при температуре 6—8° С. В таких условиях дрожжи сохраняются около 3 недель. Затем, после использования всех питательных веществ, они погибают. При желании сохранить дрожжи еще более продолжительное время их следует подкармливать. Из тертого вареного картофеля, муки и воды делают кашницу, кладут в нее

дрожжи и, размешав, разливают в бутылки (до $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ объема бутылки). Сверху их заливают чистой водой, которую необходимо еженедельно менять.

Дрожжи можно сохранять и в сушеном виде. Для этого их надо раскрошить, посыпать мукой и высушить в не слишком теплом месте. Сухие дрожжи сохраняют в темноте (в стеклянной банке или в мешочке).

Для разрыхления теста, приготовленного из 1 кг муки, требуется от 15 до 40 г дрожжей. Чем сдобнее тесто (чем больше в нем сахара, яиц и масла), тем больше нужно и дрожжей.

Дрожжевое тесто отличается от других видов теста тем, что обычно его делают более жидким и менее сдобным.

Приготовление дрожжевого теста.

Дрожжевое тесто бывает обыкновенное и заварное. Для приготовления **обыкновенного теста** на 1 кг муки берут 10—15 г соли, около 500 г воды или молока и 15—25 г прессованных дрожжей. Такое тесто поднимается медленно, и готовить его надо приблизительно за 4—5 ч до начала выпечки.

Если нужно, чтобы тесто быстрее поднималось, можно увеличить дозу дрожжей. Следует, однако, помнить, что от слишком большого количества дрожжей изделия приобретают неприятный вкус и быстро черствеют.

Чем влажнее мука, тем меньше воды она впитывает. Поэтому при замесе теста

норму воды приходится соответственно увеличить или уменьшить. Количество воды может колебаться в пределах от 45 до 55% веса муки.

Температура жидкости для теста не должна превышать 40° С. Дрожжи растут с небольшим количеством сахара до образования жидкой кашицы, которую вместе с $\frac{1}{3}$ муки кладут в жидкость, и замешивают тесто. Сверху насыпают толстый слой муки. Посуду с тестом накрывают салфеткой и ставят в теплое место (27—35° С). Брожение продолжается 2½—3 часа, причем температура теста должна быть 29—30° С.

При размножении дрожжи, как уже было сказано, выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто. Когда образуется слишком много углекислого газа, брожение замедляется и тесто перестает подниматься, уменьшается в объеме. Тогда его следует вымесить, чтобы выделился избыток углекислого газа. Под влиянием кислорода воздуха, попадающего в тесто во время замешивания, дрожжи снова начинают размножаться, и благодаря этому тесто лучше поднимается.

Когда тесто начинают месить, его прежде всего надо выбить и растереть все комки. Затем добавляют муку (следует оставить горсточку муки для посыпки формы), соль и яйца, подготовленные так, как указано в рецептуре. Тесто следует месить не кулаком, а разминать его

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Дрожжевое тесто не будет липнуть к рукам, если в кожу рук предварительно втереть несколько капель растительного масла.

Если вам нужно развести муку в воде или молоке, не кладите ее в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте в муку жидкость и замешивайте.

Дрожжевое тесто получается мягким и воздушным, если в него перед выпечкой добавить остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2—3 картофелины среднего размера на 1 кг муки).

пальцами. К концу замеса добавляют растопленный или стертый в кашицу животный жир, растительный жир или столовый маргарин. Тесто замешивают до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам и к стенкам посуды.

Замешенное тесто смазывают сверху тонким слоем жира, чтобы оно не покрылось корочкой. Через 1—1½ ч тесто вторично поднимается.

Для сдобного теста добавляют яйца целиком, а в изделия высшего качества — одни желтки. Для несладкого теста желтки растирают с солью, а для сладкого — с сахаром. Если кладется все яйцо, белок обязательно следует взбить в пену. Для приготовления баб и других изделий высшего сорта яйца с сахаром взбивают в посуде, поставленной в горячую воду (в «горячей бане»).

Для ускорения приготовления теста его можно замесить сразу из всех продуктов, подготовленных вышеуказанным способом. Тесту дают подняться только один раз и разделяют его.

Заварное дрожжевое тесто замешивают на кипящем молоке, которым заваривают 1/3 муки, а затем хорошо выбивают. Тесто накрывают салфеткой и оставляют для брожения. Остывшее до 35° С тесто вторично выбивают, добавляют в него дрожжи, растертые с саха-

ром, половину оставленной муки и тщательно вымешивают. Сверху тесто посыпают мукой и ставят в теплое место. Когда тесто поднимется, его замешивают, прибавляя прежде всего муку, соль, подготовленные соответствующим образом яйца, а под конец — растопленный жир.

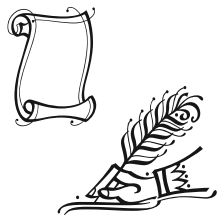
Поднявшееся замешенное тесто разделяют, и изделия кладут на смазанные маслом и посыпанные мукой листы. Между изделиями должны быть промежутки, чтобы при выпечке они не склеились. Листы с изделиями ставят на 25—60 мин в теплое место (30—35° С), чтобы они снова поднялись. Если приготовленные изделия недостаточно поднялись, то при выпечке получают трещины, изделия бывают спавшимися, нерыхлыми; наоборот, слишком поднявшиеся изделия получаются чрезмерно пористыми.

Чтобы булочки получились мягкими, следует во время выпечки увлажнить воздух в печи (поставить в нее горшок с кипящей водой или положить хорошо смоченную тряпку).

При выпечке булки следует заполнять тестом только 1/2—2/3 формы.

Булка весом 1 кг выпекается в течение 40—50 мин, 1/2 кг — в течение 25 мин, баба весом 1 кг — в течение 40 мин, пирог из жирного теста с творожной массой — в течение 1 ч.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Открытие способа приготовления дрожжевого теста человечество обязано счастливой случайности. Очевидно, попавшие в тесто дрожжевые клетки вызвали в нем спиртовое брожение. Мертвое тесто вдруг ожило, начало дышать и подниматься. Можно себе представить, как были потрясены первые свидетели этого чуда. Таинственными и непонятными казались им эти явления. Минули века, прежде чем человеческий разум приподнял завесу над тайной спиртового и молочного брожения, но до сих пор в народе говорят не «делать» тесто, а «творить», подчеркивая этим значительность и таинственность действия.

Изделиям из сдобного теста дают остыть в формах, и только затем формы опрокидывают на мягкую подстилку.

Для улучшения внешнего вида изделий их смазывают за 10 мин до конца выпечки взбитым яйцом или одним желтком. Некоторые высококачественные изделия после смазывания можно посыпать порубленным миндалем, орехами или крошками, приготовленными из 100 г сахарной пудры, 50 г масла, 150 г муки и $\frac{1}{2}$ яйца. Верх можно обсыпать также обыкновенными сухарями, смешанными с сахаром, орехами и миндалем, уже выпеченные изделия можно посыпать сахарной пудрой.

Небольшие изделия из дрожжевого теста выпекают при температуре 260—280° С, а крупные — при температуре 230—250° С.



ХЛЕБ РЖАНОЙ ПЕКЛЕВАННЫЙ НА ДРОЖЖАХ (739)

7 кг ржаной муки, 3—4 л воды, 100 г дрожжей, немного сахара и 70 г соли.

Половину муки размешать в теплой воде и добавить дрожжи, растертые с сахаром или разведенные в воде. Вымесить, сверху посыпать мукой и поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось.

После того как тесто поднимется, а затем начнет уменьшаться в объеме (приблизительно через 10—12 ч), добавить остальную муку, хорошо вымесить и дать снова подняться.

Этот сорт хлеба рекомендуется замесить с вечера.

Выпекать как обычно.

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ИЗ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ МУКИ НА ДРОЖЖАХ (740)

4 кг ржаной пеклеванной муки, 1 кг пшеничной пеклеванной муки, 2,5 л простокваши или же свежей сыворотки или пахты, 100 г дрожжей, 40 г тмина, 100 г картофельного крахмала для смазывания корки, 40 г соли.

Молоко, сыворотку или пахту нагреть. Из половины ржаной муки, молока и дрожжей, растертых с сахаром, замесить тесто. Сверху посыпать мукой и поставить в теплое место. Через 2—2 $\frac{1}{2}$ ч, когда тесто поднимется, хорошо выбить его и замесить с остальной ржаной и пшеничной мукой. Для вкуса можно добавить растертый тмин или чернушку и соль.

Поверхность замешенного теста смочить водой. Когда тесто поднимется, положить его в круглые миски или продолговатые формы и дать еще раз подняться. Лопату, на которой хлеб сажают в печь, посыпать отрубями, опрокинуть на нее буханку из формы и обдать кипятком. Выпекать 30 мин, затем вынуть из печи по одной буханке, сверху смазать кашицей из разведенной картофельной муки и выпекать еще 30 мин.

Этот хлеб очень вкусен, когда он свежий, но через 3—4 дня он черствеет.

ХЛЕБЕЦ ПШЕНИЧНЫЙ (741)

500 г пшеничной муки крупного помола, 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды или молока, 6 г соли, 10 г дрожжей, 20 г сахара.

Воду или молоко подогреть. Отдельно в стакане растереть дрожжи с сахаром до образования жидкой кашицы. Из нагретого молока, $\frac{1}{3}$ муки и дрожжей замесить

в миске тесто, поставить в теплое место и дать подняться.

Поднявшееся тесто выбить, всыпать соль и остальную муку, очень хорошо вымесить и дать вторично подняться. Затем разделить тесто на продолговатые или круглые хлебцы (в данном случае только один хлебец), положить на доску или в форму и снова дать подняться. Перед выпечкой хлебец смазать сверху взбитым яйцом. Выпекать 45 мин. Выпеченный хлебец натереть сверху шпиком и чесноком.

ХЛЕБЕЦ ПШЕНИЧНЫЙ НА ПРОСТОКВАШЕ (742)

900 г пшеничной муки крупного помола, 2 ½ стакана неснятой простокваши, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 12 г соли, немного сахара.

Из подогретой простокваши, ⅓ муки и растертых с сахаром дрожжей замесить тесто. Когда тесто поднимется, положить остальную муку, соль, яйцо и хорошо вымесить. Дальше поступать так же, как при выпечке обыкновенного пшеничного хлебца.

ХЛЕБЕЦ ЯЧМЕННЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (743)

1 кг просеянной ячменной муки крупного помола, 3 стакана воды или

цельного молока, 20 г дрожжей, 10 г соли, 20 г сахара.

В подогретое молоко положить растертые с сахаром дрожжи, ⅓ муки и замесить тесто. Когда тесто поднимется, выбить его, добавить соль и остальную муку, хорошо промесить, накрыть и поставить в теплое место, чтобы тесто снова поднялось. Разделать на доске 3 круглых хлебца. Посыпать мукой противень и, когда хлебцы поднимутся, посадить их в горячую духовку (230—250° С). Выпекать 45 мин. Готовый хлебец натереть сверху шпиком.

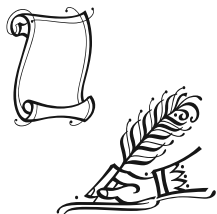
Ячменный хлебец получается вкуснее, когда он сделан из более мягкого теста. Для придания ему лучшего вида хлебец можно выпекать в миске или форме. Ячменный хлебец вкусен, только пока он свежий, поэтому не следует выпекать сразу большое количество этого хлеба.

ХЛЕБЕЦ ЯЧМЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ (744)

600 г муки, 5–6 шт вареного картофеля средней величины, 2 стакана молока, 9 г соли, 15 г дрожжей.

Картофель натереть или хорошо растолочь. Из ⅓ муки, молока, размятого картофеля и растертых дрожжей замесить тесто. Посыпать сверху тесто мукой, накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить остальную муку,

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Идея придать пресному тесту более нежную консистенцию, сделать так, чтобы после жарки получились не плотные, малоудобоваримые, а вполне съедобные изделия, нашла свое воплощение в слоеном тесте.

Среди кулинаров утвердилось мнение, что слоеное пресное тесто — одно из поздних достижений кулинарной науки, что оно к нам пришло из французской аристократической кухни и что в старину его не знали. В русской кулинарной литературе даже стало традиционным пресную слойку называть французской, а из дрожжевого теста — русской.

соль, хорошо вымесить и снова дать подняться. В дальнейшем поступать так же, как при выпечке других видов хлебцев.

Хлебец с картофелем получается более мягким, рыхлым и не очень быстро черствеет.

Булки

БУЛКА ОБЫКНОВЕННАЯ (745)

1 кг муки, 2 стакана молока или воды, 20 г дрожжей, 10 г соли, 1 чайная ложка сахара, 1 яйцо.

Подогреть молоко, положить в него половину муки и растертые с сахаром дрожжи. Тесто хорошо выбить, посыпать сверху мукой и дать подняться в теплом месте. Когда тесто опадет, всыпать сразу всю остальную муку, соль и месить до тех пор, пока тесто не перестанет приставать к рукам и в нем образуются пузырьки воздуха. Разровнять поверхность теста, смазать маслом и поставить посуду в теплое место, чтобы тесто поднялось. Затем выложить в формы до $\frac{2}{3}$ их объема, дать тесту подняться, смазать яйцом и выпекать 45–50 мин.

БУЛКА СДОБНАЯ (746)

1 кг муки, 30 г дрожжей, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 50 г растопленного масла

или 80 г маргарина, 50 г сахара, 1 яйцо, 10 г соли.

Молоко подогреть и налить в миску, в которой будут месить тесто. Дрожжи крошить в стакан, добавить чайную ложку сахара и растирать до образования жидкой кашицы. Затем вылить дрожжи в молоко (температура молока не должна превышать 35°C), добавить половину муки и все выбить. Тесто посыпать сверху толстым слоем муки, накрыть салфеткой и еще чем-нибудь теплым, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось.

Спустя 2–3 ч (в зависимости от количества дрожжей), когда тесто уменьшится в объеме, замесить его. При замесе прежде всего положить остальную муку, соль и растертый с сахаром желток. К концу замеса добавить растопленное масло и взбитый белок.

Тесто месить до тех пор, пока оно не перестанет приставать к краям миски и к рукам и в нем образуются пузырьки воздуха.

Затем сгладить поверхность теста, смазать жиром (чтобы оно не покрылось корочкой) и дать подойти еще раз в теплом месте.

Разогреть духовку. Поднявшееся тесто выложить в формы (до $\frac{2}{3}$ их объема) и снова поставить в теплое место, чтобы тесто еще раз поднялось. Прежде чем выпекать булки, смазать их взбитым яйцом. Если тесто до выпечки не успело как следует подняться, булки в

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Если выпеченное тесто не вынимается из формы и пристает к ее стенкам, опустите форму на несколько минут в горячую воду или обмотайте форму куском старого мохнатого полотенца, смоченного горячей водой, и подливайте на него горячую воду.

Испеченное тесто легче вынимается из формы, если его несколько остудить.

печи поднимаются неравномерно, пузыряются, а на их поверхности, особенно с боков, образуются трещины.

Булка весом 1 кг выпекается в течение 1 ч.

БУЛКА ЗАВАРНАЯ (747)

1 кг муки, 30 г дрожжей, 1 ½ стакана молока, 50 г растопленного масла, 50 г сахара, 1 яйцо, 10 г соли.

Половину муки заварить кипящим молоком и хорошо выбить, чтобы не осталось комков. Когда тесто остынет до 35° С, добавить растертые с сахаром дрожжи, размешать, посыпать тесто мукой и дать подняться в теплом месте. Затем поступать так же, как при выпечке сдобной булки (746). Заварная булка сочнее и не так быстро черствеет.

Заварную булку следует выпекать на 10 мин дольше, чем сдобную.

БУЛКА С КАРТОФЕЛЕМ (748)

1 кг муки, ½ кг вареного картофеля, 1 ½ стакана молока, 30 г дрожжей, 10 г соли, 2–3 яйца, 50 г масла или 80 г маргарина, 20 г сахара.

Вареный картофель очистить и пропустить через мясорубку или размять. Положить в миску, развести теплым молоком и растереть. Добавить дрожжи, растертые с сахаром, и ½ муки. Затем поступают так же, как при выпечке сдобной булки (746). Выпеченные изделия получаются легкие, мягкие и не быстро черствеют.

БУЛКА С МОРКОВЬЮ (749)

2 стакана натертой свежей моркови, 2 стакана молока, 1 кг муки, 50 г

дрожжей, 150 г сахара, 5 г соли, 80 г масла, 1 яйцо, немного ванили.

Натертую морковь, молоко и кусочек ванильной палочки варить в закрытой посуде до размягчения моркови. Сваренную кашу развести холодным молоком, чтобы в общей сложности получилось ½ л. Охладить до 35° С, добавить дрожжи, растертые с сахаром, половину муки и замесить тесто. Затем поступают так же, как при выпечке сдобной булки (746). Выпекать 1 ч.

Выпеченные изделия имеют красивый оранжевый цвет, приятный запах и вкус.



БУЛКА С ТЫКВОЙ (750)

2 стакана мелко нарезанной тыквы, 1 стакан молока, 1 кг муки, 50 г дрожжей, 2 яйца, 150 г сахара, 100 г масла, ваниль, 5 г соли.

Мелко нарезанную тыкву варить с молоком и палочкой ванили до размягчения. Затем протереть через сито, охладить, добавить молока, чтобы в общей сложности получилось ½ л. Затем поступают так же, как при выпечке сдобной булки (746). Выпекать 1 ч.

Выпеченные изделия получаются светло-желтого цвета.

РУЛЕТ С МАКОМ (751)

1 кг муки, 1 ½ стакана молока, 4 желтка, 175 г сахара, 50 г масла, 50 г дрожжей, цедра от 1 лимона, 5 г соли. Для маковой начинки: 300 г мака, 250 г сахара, 1 яйцо, 50 г сладкого миндаля или орехов, ванильный сахар, 30 г цукатов (апельсиновая корка, сваренная в сахаре).

Размешать и замесить тесто так же, как для сдобной булки (746).

Мак тщательно промыть и залить горячей водой, чтобы он набух. Затем воду слить, пропустить мак через мясорубку или растереть в неглазурованной глиняной посуде. Очищенный миндаль мелко порубить. Цукаты разрезать на длинные узкие полоски. Желток растереть с частью сахара. Когда тесто поднимется, взбить белок в пену. Мак, остальной сахар, растертый желток, взбитый белок и пряности перемешать.

Тесто разделить пополам. На посыпанной мукой салфетке раскатать отдельно каждый кусок теста в пласт толщиной 1 см, смазать каждый из них начинкой из мака (оставить ненамазанные края в 1 см). Осторожно, не надавливая, свернуть рулет и уложить его на продолговатый лист.

То же самое сделать со вторым пластом теста. Рулеты поставить в теплое место и дать расстояться. Затем смазать их яйцом и выпекать 45–50 мин.

Чтобы поверхность рулета стала мягкой, испеченный рулет надо накрыть влажной салфеткой.

Остывший рулет нарезают острым ножом на тонкие ломтики.

РУЛЕТ «ВЕРЕВКА» (752)

1 кг муки, 1½ стакана молока, 4 желтка, 150 г сахара, 80 г масла или 100 г маргарина, 50 г дрожжей, ½ чайной ложки соли.

Для начинки из мака: рецептура такая же, как для рулета с маком (751). Взять половину порции.

Для начинки из творога: 600 г свежего несоленого творога, 3 яйца, 100 г сахара, ваниль.

Тесто приготовить так же, как указано для сдобной булки (746), а начинку из мака — как для рулета (751).

Творог хорошо растереть в миске, чтобы не осталось комков. Добавить растертые с сахаром яйца, ваниль и тщательно растереть.

Когда тесто подойдет, разделить его на 4 части. 2 куса раскатать в пласт толщиной 1 см. Один из них намазать начинкой из мака, а другой — начинкой из творога. Каждый пласт свернуть в виде длинного рулета и свить из обоих рулетов «веревку». То же самое сделать с остальным тестом. «Веревки» уложить на продолговатые листы, дать подняться, сверху смазать взбитым яйцом и выпекать 45–50 мин.

ПЛЕТЕНАЯ ПЕСТРАЯ СДОБНАЯ БУЛКА (753)

1 кг муки, 1½ стакана молока, 50 г дрожжей, 4 яйца, 100 г масла, цедра от 1 апельсина, 1–2 ст. ложки мака, 15–20 г какао, 50 г сушеной черники или изюма, 150 г сахара, 5 г соли.

Приготовить тесто так, как указано для сдобной булки (746). К концу замеса разделить тесто на 3 части. В одну из них положить ошпаренный и набухший, а затем

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Металлические листы из духовки сначала нужно мыть горячей водой, споласкивать, протирать густой смесью пищевой соды и холодной воды, а затем чистой сухой тряпкой.

Ржавые листы можно очистить разрезанной сырой картофелиной, вывалянной в мелком просеянном песке.

осушенный мак, во вторую — промытую и затем осушенную чернику или изюм, а в третью — какао. Каждый сорт теста вымесить отдельно и дать подняться. Затем каждый кусок раскатать в виде продолговатого валика и из всех трех валиков сплести плетенку. Сразу уложить ее в узкую продолговатую форму, дать расстояться и, смазав яйцом, выпекать 50–55 мин.

КРЕНДЕЛЬ «УЛИТКА» (754)

500 г муки, 1–2 желтка, 1 стакан молока, 80 г масла или 100 г маргарина, 30 г дрожжей, 100 г сахара, цедра от 1 лимона и немного соли, 250 г мармелада.

Тесто приготовить так, как указано для сдобной булки (746). Когда замешенное тесто поднимется, раскатать его слоем толщиной 7 мм и разрезать на кусочки шириной 6 см. Каждую полоску смазать мармеладом и свернуть в валик.

Круглую форму с полостью серединой или «чудо»-печь смазать жиром, посыпать мукой и, не сжимая, составить все валики так, чтобы они соприкасались друг с другом краями. Поднимаясь, все они сольются и образуют крендель. Смазать яйцом, выпекать в течение 45 мин. Испеченный крендель посыпать сахарной пудрой.

Крендель подают на подставке для торта или на большой круглой тарелке. Можно подать его разрезанным.

ПЕСТРЫЙ ВЕНОК (755)

500 г муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1–2 яйца, 100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 30 г дрожжей, немного соли, лимонная цедра или другие пряности.

Добавления: *200 г изюма, 60 г миндаля или 250 г вылущенных орехов, 60 г сахара, 100 г масла, 2 чайные ложки корицы.*

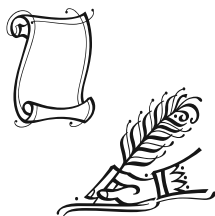
Замесить тесто так же, как указано для сдобной булки (746). Когда тесто поднимется, разделить его на 2 части, раскатать в виде продолговатых пластов толщиной $\frac{1}{2}$ см и толсто намазать слегка разогретым маслом. Всю поверхность равномерно посыпать изюмом, порубленным миндалем или орехами, смесью сахара с корицей. Затем свернуть каждый пласт обычным рулетом и из обоих рулетов свить веревку. Осторожно уложить в форму и дать подняться. Тогда смазать яйцом, посыпать измельченными орехами или миндалем. Выпекать 40 мин. Выпеченный венок посыпать сахарной пудрой.



ВЕНОК (756)

$\frac{3}{4}$ стакана сливок, 25 г дрожжей, 400 г муки, 2 желтка, 100 г сахара, 50 г масла.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Одним из самых древних предметов сервировки были ковши. В разных местах нашей страны они имели самые различные названия: корцы, налевки, черпаки, скобкари и т. д. Самый древний деревянный ковш, имеющий возраст около 2 тыс. лет, был найден археологами в Горбуновских торфяниках. Ковши служили не только посудой, но и украшением стола и жилищ. Так же, как и кубки, примерно с XVI—XVII вв. ковши из кости, серебра и золота стали употреблять в качестве памятных подарков.

Добавления: 50 г изюма, 2 чайные ложки корицы, 50 г сахара, 100 г мелко нарезанных слив.

Замесить дрожжевое тесто на согретых сливках. Когда тесто поднимется, хорошо вымесить его, положив сначала растертые желтки с сахаром и муку, а к концу замеса — растопленное масло.

Когда замешенное тесто поднимется, раскатать его в пласты толщиной 1 см и такой величины, как дно формы, в которой венок будет выпекаться. Середину пластов вырезать стаканом. Первый пласт осторожно уложить в форму и посыпать смесью из сахара, изюма и мелко нарезанных слив. На него положить второй пласт и также посыпать этой смесью, затем — третий пласт и так далее, пока форма не будет заполнена приблизительно наполовину. Когда венок поднимется, верхний слой смазать яйцом и посыпать крошками. Выпекать в течение 45 мин.

Венок подается на подставке для торта целиком или разрезанным на тонкие ломтики.

КРЕНДЕЛЬ (757)

1 стакан молока, 8 желтков, 1 стакан разогретого масла, 60 г дрожжей, 1 кг муки, цедра от 1 лимона, 1 стакан изюма, 50 г сладкого миндаля или орехов, ½ стакана сахарной пудры.

В подогретое молоко положить желтки, взбить, добавить ⅓ муки и растертые с сахаром дрожжи и замесить тесто. Когда тесто поднимется и снова опадет, выбить его, добавить остальную муку, сахарную пудру и вымесить. К концу замеса добавить растопленное масло и цедру. Тесто следует хорошо вымесить, чтобы в него попало возможно больше

воздуха. Оно должно быть более крутым, чем для булочек.

Когда замешенное тесто поднимется, сделать крендель, уложить на лист и дать снова подняться. Выпекать 40 мин. Затем вынуть из духовки, смазать желтком, обсыпать изюмом и нарубленным миндалем или крошками, приготовленными из 50 г масла, 100 г муки, 50 г сахарной пудры. Выпекать еще 15 мин.

Вынутый из формы крендель подается неразрезанным на продолговатой подставке. На подставку, в углубление посреди кренделя, ставят живые цветы. Этот крендель — традиционное изделие ко дню рождения.

Булочки

РОЖКИ К ЧАЮ (758)

600 г муки, 1 стакан молока, 15 г дрожжей, 50 г масла, 4 желтка, 50 г сахара, 5 г соли, 15 г мака, 1 яйцо для смазывания.

Приготовить дрожжевое тесто так, как указано для сдобной булки (746).

Когда замешенное тесто поднимется, раскатать на доске круглый пласт толщиной ½ см и смазать его разогретым маслом. Приблизительно определить, где находится центр слоя, и разрезать тесто (от краев к центру) на равные треугольники, наружная сторона которых должна быть длиной около 15 см. Каждый треугольник свернуть, начиная с края, так, чтобы острый угол оказался внизу. Свернутую трубочку выгнуть в виде подковы. Рожки уложить на подготовленный лист и дать подойти. Затем смазать яйцом и обсыпать сухим маком. Выпекать 15—20 мин.

РОЖКИ С НАЧИНКОЙ (759)

½ стакана молока, 500 г муки, 150 г масла, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, 30 г дрожжей, цедра от 1 лимона, 40 г сахара.

Для начинки: *1 стакан густого яблочного повидла и 50 г сладкого миндаля или орехов для обсыпки.*

Замесить дрожжевое тесто так же, как указано для сдобной булки (746). Поднявшееся тесто хорошо выбить, добавить сметану, растертые с сахаром яйца, муку и цедру. К концу замеса добавить масло.

Разделить тесто так же, как для рожков (758), но перед тем как свернуть их, положить на каждый треугольник по ложке яблочного повидла. Когда рожки на листе подойдут, смазать их яйцом и обсыпать порубленным миндалем. Выпекать 20–30 мин.

БУЛОЧКИ С ТМИНОМ (760)

1 стакан молока, 600 г муки, 30 г дрожжей, 25 г сахара, 2–3 яйца, 50 г маргарина, 50 г масла, 25 г тмина, 1 чайная ложка соли.

Приготовить тесто так же, как указано для сдобной булки (746), но положить в него только 50 г маргарина. Когда тесто поднимется, изготовить из него круглые булочки, сверху острым ножиком сделать надрез крест-накрест. Перед выпечкой смазать каждую булочку яйцом, а сверху, в надрез, положить кусочек масла и посыпать тмином. Выпекать 15–20 мин.

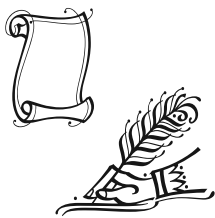
Это же тесто можно раскатать в пласты толщиной 1 см и стаканом нарезать кружки. Середину одного кружка смазать белком и положить на него другой кружок. Вдавить середину, а в углубление положить кусочек масла и посыпать тмином. Сверху смазать яйцом. Выпеченные булочки похожи на цветы, так как их нижняя и верхняя части поднимаются особо.

БУЛОЧКИ ВАНИЛЬНЫЕ ПЛЕТЕННЫЕ (761)

1 стакан молока, 600 г муки, 3 желтка, 35 г дрожжей, 75 г сахара, 80 г масла, ваниль и немного соли.

Тесто приготовить так же, как указано для сдобной булки (746). Поднявшееся тесто

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Как на Машины именины
Испекли мы каравай
Вот такой вышины,
Вот такой ширины.

Толковые словари обычно поясняют: «Каравай — большой круглый хлеб». Действительно, иногда караваем называют круглый хлеб. Однако наиболее правильное представление о каравае можно получить из следующего описания (конец XVIII в.): «Сделать тесто тем же образом, как для красных блинов (т. е. жидкое дрожжевое тесто с маслом, яйцами, которое перед выпечкой взбивали мутовкой), налить оно в черепни, вымазанные маслом. Черепни надобно наполнить только до половины, для того что тесто это поднимается. Когда тесто поднимается, ставят в печь».

«Караваи яцкие» — из очень сдобного блинного опарного теста, выпекались также в высоких черепнях.

«Каравай с изюмом» — в блинное тесто добавляли изюм.

разделить на куски приблизительно по 50 г. Каждый кусочек в отдельности раскатать в форме жгута, который должен быть более толстым посередине и тоньше с концов. Из каждых трех жгутов сплести «халу», уложить на лист и дать еще раз подняться. Смазать яйцом и выпекать 20 мин.

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ (762)

1 стакан сливок, 50 г сахара, 2 желтка, 30 г дрожжей, 600 г муки, немного соли, 50 г корицы для посыпки.

Приготовить тесто так же, как указано для сдобной булки (746).

Поднявшееся тесто раскатать на доске слоем толщиной 1 см. Стаканом вырезать круглые лепешки, уложить их на лист, смазать яйцом и посыпать корицей или перед концом выпечки смазать маслом и посыпать сахаром. Выпекать 10—15 мин.

ЯБЛОКИ В ПЛАТОЧКАХ (763)

500 г муки, 1 стакан молока, 20 г дрожжей, 2 желтка, 30 г сахара, немного соли, корица.

1 кг небольших неперезрелых яблок, 100 г сахара или 200 г густого яблочного повидла. За неимением яблок можно взять 300 г сырковой массы с изюмом.

Из $\frac{1}{3}$ муки, подогретого молока и подготовленных дрожжей замесить тесто и

дать ему подняться. При замесе теста прежде всего добавить остальную муку, затем растертые с сахаром желтки и соль. Хорошо вымесив, дать тесту еще раз хорошо подняться. Потом раскатать тесто слоем толщиной $\frac{1}{2}$ см и разрезать его на квадраты величиной 12х12 см. На каждый квадратик положить по ложке яблочного повидла или сырковой массы или же по приготовленному яблоку.

Яблоки очистить и удалить семенники. Положить яблоко на тесто, посыпать углубление в яблоке сахаром с корицей. Затем поднять кверху углы квадрата и крепко защипнуть их над яблоком, чтобы они не разошлись.

Перед выпечкой смазать яйцом. Выпекать 30—40 мин.

БУЛОЧКИ С МАКОМ ИЛИ С ТВОРОГОМ (764)

500 г муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 20 г дрожжей, 75 г сахара, 3 желтка, 60 г масла.

Для творожной массы: 250 г творога, 1 желток, ванильный сахар, 50 г сахара.

Для маковой массы: 200 г мака, 75 г сахара, 1 яйцо, 50 г сладкого миндаля или орехов, апельсиновая цедра, 30 г масла.

Тесто готовится так же, как указано для сдобной булки (746).

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Свежие дрожжи можно сохранить в муке, завернув их в кусок пергаментной бумаги.

Дрожжи долго будут свежими, если их поместить в стакан, утрамбовать так, чтобы они занимали $\frac{1}{2}$ стакана, и стакан опрокинуть на блюдце с водой.

Помогает сохранению дрожжей и такой способ: дрожжевую палочку раскрошить и просушить (летом — на солнце, а зимой — на батарее центрального отопления). Перед употреблением измельченные дрожжи размочить в теплой воде или молоке.

Творог хорошо растереть, добавить растертый с сахаром желток, ванильный сахар, затем тщательно все растереть.

Мак приготовить следующим образом. Прежде всего хорошо промыть мак, залить водой и подогревать, чтобы мак набух. Затем воду слить и размолоть мак. Положить в него растертое масло, яйцо, молотый миндаль или орехи, сахар и апельсиновую цедру. Класть массу на тесто, хорошо перемешав ее.

Когда тесто поднимется, раскатать его в пласт толщиной 1 см. Вырезать стаканом лепешку и смазать белком. У такой же другой лепешки вырезать рюмочкой середину и наложить эту кольцевидную лепешку на первую лепешку. Приготовленные таким образом булочки уложить на лист и поставить в теплое место для расстойки. Перед выпечкой заполнить углубление в булочке творожной или маковой массой, смазать яйцом и выпекать 20–25 мин.



БУЛОЧКИ СО СВИНЫМ САЛОМ (765)

500 г муки, 1 стакан молока, 15 г дрожжей, 15 г сахара, 2 желтка, 50 г маргарина, немного соли, 250 г свежего свиного сала или копченого окорока и копченого сала, 1 луковица, ½ чайной ложки душистого перца, 50 г белых сухарей, ½ чайной ложки корицы и гвоздики.

Тесто приготовить так же, как указано для сдобной булки (746).

Мелко нарезанный лук поджарить с кусочком масла, на эту же сковороду

положить мелко нарезанное сало и подогреть его (но не жарить). Снять сало с огня, положить в него пряности, сухари и перемешать.

Поднявшееся тесто раскатать в пласт толщиной 1 см и стаканом вырезать лепешки. На каждую лепешку положить по чайной ложке приготовленного сала, затем сложить лепешку пополам и хорошо защипнуть края. Уложить булочки на лист швом вниз. Когда булочки поднимутся, смазать их яйцом и выпекать, пока они не зарумянятся.

АМОРФЫ (766)

400 г муки, 200 г масла, 2 желтка, 15 г дрожжей, 1 ст. ложка сливок (можно и сметаны), 1 ст. ложка сахара.

Масло хорошо растереть. Растирая, постепенно класть в него по одному желтку с сахаром. Затем добавить сметану, растертые с сахаром дрожжи и муку. Быстро все замесить. Положить тесто на тарелку, накрыть салфеткой и поставить на 1 ч в холодное место или холодильник. Затем еще раз вымесить. Приготовленное тесто раскатать на доске в валики шириной 1 см и разрезать на куски длиной около 20 см. Эти куски сложить пополам и пару раз перевить (как веревку) или же на каждом валике длиной 10–12 см сделать 2–3 надреза и согнуть его в форме полумесяца. Перед выпечкой смазать яйцом и посыпать крупным сахарным песком. Выпекать, пока они не зарумянятся.

ПАЛЬЧИКИ К ПИВУ (767)

400 г муки, 15 г дрожжей, 30 г сахара, ⅓ стакана молока, 120 г масла, 1 яйцо.
Для посыпки: 15 г соли, 15 г тмина.

Замесить тесто из растертых с сахаром дрожжей, муки, молока, яйца и масла. Накрыть тесто салфеткой и поставить на несколько часов в холодное помещение или холодильник. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 5—7 мм, разрезать его на полоски шириной 1 см и длиной 10—15 см. Перед выпечкой смазать полоски яйцом и посыпать солью с тмином. Выпекать до тех пор, пока пальчики не зарумянятся.

БУЛОЧКИ СЛОЕННЫЕ (СЛОЙКИ) НА ДРОЖЖАХ (768)

500 г муки высшего качества, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, 4 желтка, 200 г масла или маргарина, 60 г сахара, 5 г соли, немного лимонной или уксусной кислоты, 80 г сахара для прослойки и 100 г орехов.

Приготовить дрожжевое тесто так же, как указано для сдобной булки (746), добавив лимонную или уксусную кислоту. Положить в него только $\frac{1}{3}$ масла. Замешенное и поднявшееся тесто охладить, затем раскатать в пласт толщиной 1 см. Края теста должны быть несколько более тонкими, чем середина. Размятым мягким маслом смазать $\frac{2}{3}$ пласта и посыпать сахаром. Несмазанную треть пласта загнуть над частью, смазанной маслом, а затем перекрыть смазанной частью.

Посыпать тесто мукой, раскатать в пласт толщиной 2—3 см и сложить его вчетверо. Если в тесто кладут много масла, то тесто надо еще раз раскатать и сложить. В последний раз тесто раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и разрезать на небольшие ромбики. Перед выпечкой смазать их яйцом и обсыпать крупным сахарным песком с орехами или миндалем.

Дрожжевое слоеное тесто приготавливают при температуре 15—17° С.

БУЛОЧКИ СЛОЕННЫЕ С ОРЕХАМИ НА ДРОЖЖАХ (769)

1 кг муки, 100 г масла или маргарина, 100 г сахара, 2 стакана воды, 20 г дрожжей, 100 г орехов, 3 желтка.

Из приготовленного, как указано в рецептуре №768, дрожжевого слоеного теста раскатать пласт толщиной 1 см. Разрезать его на полоски шириной 10—12 мм и длиной 20 см. Свернуть каждую полоску и сделать из нее булочку в виде спирали; конец полоски подложить под булочку, чтобы он не отделился при выпечке. Булочки оставить при комнатной температуре для расстойки. Затем смазать их яйцом, посыпать нарубленными орехами и выпекать.



ЗВЕЗДОЧКИ СЛОЕННЫЕ НА ДРОЖЖАХ (770)

1 кг муки, 200 г сахара, 4 желтка, 2 стакана молока или воды, 20 г дрожжей, 7 г соли, ванильный сахар, 200 г масла или маргарина, 1 яйцо для смазки.

Приготовить слоеное дрожжевое тесто (768) и раскатать его в прямоугольные пласты толщиной 8 мм. Пласты разрезать на небольшие квадраты (10х10 см). Углы квадратов загнуть внутрь и прижать пальцем. Края булочек помазать маслом и уложить их рядами на смазанные жиром листы. Дать подняться, смазать яйцом и выпекать 12—15 мин.

ПЕЧЕНЬЕ НА ДРОЖЖАХ (771)

½ стакана сливок, ½ стакана молока, 4 желтка, 30 г дрожжей, 500–700 г муки, 300 г масла, 100 г сахара, лимонная цедра.

Взбить желтки с сахаром, поставив посуду в горячую воду. Влить подогретое молоко и сливки, положить растертые с сахаром дрожжи, ⅓ муки и замесить тесто. Поставить тесто в теплое место, чтобы оно поднялось, а тем временем тщательно растереть масло. Поднявшееся тесто хорошо выбить, затем добавить муку и месить, пока тесто не перестанет приставать к рукам. К концу замеса добавить масло и цедру.

Замешенное тесто раскатать в пласты толщиной ½ см. Разными формочками вырезать печенье и выпекать. Выпеченное печенье покрыть сверху сваренной глазурью или перед выпечкой смазать яйцом и посыпать крупным сахарным песком.

Пирог и Мазурки

«УТОПЛЕННИК» (772)

100 г дрожжей, 225 г сахара, 5 ст. ложек молока, 300 г маргарина, 3 яйца, 400–500 г муки, ½ кг джема.

Яйца растереть с сахаром добела. Когда кристаллики сотрутся, добавить дрожжи (растертые с ложечкой сахара), муку, молоко и растопленный маргарин. Замесить тесто, придать ему округлую форму и погрузить в посуду с водой комнатной температуры. Сначала тесто опускается на дно. Спустя приблизительно 3–5 ч, когда тесто всплывет наверх, вынуть его, от-

жать воду, добавить еще ½ стакана муки и вымесить. Затем разделить тесто на 3 части, раскатать 3 одинаковые лепешки, положить каждую в отдельности на лист и дать подняться, потом выпекать.

Когда лепешки остынут, намазать их джемом или мармеладом, положить одну на другую и сверху посыпать сахарной пудрой.

Этот пирог можно также выпекать, как обыкновенный кекс или булку.

МАЗУРКА С БЕЛКАМИ (773)

400 г муки, 25 г дрожжей, 8 яиц, 150 г масла, 150 г сахара, ⅔ стакана молока, немного соли, ½ стакана изюма или сушеной черники, ½ стакана цукатов (сваренных в сахаре сухофруктов), ½ стакана сладкого миндаля, 100 г сахарной пудры, ½ палочки ванили.

Из половины муки, растертых с сахаром дрожжей и половинной дозы подогретого молока замесить тесто и дать подняться в теплом месте.

Тем временем растереть желтки с сахаром и ванилью.

Поднявшееся тесто выбить, добавить остальную муку, молоко и растертые с сахаром желтки. Тщательно вымесить тесто, поставить в теплое место и дать ему вторично подняться. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, положить на противень для пирогов, накрыть салфеткой и дать подняться. Половину фруктов и миндаля посыпать на поднявшееся тесто.

Перед выпечкой взбить белки, положить в них сахарную пудру, остальные фрукты, миндаль и осторожно перемешать. Ложкой равномерно покрыть тесто подготовленными таким образом белка-

ми, разровнять и выпекать 45–50 мин при температуре 174–230° С. Мазурка считается готовой, когда она отстает от краев противня.

Вынуть из печи, с открытого края противня столкнуть мазурку на подставку. Когда она остынет, разрезать на продолговатые четырехугольные куски.

ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ТВОРОГОМ (ВАТРУШКА) (774)

1 стакан молока, 100 г сахара, 2 желтка, 50 г масла, 15 г дрожжей, ½ кг муки.

Для творожной массы: ½ кг творога, 2 яйца, 125 г сахара, 1 чайная ложка корицы или ванильного сахара, 100 г изюма, 50 г масла.

Приготовить дрожжевое тесто так же, как указано для сдобной булки (746).

Когда замешенное тесто подойдет, раскатать его в пласт толщиной 6–7 мм и уложить на противень. По краям обложить валиками из того же теста, поставить в теплое место и дать тесту подняться.

Тем временем приготовить творожную массу. Хорошо растереть творог до образования однородной массы. Положить в него растертое масло, добавлять по одному яйцу и понемногу сахара и тщательно растирать. Под конец положить ваниль и подготовленный изюм.

Когда тесто на противне поднимется, выпекать его 15–20 мин. Затем вынуть из духовки, быстро покрыть творожной

массой, украсить полосками из того же теста, смазать сверху взбитым яйцом и выпекать еще около 20 мин.

Готовый пирог выложить через открытый край противня на доску. Когда он остынет, разрезать на куски любой величины.



ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯБЛОКАМИ (775)

500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, щепотка соли, 100 г сахара, 100 г масла, 2 яйца, лимонная цедра.

Для начинки: 1 кг яблок, 100 г сахара, 50 г сушеной черники.

Приготовить дрожжевое тесто так же, как указано для сдобной булки (746). Когда тесто поднимется, раскатать его в пласт толщиной ½ см, положить на противень или в форму для торта и дать подняться.

Яблоки очистить от кожуры и семенников, разрезать на дольки. Положить их рядами на поднявшееся тесто, посыпать черникой с сахаром, а сверху украсить решеткой из того же теста. Перед выпечкой решетку смазать яйцом.

Яблоки можно также покрыть сверху мучной подсыпкой (крошкой), приготовленной из 100 г муки, 50 г сахара и 50 г масла.

Пирог выпекать около 35 мин.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



В шкафчик, где хранятся пищевые припасы, следует ставить небольшой сосуд с измельченным древесным углем. Уголь поглощает все посторонние запахи. Время от времени его надо менять.

Неприятный запах в шкафчике исчезнет, если положить туда на бумажке молотый кофе.

ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯГОДАМИ ИЛИ РЕВЕНЕМ (776)

500 г муки, 30 г дрожжей, 1 стакан молока, щепотка соли, 100 г сахара, 100 г масла, 2 яйца, лимонная цедра.
Для начинки: $\frac{1}{2}$ –2 кг вишен (или 1 кг ревеня, или 1 кг черники) и 50 г сахара.

Приготовить сдобное дрожжевое тесто (746). Когда оно поднимется, раскатать в пласт толщиной с палец и выстлать им противень. Тесто по краям смазать белком. Обложить весь пирог нетолстыми валиками из того же теста, чтобы при выпечке не вытек ягодный сок.

Чернику перебрать, промыть, всыпать в эмалированную миску или небольшой горшок, посыпать сахаром и поставить на 25–30 мин в духовку. Затем ягоды откинуть на сито и дать стечь соку. Поднявшееся тесто слегка посыпать мукой, а затем положить ровным слоем ягоды. Сверху украсить решеткой из полосок теста или же к концу выпечки посыпать пирог мучной подсыпкой (крошкой), как указано в №775. Перед выпечкой смазать поверхность теста яйцом.

Для изготовления пирога с вишнями последние прежде всего надо промыть и очистить от косточек. Ягоды засыпать са-

харом и оставить на 1–2 ч. Прежде чем класть вишни на тесто, следует сцедить сок через сито. Тесто покрывают вишнями так же, как черникой.

Ревень для пирога готовят следующим образом. За 2 ч до выпечки пирога молодые стебли ревеня промыть, разрезать на кусочки длиной 2–3 мм и засыпать толстым слоем сахара (можно, кроме того, полить их ромом или коньяком). Отцедить сок, затем положить ревеня на поднявшееся тесто. Сверху украсить так же, как пирог с черникой.

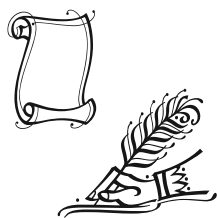
Выпекать 30 мин.

ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ СО СЛИВАМИ (777)

500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, 100 г сахара, 100 г масла, 2 яйца, лимонная цедра, щепотка соли.
Для начинки: 1,5–2 кг свежих спелых слив, 100 г сахара.

Приготовить дрожжевое тесто (746), раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и выстлать им противень. Когда тесто на противне поднимется, равномерно покрыть его сливами (без косточек). Сверху насыпать толстый слой сахара и мучной подсыпки (крошки). Выпекать около 30 мин.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Без пирога не обходилось на Руси никакое праздничное застолье, никакой пир.

Звать кого-либо на пироги означало приглашать на именины. Пирог был украшением стола: «Не поглядев на пирог, не говори, что сыт».

Пирожками называли в старину пир на другой день после свадьбы для мужниной родни.

Пирожный день — это третий день после свадьбы, который устраивают родители молодой, и сама молодая потчует гостей пирожками и пирогами. Пирог был обязательной частью любого праздничного обеда. Вот как В. Даль описывает русский обед: горячее (щи с кашей), холодное (студень, заливное), тельное (рыбное), пирог, кулебяка, жареное (птица) и пирожное — сладкий пирог и сладкое печенье.

ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯБЛОКАМИ (778)

400 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, 50 г сахара, 100 г масла, 2 яйца, лимонная цедра, щепотка соли, ½ кг мармелада.

Приготовить сдобное дрожжевое тесто (746). Когда оно во второй раз поднимется, раскатать в пласт толщиной с палец. Выстлать им противень так, чтобы тесто не только покрывало дно, но и края противня. Дать тесту на противне подняться, смазать его слоем яблочного мармелада, разровнять и сверху покрыть решеткой из полосок того же теста. Перед выпечкой решетку смазать яйцом. Выпекать 35–45 мин.

Пончики

ПОНЧИКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ (779)

400 г муки, 30 г дрожжей, 1 стакан молока, 2 желтка, 1 яйцо, 50 г сахара, 50 г масла или маргарина, ½ палочки ванили, 5 г горького миндаля, 4 г соли. 100 г сахарной пудры, ½ стакана густого вишневого или клубничного варенья, 200 г жира, 1 чайная ложка спирта.

Тесто для пончиков всех сортов готовится так же, как указано для сдобной булки из дрожжевого теста (746), но оно должно быть более мягким и сдобным, с большим количеством добавлений. На ½ кг муки для сладких пончиков берется 5 г соли, для несладких — 10 г.

Дрожжи растирают с сахаром, молоко подогревают и из ⅓ муки замешивают тесто. Пока тесто поднимается, желтки

взбивают с солью в посуде, поставленной в горячую воду.

Поднявшееся тесто сперва хорошо выбивают, затем прибавляют взбитые желтки, остальную муку и месят. К концу замеса добавляют растопленное масло (без осадка — казеина, который придает пончикам кислый вкус), размолотый миндаль или лимонную цедру. Тесто месят до тех пор, пока оно не перестанет блестеть. После замеса поверхность теста смазывают жиром.

Поднявшееся тесто раскатывают в пласты толщиной 1½ см и стаканчиком вырезают кружки. На середину каждого кружка кладут вишню, клубнику или немного яблочного повидла. Сверху кладут второй кружок. Края обоих кружков крепко прижимают друг к другу и между ладоней скатывают из них шарик. Пончики можно также делать, выдавливая шарики из теста смазанными маслом пальцами.

Приготовленные пончики кладут на смазанную маслом пергаментную бумагу или на салфетку. Когда пончики хорошо подойдут, их жарят в жиру (во фритюре).

Наиболее вкусны пончики, зажаренные в свином сале. Свиное сало можно также смешать с бараньим жиром или с растительным маслом, особенно с подсолнечным.

Чтобы жир не подгорал, в кастрюлю добавляют воды — по ½ стакана на 1 кг жира или кладут пару ломтиков сырого картофеля, а для того чтобы пончики не пропитались жиром, в тесто добавляют немного спирта или водки.

Пончики погружают в сильно разогретый жир. Для пробы в разогретый жир бросают кусочек теста. Если оно сразу, шипя, всплывает на поверхность,

то жир достаточно нагрет и можно класть пончики.

Сначала пончики жарят с одной стороны, затем их переворачивают вилкой и обжаривают вторую сторону. При жаренье пончики не следует часто переворачивать. Жаренье продолжается около 5–7 мин. Если вынутые из жира пончики имеют золотистый цвет и быстро обсыхают, то они готовы. Из жира их вынимают шумовкой на решето. Еще горячие пончики посыпают сахарной пудрой или покрывают глазурью.

Для фритюра требуется значительно большее количество жира, чем указано в рецептуре, а именно: для указанного количества теста следует разогреть не менее 750 г жира. В рецептуре указано только то количество жира, которое действительно используется. Оставшийся после жаренья пончиков фритюр можно использовать для других целей.

ПОНЧИКИ С РОМОМ (780)

500 г муки, $\frac{2}{3}$ стакана молока, 50 г дрожжей, 8–10 желтков, 10 г растопленного масла, 25 капель рома, $\frac{1}{2}$ па-

лочка ванили, 10 г горького миндаля, щепотка соли.

Глазурь или 100 г сахарной пудры с ванилью, 200 г жира.

Способ приготовления пончиков с ромом такой же, как для обыкновенных пончиков (779).

ПОНЧИКИ ЗАВАРНЫЕ (781)

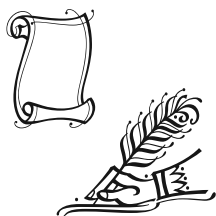
500 г муки, 4 желтка, 1 стакан молока или сливок, 50 г дрожжей, 1 стакан сахара, 150 г растопленного масла, соль, ваниль, 5 г горького миндаля, 1 рюмка спирта, 200 г жира.

Вскипятить полстакана молока или сливок. Заварить ими $\frac{1}{3}$ муки и тщательно выбить. Дать кашице остыть. Через полчаса влить в нее подогретое остальное молоко, добавить растертые с сахаром дрожжи, немного муки. Выбить и поставить в теплое место на 1–1 $\frac{1}{2}$ часа, чтобы тесто поднялось.

В дальнейшем способ приготовления такой же, как для обыкновенных пончиков (779).

Заварные пончики сочнее и не так скоро черствеют.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Нет сомнения, что у большинства народов наиболее древними были изделия из пресного теста, выпеченные на раскаленных камнях или в первых примитивных очагах. Выпечные изделия из пресного теста сохранились у многих народов: культе и петир чурике у туркмен, пресное тесто для хачапури и текецили у грузин, тесто для самсы и лочира (пресных лепешек) у узбеков и т. д. Сохранились они и у нас. Но уже в глубокой древности у русских и вообще славян преобладало кислое дрожжевое тесто.

Кроме того, на древнее происхождение изделий из пресного теста указывает и то, что многие из них были обрядовыми. Так, открытые пирожки из пресного теста — «калядки» пекли в дни праздников, когда желали другу здоровья, богатства, хорошего урожая. Для калядок замешивали тесто из муки и воды (иногда с добавлением яйца), тонко раскатывали, резали четырехугольниками, края поднимали, по углам защипывали, эту корбочку заполняли фаршем и выпекали.

ПОНЧИКИ ДВОЙНЫЕ (782)

500 г муки, 75 г сахара, 150 г маргарина, 3 желтка, 5 г соли, 30 г дрожжей, 1 ½ стакана молока.

200 г жира для жаренья, 150 г сахарной пудры и 2 г молотой корицы для посыпки пончиков.

Приготовить тесто и нажарить пончики (небольшие), как указано в №779. Посыпать их сахарной пудрой с корицей. Затем каждый пончик покрыть нетолстым слоем того же теста и снова жарить. Готовые пончики выложить на решето, дать жиру стечь, затем обсыпать сахарной пудрой.

Сухарики

СУХАРИКИ ДЕРЕВЕНСКИЕ (783)

500 г муки, ⅔ стакана молока, 15 г дрожжей, 2 желтка, 50 г сахара, 35 г масла и 35 г маргарина, 3 г соли.

50 г сахара, 1 чайная ложка корицы для посыпки сухариков.

Приготовить дрожжевое тесто так же, как указано для сдобной булки (746), но не класть масла. Когда тесто вторично поднимется, раскатать его на доске в пласты толщиной ½ см. Выре-

зать стаканом кружки. Положить друг на друга по два кружка, причем нижний толсто намазать маслом. Поставить в теплое место. Когда булочки поднимутся, смазать их яйцом и выпекать.

Выпеченные булочки еще теплыми разделить на две части, каждую половину посыпать сахаром с корицей. Высушить их на листе.

Булочки можно предварительно помазать вареной белковой глазурью (924), а затем сушить в прохладной печи (50°C) в течение 5–6 ч.

СУХАРИКИ СЛИВОЧНЫЕ (784)

500 г муки, 1 стакан сливок, 3 желтка, 20 г дрожжей, 50 г масла, 60 г сахара, ваниль, 3 г соли.

¾ стакана сливок сварить с ванилью. Остудить и замесить на них дрожжевое тесто. Затем месить так же, как сдобную булку. Когда тесто во второй раз поднимется, разделить из него шарики величиной с грецкий орех. Положить на приготовленный лист, накрыть салфеткой и оставить, чтобы они снова поднялись.

Выпекать 15–20 мин. Еще теплые булочки разрезать острым ножом пополам, обмакнуть в сливках и посыпать сахаром с ванилью. Сушить при температуре 120–175°C, пока они совершенно высохнут.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Рафинированное масло можно нагревать значительно сильнее, чем нерафинированное.

Нерафинированное масло перед использованием надо либо профильтровать, либо осторожно слить в другую посуду, стараясь не взбалтывать отстой.

Ядро грецких орехов легко освобождается от скорлупы, если орехи положить на ночь в подслащенную воду.

Грецкие орехи для тортов и пирожных надо до употребления слегка прокаливать в духовом шкафу, отчего они приобретут приятный привкус.

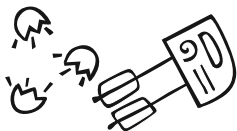
СУХАРИКИ С МИНДАЛЕМ (785)

1 стакан молока или сливок, 600 г муки, 30 г дрожжей, 100 г сахара, 2 желтка, 50 г масла, 5 шт. горького миндаля, 3 г соли.

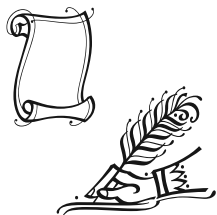
Для белковой глазури: 1 яичный белок, 200 г сахарной пудры, сок одного лимона.

Тесто приготовить и замесить так же, как указано для сдобной булки из дрожжевого теста (746). Когда тесто поднимется, раскатать его в продолговатые валики толщиной около 5 см и длиной 30–40 см. Каждый валик завернуть в смазанную маслом пергаментную бумагу, которая должна быть вдвое длиннее валика, так как тесто, не имея возможности подниматься вверх, поползет по бумажной трубке к ее концам.

Завернутые валики уложить на листы и поставить в теплое место, пока тесто достаточно поднимется. Затем выпекать 20–30 мин. Выпеченные и остывшие валики разрезать на тонкие ломтики, одну сторону помазать белковой глазурью (923) и высушить в негорячей духовке.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Из пресного теста делали и курники — свадебные пироги. Их пекли в доме жениха и невесты, украшали лепными орнаментами из теста: гирляндами из цветов (символ красоты и непорочности невесты), фигурками людей (символ многодетной семьи). Форма курника была тоже традиционной — восьмигранной.

Пресное тесто имело один большой недостаток — оно было плотным, жареные изделия получались сухими. Поэтому его необходимо было очень тонко раскатывать. Больше всего оно подходило для вареных изделий, которые в старину были широко распространены и сохранились почти без изменений до наших дней. К таким изделиям относятся лапша, пельмени и вареники. Говорят, что в Европу лапша, макароны и пельмени были привезены Марко Поло из Китая. Они быстро распространились во многих странах, а в Италии макароны стали национальным блюдом.

Баранки

БАРАНКИ НА ДРОЖЖАХ (786)

800 г муки, 20 г дрожжей, 30 г сахара, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо, 25 г масла или маргарина, 12 г соли.

Дрожжи растереть с сахаром и развести подогретым молоком или водой. Положить в молоко все указанные в рецептуре продукты, хорошо вымесить и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, вымесить его еще раз. Если тесто слишком жидкое, добавить муки.

Из поднявшегося теста раскатать валики толщиной с палец (можно и толще). Сложить их в виде кольца и таким образом сформовать небольшие баранки. Баранки должны быть совсем круглыми; место соединения следует склеить яичным белком и хорошо загладить.

Особенность изготовления баранок заключается в том, что до выпечки их заваривают, затем обсушивают и только после того выпекают. Поверхность заваренных баранок покрывается образовавшимся из крахмала слоем клейстера, который придает баранкам блеск. Для

более желтого оттенка в кипящую воду добавляют немного сахара.

Заваренные баранки вынимают из воды, обсушивают, кладут на доску так, чтобы они не соприкасались, и выпекают 8–10 мин. Затем доску поворачивают так, чтобы баранки, не соприкасаясь между собой, соскользнули прямо на под печи. Таким образом выпекается вторая сторона баранок. Вместо досок можно пользоваться проволочными сетками.

Вынутые из воды баранки до обсушки можно посыпать маком.

БАРАНКИ РАССЫПЧАТЫЕ (787)

3 желтка, 50 г масла, 3 ст. ложки сметаны, 70 г сахара, 10 г дрожжей, 300–400 г муки, ваниль.

Растереть масло добела. Не переставая растирать, добавлять по одному желтку и по столовой ложке сахара. Растерев первый желток, добавить второй и т. д., пока не будут положены все желтки и весь сахар. Затем добавить сметану, растертые с сахаром дрожжи и муку. Все хорошо вымесить. Тесто должно быть крутым. Когда оно поднимется, разделить маленькие баранки, уложить на листы. Когда баранки немного расстоятся, смазать их желтком, посыпать сахаром и выпекать.

Бабы

Бабы принято считать торжественным, праздничным блюдом.

Приготовление хорошей бабы требует внимания и осторожности.

Бабы пекут высокие круглые, а также шестигранные или восьмигранные.

Для выпечки требуется постоянная температура, поэтому бабы нельзя печь в духовке, которая быстро накаляется и быстро остывает.

Продукты должны быть высшего качества: мука или сухари — сухие, яйца — свежие, масло — свежее и без казеина, сахар — в виде пудры.



БАБА ОБЫКНОВЕННАЯ (788)

2/3 стакана молока, 60 г дрожжей, 600 г муки, 1/2 стакана топленого масла, 10 яиц (желтков), 1 стакан сахара, 1/2 чайной ложки соли, цедра от 1 лимона.

На подогретом до 35° С молоке замесить тесто из дрожжей и 1/3 муки.

Когда тесто поднимется, всыпать соль и очень хорошо выбить. Затем добавить растертые добела с сахаром желтки, цедру и остальную муку. Очень хорошо вымесить. К концу замеса положить растертое масло и поставить тесто в теплое место, чтобы оно вторично поднялось. Затем тесто еще раз очень хорошо вымесить и выложить в формы, наполняя не более 1/3 объема формы. Когда тесто поднимется до 1/3 высоты формы, бабу можно выпекать.

Спустя час воткнуть в бабу сухую лучинку и проверить, выпеклась ли она. Если вынутая из теста лучинка окажется сухой, то баба готова. Бабе дают остыть в форме, и только тогда ее опрокидывают на мягкую подстилку. Бабу поворачивают с боку на бок до полного охлаждения.

Для сочности бабу поливают сиропом, приготовленным из 1 стакана воды, 1/2 стакана сахара и 2 чайных ложек рома.

БАБА ЗАВАРНАЯ (789)

2 стакана молока, 1 кг сухой муки высшего качества, 75 г дрожжей, 10 желтков, 150 г сахарной пудры, 150 г масла, ½ палочки ванили, 1 чайная ложка соли, 100 г изюма, 200 г цукатов.

Часть муки заварить стаканом кипящего молока и выбивать до образования жидковатой кашицы. Когда она остынет, добавить еще полстакана молока, $\frac{1}{4}$ муки и все хорошо размешать. Тесто сверху посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы оно поднялось.

Желтки с сахаром взбить венчиком в пену, поставив посуду в теплую воду.

Поднявшееся тесто выбить, положить в него приготовленные желтки, муку, остальное молоко, соль, пряности и очень хорошо вымесить. К концу замеса добавить растопленное масло. Замешенное тесто помазать маслом и поставить в теплое место, чтобы оно поднялось. Тем временем приготовить цукаты и изюм, положить их в поднявшееся тесто и еще раз вымесить.

Форму смазать внутри маслом, выстлать дно пергаментной бумагой (смазанной маслом), посыпать белыми сухарями и выложить в нее тесто, заполнив не более половины формы. Когда тесто, поднимаясь, заполнит почти всю форму, бабу осторожно поставить в печь, температура которой должна быть такой же, как для булок из дрожжевого теста (порядка 230—250° С). Во время выпечки форму не следует толкать, трясти или передвигать. При соответствующей постоянной температуре баба выпекается за час.

Бабе дают остыть в форме, затем ее опрокидывают на мягкую подстилку и поворачивают с боку на бок, пока она окончательно остынет.

Бабу подают к столу неразрезанной на подставке. Верх украшают так же, как торт, или посыпают сахарной пудрой.

БАБА С ИЗЮМОМ (790)

1 кг сухой муки высшего качества, 2 стакана молока, 12 желтков, 300 г сахарной пудры, 150 г масла, 200 г изюма, цедра от 1 апельсина, 60 г дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Замесить тесто из муки, подогретого молока и дрожжей, растертых с 1 ложечкой сахара. Посыпать тесто сверху мукой и поставить в теплое место для подъема. Взбить желтки с сахарной пудрой, поставив посуду в теплую воду; изюм промыть теплой водой и просушить; масло растопить.

Поднявшееся тесто прежде всего надо хорошо выбить. Затем добавить муку, подготовленные яйца и хорошо вымесить тесто, пока оно не перестанет приставать к рукам. К концу замеса добавить масло, а несколько позднее — приготовленный изюм, цедру, соль и все очень хорошо вымесить. Тесто помазать сверху жиром, поставить в теплое место и дать подняться.

Дальнейший ход работы такой же, как при выпечке заварной бабы (789).

БАБА ШАФРАННАЯ (791)

1 кг сухой муки высшего качества, 1½ стакана молока, 10 желтков, 2 г шафрана, 200—300 г масла, 1 палочка ванили, 300 г сахарной пудры, 60 г дрожжей, 4 г соли.

Тесто приготовить так же, как указано для бабы с изюмом (790).

Шафран залить водой и варить до образования ярко-оранжевой жидкости.

Процеженную шафранную воду (ее должно получиться не более $\frac{1}{3}$ стакана) влить в тесто к концу замеса.

Измельчить палочку ванили, растолочь ее вместе с сахаром в ступке и добавить к желткам перед тем, как их начинают взбивать.

В дальнейшем поступать так же, как при выпечке заварной бабы (789).

БАБА ТВОРОЖНАЯ (792)

750 г хорошего полусухого творога или свежего сыра, 12 яиц, 250 г сахарной пудры, палочка ванили и лимонная цедра, 100 г масла, 200 г изюма.

К растертым с сахарной пудрой желткам добавить растертое масло, протертый через сито творог и растирать еще 10—15 мин. Затем ввести взбитые белки, добавить ваниль, лимонную цедру, изюм и все осторожно перемешать.

Приготовленную массу выложить в хорошо смазанную маслом и посыпанную белыми сухарями форму. Выпекать при температуре 175—230° С 45 мин.

Украшенную цукатами или вареными ягодами бабу подают к столу на подставке.

Затем бабу нарезают ломтиками и посыпают сахарной пудрой с ванилью.

САВАРЕНЫ (793)

Саварены изготавливают из хорошего дрожжевого теста и выпекают в специ-

альных маленьких формочках для саваренов. Выпеченные, еще теплые саварены пропитывают сладкой водой с ромом, разбавленным фруктовым соком или белым десертным вином.

Они вкусны в свежем виде, поэтому хранить их, тем более допускать, чтобы они зачерствели, ни в коем случае нельзя. Подаются как сладкое блюдо к обеду, к праздничному ужину или к черному кофе.

I рецепт: 250 г муки, 30 г дрожжей, 50 г сахарной пудры, 7 желтков, 125 г масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 г соли.

II рецепт: 300 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 120 г масла, 60 г сахара, 4 яйца, 30 г дрожжей, 2 г соли.

Приготовить дрожжевое тесто такой же густоты, как для оладий на дрожжах.

В подогретое молоко положить растертые с сахаром дрожжи, взбитые с солью яйца и муку. Тесто очень хорошо выбить ложкой, под конец добавить растопленное масло. Затем тесто еще раз хорошо выбить, поставить в теплое место и дать подняться.

Когда тесто поднимется, выложить его в смазанные жиром и посыпанные мукой или сухарями формочки, заполняя не более половины их объема. Поставить в теплое место и дать снова подняться.

Выпекать 25—30 мин при такой же температуре, как булочки на дрожжах.

Саваренам дают остыть в формочках, затем поливают сиропом или соком, пока они не пропитаются полностью.

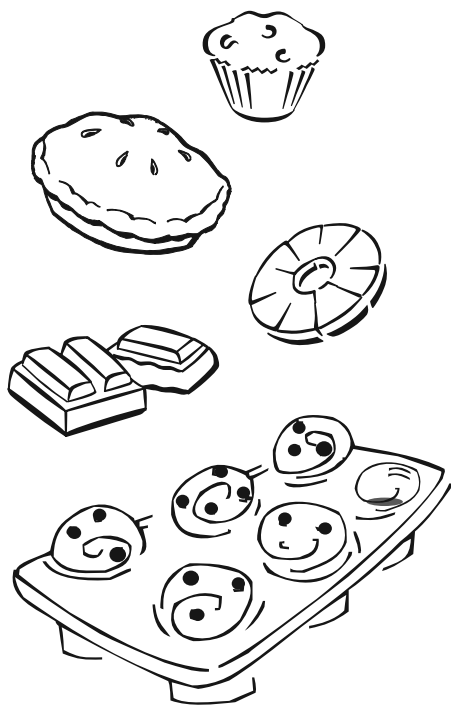
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы устранить кислоту в твороге, надо завернуть его в марлю, сложенную в 2—3 раза, сжать в комок, концы марли закрутить, положить творог на доску, сверху накрыть другой доской и держать под прессом 2—3 ч.

Если творог очень кислый, смешайте его с равным количеством свежего молока и оставьте на 1 ч, затем, откинув на марлю, положенную на дуршлаг, дайте стечь молоку и положите творог под пресс.

Из бездрожжевого Теста



Различные изделия — пряники, пироги, кексы, бабки, всевозможные пирожные и печенья — приготавливаются из бездрожжевого теста. В эти изделия кладется много жира, сметаны, яиц и сахара, и поэтому для их разрыхления невозможно применять дрожжи. Вместо дрожжей в них кладут различные альтернативные разрыхлители — пищевую соду, углекислый аммоний и другие. На 500 г муки берется 1 пакетик разрыхляющего порошка либо 5 г соды или аммония.

Чаще всего употребляется питьевая (пищевая) сода. Это белый порошок, хорошо растворимый в воде. Под влиянием кислоты или тепла из него обильно выделяется углекислый газ, который и разрыхляет тесто. При употреблении такого разрыхлителя следует строго придерживаться указанных в рецепте норм, так как переизбыток соды придает изделию неестественный темно-желтый цвет, неприятный вкус и запах. От недостатка же соды изделия получаются спавшимися. Соду и другие разрыхлители добавляют в тесто смешанными с мукой.

В разрыхляемое содой тесто необходимо добавить какую-либо кислоту. Различные кислоты содержатся (в небольших количествах) в некоторых пищевых продуктах, например в сметане или простокваше. Уксус — это тоже раствор кислоты.

После того как в кислоту положили соду или другой разрыхлитель, тесто не следует долго месить, так как образующийся углекислый газ, а также аммиак быстро улетучиваются, тесто спадается и изделия получаются нерыхлыми, твердыми и неаппетитными.

Для выпечки бездрожжевых изделий лист смазывают тонким слоем масла и посыпают мукой.

Пряники и коврижки

Обязательным компонентом медовых пряников и коврижек, как следует из их названия, является мед, натуральный или искусственный. В тесто для них часто кладут масло, сметану или простоквашу, так как в противном случае изделия получаются излишне твердыми. Кроме того, такое тесто тяжелеет от меда, поэтому в медовые пряники и коврижки необходимо добавлять соду или другой разрыхлитель.

Смесь пряностей, употребляемая для коврижек и пряников, составляется обычно в следующей пропорции: 60 г корицы, 60 г душистого перца, 40 г гвоздики, 10 г кардамона, 10 г мускатного цвета, 10 г мускатного ореха, 10 г бадьяна, 25 г цедры, 20 г желтого имбиря. В случае если какой-либо пряности не найдется дома, ею можно будет пренебречь.

Каждую пряность смалывают отдельно от других, затем их смешивают в пропорции, указанной в рецепте.

Выпеченная медовая коврижка (или пряник) должна быть темно-коричневого цвета, который придает ей уваренный (вскипяченный 2–3 раза) мед или жженный сахар. Жженный сахар получают следующим образом: 2 ст. ложки сахара нагревают на сковороде, пока он не растопится и не превратится в темно-желтую пену. Затем в него добавляют $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды и продолжают варить, пока он снова не растворится. Жженный сахар в пряники добавляют для придания им характерного коричневого цвета.

Для того чтобы пряники долго сохраняли хороший вид и вкус, после выпекания, как только пряники остынут, их нужно разрезать на куски, сложить

их в жестяную коробку и, накрыв крышкой, хранить в прохладном месте. Долго пролежавшие пряники сыреют, но от этого они становятся только вкуснее.

Пряники подразделяются на мягкие и твердые.

Мягкие пряники называют также бисквитными, так как тесто для них готовится аналогично бисквитному: желтки растирают с сахаром, добавляют уваренный и охлажденный мед со смесью пряностей, все это хорошо перемешивают. Затем добавляют муку, смешанную с разрыхлителями, и взбитые белки. Замешанное тесто выкладывают слоем толщиной 1—1½ см на противень и выпекают при температуре 175—230° С в течение 30—40 мин.

В мягкие пряники можно класть как только желтки, так и желтки вместе с белками.

Тесто для **твердых пряников** замешивают сразу из всех указанных в рецепте продуктов. Замешанное тесто раскатывают и вырезают формочками или выделывают руками всевозможные пряники. Такие пряники выпекают при температуре 175—230° С в течение 15—20 мин.

Мягкое пряники можно сделать с прослойкой из различной массы или мармелада, а твердые — покрыть глазурью.



КОВРИЖКА ОБЫКНОВЕННАЯ МЯГКАЯ

(794)

***1 рецепт:** 5 яиц, 200 г сахара, 400 г меда, 50 г масла, 1 стакан простокваши или сметаны, 2 чайные ложки смеси пряностей, 1 чайная ложка соды, 500 г муки.*

II рецепт: 200 г меда, 200 г сахара, 3 яйца, ½ чайная ложка смеси пряностей, 350 г муки.

Положить в таз мед, уварить его, снимая несколько раз с огня, чтобы он не убежал. Положить пряности, затем охладить.

Яйца взбить с сахаром, поставив посуду с ними в горячую воду. Затем к яйцам добавить охлажденный мед, сметану, растопленное масло и муку, смешанную с содой. Тесто взбить (не особенно энергично), выложить на противень слоем толщиной 1,5 см и выпекать 30—40 мин при температуре 120—175° С.

КОВРИЖКА ДЕРЕВЕНСКАЯ (795)

3 яйца, 1 стакан сметаны или простокваши, 200 г сахара, 300 г меда, 2 чайные ложки смеси пряностей, 400—500 г муки, 1 чайная ложка соды.

Мед уварить, затем охладить. Желтки с сахаром растереть добела, затем добавить к ним сметану, мед, пряности, часть смешанной с содой муки и чрезвычайно хорошо взбить. Отдельно взбить белки, посыпать их оставшейся мукой и ввести в тесто. Осторожно перемешать получившуюся массу, выложить на противень и не медля выпекать в течение 30 мин при температуре 120—175° С.

ПРЯНИК ИЗ РЖАНОЙ МУКИ (796)

250 г сахара, 5—6 яиц, 1 стакан сметаны, 400 г меда, 100 г масла, 1 чайная ложка смеси пряностей, около 1 кг просеянной ржаной муки, 1 чайная ложка соды.

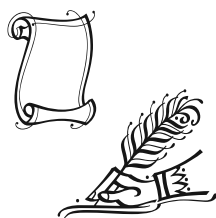
Мед уварить и охладить. Желтки с сахаром растереть добела, добавляя постепенно мед, пряности и сметану. Взбить белки до образования густой пены и вместе с мукой и содой ввести в желтки. Осторожно перемешать получившееся тесто, выложить его слоем толщиной 1½—2 см на противень и выпекать в течение 1 ч при температуре 175—230° С. Испеченному прянику дать остыть и разрезать его на куски, величина которых зависит от потребностей хозяйки.

ПРЯНИК МЯГКИЙ (797)

4 желтка, 3 ложки сметаны, 100 г масла, 2 чайные ложки смеси пряностей, 400 г меда, 350—400 г муки, 100 г сахара, 1 чайная ложка соды.

Дать меду прокипеть несколько раз, чтобы он потемнел. В растертые с сахаром желтки положить остуженный мед, пряности, сметану и смешанную с содой муку. Тесто тщательно взбить, чтобы по густоте оно соответствовало густой сметане. Выпекать 30—40 мин при температуре 120—175° С.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Упоминаниями о пряниках изобилуют русские пословицы и поговорки: о человеке, который не соглашался на соблазнительные предложения, говорят: «Его и пряником не заманишь», а о капризном — «ломается, как пряник».

Говорят, что само название этого шедевра кулинарного искусства произошло от слова «пряность», так как при изготовлении теста употребляли перец, корицу, гвоздику. Может быть, это и так. Странно только одно: в рукописях XV—XVI вв. слово «пряник» есть, а вот слово «пряности» не встречается.

Пряники были свадебные, именинные, подарочные, почетные, прощальные и поминальные. Они получили распространение в XIX в. Были они традиционным подарком невесте от жениха.

Испеченный пряник положить на салфетку, когда остынет, порезать его на ромбовидные куски, положить в жестяную коробку и хранить, закрыв крышкой, чтобы предохранить пряник от высыхания. Таким образом этот пряник может долго сохраняться, не теряя своего вкуса.

КОВРИЖКА (798)

5 яиц, ½ кг меда, 200 г сахара, 1 чайная ложка соды, 2 чайные ложки смеси пряностей, 600—700 г муки.

Яйца взбить с сахаром, поставив посуду с ними в теплую воду. Мед с пряностями уварить, дать остыть и прибавить взбитые яйца, после чего всыпать половину муки и замесить густое тесто. Получившееся тесто следует накрыть и поставить на сутки в теплое место; в это время его надо часто взбивать. По прошествии суток всыпать в тесто остальную муку, смешанную с содой (тесто должно быть такое густое, чтобы оно вываливалось плотным комком из перевернутой миски), хорошо выбить, выложить на противень и поставить в теплое место на 1 ч, чтобы тесто поднялось. Выпекать 40 мин при температуре 120—175° С.

ПРЯНИК БИСКВИТНЫЙ (799)

4 желтка, 4 белка, ½ стакана сахара, 300 г меда, 250 г муки, 75 г сладкого миндаля или лесных орехов, 1 чайная ложка соды (без верха), 1 чайная ложка смеси пряностей.

Растереть добела желтки с сахаром. Мед уварить с пряностями, дать остыть, а затем класть его по 1 ложке в желтки, продолжая растирать. Истолочь (можно нарубить) миндаль или лесные орехи,

взбить белки, смешать муку с содой, положить все перечисленное в предварительно подготовленные желтки и осторожно перемешать.

Получившееся тесто выложить на противень слоем не толще 2 см. Выпекать при температуре 120—175° С 20 мин.

ПРЯНИКИ-ЛИСТИКИ (800)

500 г муки, 100 г меда, 1 яйцо, 2 желтка, 120 г сахара, 1 чайная ложка соды, 2 чайных ложки смеси пряностей, 100 г сладкого миндаля или обсыпки.

Уварить и охладить мед. Из всех указанных в рецепте продуктов замесить крутое тесто. Месить надо до появления в тесте пузырьков воздуха. Затем не менее чем на час положить тесто в холодильник чтобы оно застыло.

Перед выпечкой раскатать тесто на доске в пласт толщиной полсантиметра, вырезать из него (формочкой) пряники в виде листиков, смазать их яйцом, на каждый листик положить половинку очищенного миндального ореха и выпекать при температуре 120—175° С 10—15 минут

ПРЯНИКИ-ОРЕШКИ (801)

I рецепт: 250 г муки, 300 г картофельного крахмала, 200 г сахарной пудры, 100 г масла, 300 г меда, 3 яйца, 1 чайная ложка соды (без верха), 2 чайных ложки смеси пряностей.

II рецепт: 2 желтка, 1 яйцо, 50 г масла, 500 г муки, 200 г сахара, 200 г меда, 1 чайная ложка соды, 1—2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки смеси пряностей.

Для этих пряников мед не нужно уваривать. Для получения нужного цвета в тесто добавляют жженный сахар.

Все перечисленные в рецепте продукты сложить в миску и долго месить. Тесто должно получиться крутым. Замешанное тесто охладить и разделить на круглые прянички величиной с грецкий орех. На противень класть редко, чтобы пряники не слипались при выпечке.

Выпекать при температуре 120—175° С, пока пряники не зарумянятся.

Выпеченные пряники, пока они не остыли, покрыть снизу белковой глазурью, склеить по два, положить на противень и еще раз поставить в духовку, чтобы белок запекся.

Эти пряники красивы и очень долго сохраняются. Также орешки можно обмазывать снизу горячей шоколадной глазурью. В этом случае их не следует склеивать по два и не стоит ставить в духовку, так как шоколадная глазурь застынет и без этого.

Для **белковой глазури** берут: 200 г сахара, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 3 белка, лимонную кислоту.

Из воды с сахаром сварить сироп такой густоты, чтобы капля горячего сиропа, влитая в холодную воду, не разошлась. Тем временем взбить белки. Горячий сироп нужно медленно лить во взбитые белки, продолжая взбивать, пока не образуется густая масса. Приготовленную глазурь необходимо сбобрить лимонной кислотой и сразу использовать.



ПРЯНИК ВАРЕНЬЙ (802)

4 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 500 г муки.

Для сиропа: 250 г меда, 250 г сахара, $1\frac{1}{4}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки желтого имбиря и 1 чайная ложка белого имбиря.

Из всех указанных продуктов замесить в миске или на доске круое тесто. Раскатать его на жгутики толщиной в палец и порезать на кусочки длиной $1\frac{1}{2}$ см.

Мед с сахаром и водой вскипятить. В кипящий сироп положить приготовленные кусочки теста и варить, пока они не станут темно-золотистого цвета. К концу варки в сироп всыпать имбирь (белый и желтый) и продолжать варить, пока сироп не сгустится до такой степени, что капля его не распускается в холодной воде. Затем всю получившуюся массу вылить на посыпанную сахарным песком доску, разровнять поверхность, а когда масса застынет, разрезать на куски так же, как и другие пряники.

ПРЯНИК ИЗ «ОРЕШКОВ» (803)

4 яйца, 2 столовые ложки сахара, 6 столовых ложек воды, 1 чайная ложка разрыхлителя, 1 рюмка спирта, 500—600 г муки, $\frac{1}{2}$ кг топленого свиного сала.

Для сиропа: 400 г сахара, 400 г меда, немного белого и желтого имбиря.

Указанные в первой части рецепта продукты (кроме сала) тщательно замесить, раскатать на жгутики толщиной с карандаш и порезать на кусочки длиной 1 см.

Сало нагреть, как для пончиков, всыпать в него часть орешков и, помешивая, варить, пока они не пожелтеют. В процессе варки орешки разбухают, поэтому их не следует делать большими. Пожелтевшие орешки следует переложить шумовкой в миску, а в сало всыпать следующую партию орешков. Про-

должать эту процедуру, пока орешки не закончатся.

Из меда с сахаром сварить сироп такой густоты, чтобы капля его, влитая в холодную воду, не распускалась. В горячий сироп положить имбирь. Залить сиропом сваренные орешки и перемешать. Выстлать пергаментной бумагой, смазанной маслом, противень, выложить в нее содержимое миски, разровнять, а затем поставить в холодильник и держать там пока не застынет.

При подаче к столу разрезать пряник на такие же куски, как и другие изделия этого сорта.

Пряник следует хранить в сухом месте, так как он быстро впитывает в себя влагу, вследствие чего сироп начинает таять, а пряник — крошиться.

Пироги и Мазурки

Пироги — это четырехугольные продолговатые изделия преимущественно из сдобного теста, приготовленного с разрыхлителем или без него. Мазурки обычно изготавливаются с миндалем, с орехами и пряностями.

Эти изделия часто выпекаются с начинкой из фруктов, ягод или повидла на вафлях.

Обыкновенные жирные пироги готовятся из рассыпчатого или полурассыпчатого теста с разрыхлителем, а иногда и без него. Тесто, раскатанное в пласт толщиной 1 см, кладут на противень и сверху украшают крошками или валиками из того же теста. Тесто можно сверху обложить дольками яблок, сливами, повидлом, творогом или посыпать маком. Изделия из

рассыпчатого теста можно печь и без украшений; в этом случае после выпечки и охлаждения их покрывают глазурью и отделяют так же, как торты (отделяют нижнюю сторону, как более ровную).

Фруктовые пироги и мазурки готовятся с добавлением в тесто большого количества разных сухофруктов: изюма, слив, цукатов, миндаля, орехов, груш. В них добавляют и пряности: корицу, гвоздику. Эти изделия отделяют только по углам или по краям.

Противень выстилают пергаментной бумагой, смазанной жиром и посыпанной мукой или мелко растолченными белыми сухарями. Выпекать при температуре 175—230° С.

Все эти изделия можно подавать, как и торты, неразрезанными, если они отделаны, или же разрезать их на небольшие четырехугольники или куски другой формы.



МАЗУРКА ИЗ СУХОФРУКТОВ (804)

500 г разных сухофруктов, 200 г изюма, 5 яиц, 100 г муки, 150 г сахара.

Замочить сухофрукты в горячей воде, чтобы они разбухли. Затем хорошо осушить их и очистить от косточек, разрезать на узкие длинные полоски и смешать с изюмом.

Яйца взбить с сахаром в пену, поставив посуду в горячую воду. В эту пену вложить фрукты и муку. Хорошо перемешать, выложить тесто слоем толщиной 1—1½ см на противень, выстланный смазанной маслом пергаментной бумагой, и выпекать 30—40 мин при температуре 120—175° С.

ПИРОГ НА СМЕТАНЕ (805)

1 стакан сметаны, 2 желтка, 50 г топленого масла, 250 г сахара, ½ пачки ванили, 500–600 г муки, немного соли, 1 чайная ложка разрыхляющего порошка, 1 кг яблок или ½ кг повидла.

Желтки и 2 ст. ложки сахара растереть добела. Добавить сметану, остальной сахар, топленое масло, ваниль, соль и все перемешать. Добавить муку, смешанную с разрыхляющим порошком, и замесить тесто. Для охлаждения поставить тесто на 1 ч в холодное место. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, уложить на противень и положить сверху дольки свежих яблок или смазать фруктовым повидлом. Сверху покрыть другим пластом или решеткой, сделанной из этого же теста. Выпекать в течение 40 мин при температуре 175–230° С.

МАЗУРКА «МОЦАРТ» (806)

120 г масла, 4 желтка, 240 г сахара, 250 г сладкого миндаля, 50 г муки, цедра от 1 лимона.

Для смазывания: *4 белка, 150 г сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара.*

Масло растереть добела. Затем добавлять в него по 1 желтку, по 1 ст. ложке сахара и растирать до тех пор, пока не разотрется сахар. Таким образом положить все желтки, весь сахар и цедру.

Продолжать растирать до образования пышной массы. Очищенный миндаль осушить и пропустить через мясорубку или мелко порубить. Смешать миндаль с мукой, положить в растертую массу, осторожно перемешать. На лист постелить вафлю, намазать на нее все приготовленное тесто и подсушить в духовке.

Отдельно взбить белки, смешать с сахарной пудрой и ванильным сахаром, снова взбить до образования густой массы, обмазать мазурку и еще раз поставить в легкий жар (120–175° С) на 20–30 мин. Остывшую мазурку разрезать на четырехугольные продолговатые куски.

ПИРОГ МОРКОВНЫЙ (807)

400 г моркови, 400 г сахара, 2 желтка, 1 белок, 75 г масла, 1 пакетик разрыхляющего порошка, 1 чайная ложка молотого аниса, 1 чайная ложка корицы, ½ чайной ложки гвоздики и столько муки, чтобы получилось тесто, как для картофельных оладий.

Очищенную и натертую на терке морковь засыпать сахаром и оставить, пока сахар не растает. Затем добавить яйца, растопленное масло, пряности и хорошо растереть. Потом положить муку с разрыхляющим порошком и перемешать. Выложить тесто на противень слоем толщиной 1½ см, выпекать 40 мин при температуре 175–230° С. Вынув пирог из печи, посыпать его сверху сахарной пудрой.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Множество мелких открытых пирогов знает русская кухня, но самые известные из них — это ватрушки и их уральские и сибирские разновидности — шаньги.

Ватрушки и шаньги — это усовершенствованные старинные сочни, для приготовления которых на половину круглой лепешки из теста клали фарш, сворачивали, закрывали его другой половиной и выпекали.

ВАТРУШКА (808)

500 г муки, 1 пакетик разрыхляющего порошка, 200 г масла, 100 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны.

Для прослойки: 700 г творога, 100 г сахара, 3 желтка, 50 г масла, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г изюма.

Растереть масло добела. Отдельно растереть яйца с сахаром и смешать их с маслом и сметаной. Добавить муку с разрыхляющим порошком, быстро замесить в холодном помещении тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 1 ч, чтобы оно застыло.

Три четверти теста раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см, выложить на лист и выпекать в духовке до тех пор, пока поверхность теста не пожелтеет. $\frac{1}{4}$ часть теста оставить для отделки.

Подготовить творожную массу. Желтки растереть с сахаром и маслом. Творог отдельно протереть через сито, чтобы не осталось никаких комков. Затем смешать творог с желтками и хорошо растереть, под конец добавить изюм и ванильный сахар.

Когда тесто запечется, быстро намазать его творожной массой, слоем не толще 5–6 мм. Верх отделать решеткой из оставленного теста, смазать яйцом и выпекать еще 20–30 мин при температуре 230–250° С.

Пирог разрезать, когда он остынет.



ПИРОГ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ (809)

1 стакан сметаны, 4–5 яиц, 1 чайная ложка соды, 50 г масла, 300 г сахара, 1 чайная ложка смеси пряностей, как для пряников, просеянной ржаной му-

ки столько, чтобы получилось тесто, как для картофельных оладий.

Яйца с сахаром сбить в пену, поставив посуду в горячую воду. Затем охладить массу, добавив в нее растопленное масло, сметану, пряности и смешанную с содой муку. Быстро перемешать, вылить на противень слоем толщиной $1\frac{1}{2}$ см. Выпекать при температуре 230–250° С в течение 1 ч. Вынуть из духовки, посыпать сверху сахарной пудрой или помазать белковой глазурью (923).

Разрезать пирог, когда он остынет.

ПИРОГ КРОШЕНЫЙ (810)

$\frac{1}{2}$ кг муки, 250 г сахарной пудры, 3 яйца, 150 г масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ пакетика разрыхляющего порошка, ванильный сахар или лимонная цедра.

Все указанные в рецептуре продукты положить в миску и в холодном помещении замесить тесто. Накрыть салфеткой и держать около часа на холоде, чтобы тесто застыло. Перед выпечкой выстлать противень пергаментной бумагой, смазать бумагу маслом и посыпать мукой. Застывшее тесто крошить прямо на противень кусками величиной с обыкновенный орех, равномерно распределяя их. Накрошив все тесто, сразу выпекать при температуре 230–250° С 30–40 мин. Выпеченный пирог посыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ «ОТТЕПЕЛЬ» (811)

4 желтка, 250 г сахара, 4 ст. ложки сметаны, 125 г масла или маргарина, 600 г муки, 1 чайная ложка соды, ванильный сахар.

Желтки растереть с сахаром добела. Отдельно растереть масло. Положить

все в одну миску, добавить сметану, ванильный сахар и смешанную с разрыхлителем муку. В прохладном помещении быстро замесить тесто, чтобы от теплоты рук не успевало растаять масло. Тесто охладить.

Перед выпечкой $\frac{2}{3}$ теста раскатать в пласт толщиной 1 см и уложить на противень. Оставшееся тесто прямо над противнем (распределяя равномерно) натереть на терке для свеклы. Можно также ножом порубить тесто на доске или просто накрошить его пальцами. Поверхность приготовленного изделия должна выглядеть как посыпанная продолговатыми хлопьями теста.

Выпекать при температуре 230—250° С 30 мин, чтобы пирог хорошо зарумянился. В слишком холодной духовке хлопья сливаются, и изделие теряет красивый вид.

Выпеченный пирог сразу посыпать сахарной пудрой и нарезать в виде ромбов.

МАЗУРКА ШОКОЛАДНАЯ (812)

200 г масла, 150 г муки, 5 яиц, 50—80 г картофельного крахмала, 250 г сахара, 30 г какао или 50 г шоколада, 1 чайная ложка разрыхляющего порошка.

Масло растереть добела с сахарной пудрой, добавить какао или растертый шоколад и продолжать растирать. Затем, растирая, прибавлять по одному желтку, по одной столовой ложке муки и понемногу крахмала. Положив все яйца и хорошо растерев массу, всыпать остальную муку и крахмал, смешанные с разрыхлителем. Под конец добавить взбитые белки. Осторожно перемешать и выложить на подготовленный противень слоем толщиной 1 см.

Выпекать при температуре 175—230° С 30—40 мин.

ПИРОГ ИЗ ВАРЕННЫХ ЖЕЛТКОВ (813)

12 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана растопленного масла, 150 г муки, 1 лимон, 200 г сахара, 1—2 вафли.

10 яиц сварить вкрутую, вынуть желтки и протереть через сито. Затем хорошо растереть их с сахарной пудрой и лимонным соком. Продолжая растирать, в желтки добавить по одному оставшиеся 2 сырых яйца и понемногу подливать остывшее растопленное масло. Затем, продолжая сильно растирать, добавить по частям муку и лимонную цедру. Пышность этой мазурки зависит от количества воздуха, попавшего в тесто во время растирания.

Противень выложить вафлями, на которые уложить приготовленное тесто. Выпекать 30 мин при температуре 120—175° С.

ПИРОГ С ЖЕЛЕ (814)

500 г муки, 250 г масла, 100 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка соды, 1 пакетик желе (по выбору хозяйки).

Масло растереть добела. Добавлять по одному яйцу, по 1 столовой ложке сахара (лучше сахарной пудры) и хорошо растирать. Выпустив яйца и всыпав весь сахар, добавить сметану и смешанную с содой муку. Тесто хорошо вымесить ложкой и поставить в холодное место, чтобы оно застыло. Затем раскатать его в пласт толщиной 5—7 мм и выстлать тестом весь противень, чтобы тесто зашло на его края. Выпекать при температуре 230—250° С 25—30 мин. Выпеченную мазурку снять с листа и дать остыть.

Желе сварить, как указано на упаковке, влить в миску и поставить в холодное место. Когда желе станет густеть (не дайте ему совсем застыть), налить его ложкой на выпеченный пирог, предварительно посыпав его крошками из этого же самого или из бисквитного теста. Когда желе застынет, пирог разрезать на куски.

МАЗУРКА ЛИМОННАЯ (815)

6 яиц, 150 г сахара, 200 г картофельного крахмала, 50 г масла, 1 лимон.

Желтки растереть с сахаром добела, выжать в них лимонный сок, добавить растопленное масло и лимонную цедру. Хорошо растереть, добавить крахмал и взбитые белки. Осторожно перемешать и выложить тесто на противень, выстланный пергаментной бумагой, смазанной жиром. Выпекать при температуре 175—230° С.



МАЗУРКА «МОЛНИЯ» (816)

120 г масла или маргарина, 300 г сахара, 6 яиц, 200 г муки, ½ чайной ложки разрыхляющего порошка, лимонная цедра, 4 ст. ложки мармелада, 100 г сладкого миндаля.

В растертое добела масло положить сахар и желтки. Растирать до образования пыш-

ной массы и исчезновения кристалликов сахара. Затем добавить лимонную цедру, взбитые белки и смешанную с разрыхлителем муку. Тесто перемешать, выложить на противень и выпекать около 20 мин.

Когда мазурка остынет, смазать верх мармеладом, посыпать поджаренным миндалем и нарезать в виде ромбов.

ПИРОГ С МАРМЕЛАДОМ (817)

150 г масла, 350 г муки, 250 г сахарной пудры, 4 желтка, цедра от ½ лимона, 1 чайная ложка разрыхляющего порошка, 250 г мармелада.

Хорошо охлажденное масло порубить на доске вместе с мукой и разрыхлителем. Желтки растереть с сахаром, добавить цедру и замесить вместе с тестом, приготовленным из муки и масла, $\frac{2}{3}$ теста раскатать, уложить на лист и выпечь до неполной готовности. Затем вынуть из духовки, быстро намазать мармеладом (подогретым) и украсить решеткой, сделанной из остального теста. Решетку смазать сверху яйцом, снова поставить противень в духовку (175—230° С) и выпечь до конца.

ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯБЛОКАМИ (818)

300 г муки, 100 г сахарного песка, 100 г масла, 1—2 ст. ложки сметаны,

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



При выпечке торт будет подниматься равномерно, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

При недостатке в тесте соли или сахара их нужно растворить дополнительно в небольшом количестве воды и хорошо перемешать с тестом.

Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист, не разорвав его. Но если тесто посыпать слегка мукой, завернуть на скалку, то перенести на лист и развернуть его будет гораздо легче.

2 яйца, 1 чайная ложка разрыхляющего порошка.

Для начинки: 800 г яблок, 1 чайная ложка корицы, 50 г сахара, 50 г масла.

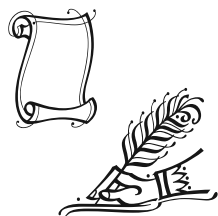
Из муки, сахара, масла, яиц, сметаны и разрыхлителя замесить тесто. Накрывать тесто салфеткой и поставить в холодильник, чтобы оно застыло.

Тем временем приготовить массу для начинки. Очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки положить в слегка подсоленную воду, чтобы они не потемнели. Затем разрезать их на небольшие кусочки и тушить до размягчения в кастрюле вместе с маслом, сахаром и пряностями.

Две трети теста раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см, уложить на противень и выпекать около 30 мин, затем быстро вынуть из духовки, намазать сверху подготовленными яблоками, а из оставленного теста сделать тонкие полоски (нарезать их зубчатым колесиком из тонко раскатанного теста) и переплести в виде решетки над яблоками. Решетку смазать яйцом, а в каждый промежуток между полосками положить по маленькому кусочку масла и выпекать еще 15–20 мин.



ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Настоящий свадебный курник на Руси был ритуальным блюдом и подлинным произведением кулинарного искусства. Начинку делали из нескольких слоев: рис припущенный, заправленный маслом с добавлением яиц рубленых, отварной курицы (мелкими кусочками) с густым молочным соусом, грибов жареных, опять курицы и риса. Каждый слой перекладывался блинчиками. Формировали курник так: готовили две лепешки из пресного сдобного теста — одну меньше другой почти вдвое. Маленькую лепешку клали на сковороду, на нее расстилали блинчики и укладывали слои начинки. На большой лепешке от краев к центру, но не от центра, делали 8 надрезов. Этой лепешкой закрывали начинку, защипывали по разрезам и в местах соединения с нижней лепешкой. Все это сооружение украшали орнаментом из теста, смазывали яйцом и выпекали.

ПИРОГ С ПРОСЛОЙКОЙ (819)

200 г масла, 800 г муки, 3 яйца, 1 пакетик разрыхляющего порошка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 500 г мармелада.

Из всех указанных в рецептуре продуктов (кроме мармелада) замесить тесто, накрыть его салфеткой и дать застыть. Затем разделить тесто на 2 части. Половину теста крошить на противень, выстланный пергаментной бумагой, намазать мармеладом, а сверху таким же образом раскрошить вторую половину теста. Выпекать при температуре 230–250° С 40–50 мин. Выпеченный пирог обсыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ С МАКОМ (820)

300 г масла, 120 г сахара, 600 г муки, 2 желтка, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка соды.

Для маковой массы: 200 г мака, 250 г сахара, 100 г черники, 4 стакана молока.

Масло растереть добела, добавить в него сахар, желтки, ванильный сахар и продолжать растирать до образования пышной массы. Под конец всыпать смешан-

ную с содой муку и замесить. Из $\frac{3}{4}$ теста раскатать пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и покрыть им не только дно противня, но и его края на высоту 1 см. Выпечь почти до готовности в умеренном жару.

Мак ошпарить кипятком и тщательно промыть. Затем залить его молоком, добавить сахар и, помешивая, варить до тех пор, пока ложечка массы, выложенной на тарелку, не станет застывать. Тогда добавить чернику. Теплую маковую массу выложить на запеченное тесто. Сверху украсить решеткой из полосок, вырезанных зубчатым колесиком из оставленной части теста. Решетку смазать яйцом. Все это необходимо делать очень быстро, чтобы тесто не успело остыть. Затем пирог снова поставить в духовку. Когда решетка зарумянится, пирог готов.

Пирог снять с противня, когда он совсем остынет.

Кексы

Кексы — изделия из жирного, сладкого теста. Для разрыхления их употребляется сода или аммоний. Кексы выпекают в специальных формах.

Красивый вид и качество кекса зависят от количества воздуха, попавшего в тесто в процессе изготовления. Поэтому тесто всегда следует хорошо растирать и при введении в него взбитых белков осторожно перемешать. Форму необходимо выстлать пергаментной бумагой, которую следует хорошо смазать жиром и посыпать белыми сухарями. Выложив тесто в форму, заостренной лучинкой сверху делают надрез, чтобы при выпечке трещина образовалась именно в этом месте. При выпеч-

ке следует поддерживать постоянную температуру и кекс не трогать, так как тяжелое жидковатое тесто от малейшего сотрясения, особенно в начале выпечки, спадается. Хорошо выпеченный кекс должен быть темно-золотистого цвета, с продольной трещиной, жирный и сочный. Перепеченный кекс бывает сухим и горьким, особенно если он выпекается с фруктами.

Выпеченному кексу дают остыть в форме. Затем надо перевернуть форму боком и выложить кекс на мягкую подстилку. С совершенно остывшего кекса следует снять бумагу и посыпать его сахарной пудрой. Перед подачей к столу кекс положить на доску, очень острым ножом отрезать только 2—3 ломтика и аккуратно положить их вместе с остальным кексом на блюдо.

Все кексы можно выпекать в «чудо»-печи.

КЕКС ОБЫКНОВЕННЫЙ (821)

300 г муки, 100 г картофельного крахмала, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 100 г масла, 125 г сахара, 5 яиц, 1 чайная ложка соды.

Желтки растереть с сахаром, прибавить картофельную муку, растертое добела масло, часть муки, промытый и осушенный изюм. Тщательно вымешать, ввести взбитые белки и остальную муку, смешанную с содой. Тесто осторожно перемешать и выложить в форму для кекса, заполняя ее не более чем на $\frac{2}{3}$ высоты. Выпекать при температуре 175—230° С около 1 ч.

Дать остыть в форме, затем боком опрокинуть на мягкую подстилку.



КЕКС «СОНЕТ» (822)

300 г масла, 4 яйца, 2 желтка, 350 г сахара, 1 лимон, 300 г пшеничной муки, 100 г картофельного крахмала, 100 г слив, 100 г изюма, 100 г сушеной черники, ½ пакетика разрыхляющего порошка.

Растереть масло добела, затем добавлять в него по 1 желтку, всыпать по 1 ложке сахара и продолжать растирать. Хорошо растерев один желток, добавить второй и т. д., пока не будут положены все желтки и сахар. Под конец отжать в тесто лимонный сок, добавить лимонную цедру и растереть. В растертую массу положить подготовленные фрукты и крахмал. В самом конце добавить взбитые белки и муку с разрыхлителем. Осторожно перемешать, выложить в форму и выпекать от 60 до 80 мин.

Форму для кекса следует выстлать пергаментной бумагой, затем хорошо смазать жиром, а потом посыпать белыми сухарями. Выпеченному кексу дать остыть в форме.

КЕКС СКОРОСПЕЛЫЙ (823)

4 яйца, 400 г сахара, 400 г муки или 200 г муки и 200 г картофельного крахмала, 400 г сметаны или простокваши, 1 (без верха) чайная ложка соды, ваниль.

Положить в миску все перечисленные в рецептуре продукты (предварительно перемешать соду с мукой) и хорошо растереть их ложкой. Обыкновенную форму для кекса или форму-«чудо» смазать жиром и посыпать мукой. Выложить тесто в форму и выпекать в течение 45 мин. Кекс, приготовленный на простокваше, получается более твердым и быстрее черствеет.

Острым ножом или ниткой разрезать выпеченный кекс пополам и прослоить его кислым фруктовым повидлом.

Сверху посыпать сахарной пудрой.

КЕКС ПЕСТРЫЙ, ИЛИ БАБКА (824)

500 г муки, 225 г сахара, 225 г масла, 6 яиц, 1 лимон, 4 чайные ложки какао, 75 г картофельного крахмала, 2 (без верха) чайные ложки соды.

Растереть масло добела. Добавлять к нему по 1 желтку, по 1 ложке муки и сахара и хорошо растирать. Таким образом постепенно вложить все желтки, сахар, муку, лимонный сок. Тщательно растерев тесто, разделить его на две части. В половину теста всыпать какао и 1 чайную ложку соды, в другую — картофельный крахмал, 1 чайную ложку соды и лимонную цедру. Взбитые белки также разделить на две части и осторожно ввести в обе половины теста. Каждую половину теста в отдельности очень осторожно перемешать.

В приготовленную продолговатую форму для кекса или кольцевидную форму класть поочередно слоями тесто обоих сортов. Выпекать при температуре 175—230° С около 1 ч. Выпеченный кекс посыпать сахарной пудрой.

КЕКС «МРАМОРНЫЙ» (825)

200 г масла, 150 г сахара, 4 яйца, 500 г муки, 250 г простокваши, 1 пакетик разрыхляющего порошка, 2 столовые ложки какао.

Масло растереть добела. Добавлять в него по 1 желтку, по 1 ложке сахара, по 1 ложке муки, смешанной с разрыхляющим порошком; при этом растирать каждый желток, пока не перестанут ощу-

щаться кристаллики сахара. Вложив таким образом все желтки, сахар и муку с разрыхлителем, добавить хорошо взбитую простоквашу и перемешать. Тесто разделить на две части. В одну половину теста всыпать какао и ввести половину взбитых белков, во вторую — только взбитые белки. Светлое и темное тесто класть в форму слоями. Верхний слой должен быть светлым. Выпекать в течение 45—60 мин.

Выпеченный кекс остудить в форме и, вынув его, посыпать сахарной пудрой. Кекс не жирный, и поэтому он быстро черствеет.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ» (826)

600 г муки, 400 г масла, 400 г сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка соды, 400 г изюма, фруктовая эссенция, соль, 50 г сахарной пудры (для посыпки).

Масло растереть добела. Добавлять к нему по 1 желтку и по 1 ложке сахара. Все время тщательно растирать, пока не будут вложены все желтки и весь сахар. Когда в массе перестанут ощущаться кристаллики сахара, положить соду, промытый и просушенный изюм, часть муки и все осторожно перемешать. Затем добавить фруктовую эссенцию, остальную муку и ввести хорошо взбитые белки. Осторожно перемешать, выло-

жить тесто в форму и выпекать 1 ч при температуре 230—250° С.

Из формы вынуть уже остывший кекс. Сверху посыпать сахарной пудрой.

КЕКС БИСКВИТНЫЙ (827)

5 яиц, 225 г сахарной пудры, ½ лимона, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Желтки с сахаром растереть добела. В массу отжать лимонный сок и добавить лимонную цедру и крахмал. Взбить белки и вместе с мукой ввести в растертые желтки. Осторожно перемешать, выложить в форму для кекса и выпекать в течение 40 мин при температуре 120—175° С.

Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.

БАБКА (828)

100 г масла, 100 г сахара, 4 яйца, 250 г пшеничной муки, 4 ложки простокваши, ½ лимона, ½ пакетика разрыхляющего порошка.

Масло растереть добела, добавлять в него по одному желтку, класть постепенно сахар и растирать. Под конец добавить простоквашу, часть смешанной с разрыхлителем муки, лимонный сок и цедру. Перемешать, ввести взбитые белки и остальную муку. Выпекать в невысокой

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Когда пирог с трудом отделяется от сковородки, нужно сковороду 1—2 раза обернуть мокрым холодным полотенцем или поставить сковородку в холодную воду в тазик на несколько секунд. Можно также подержать сковородку над паром.

Если мелкие бисквиты или коржики не отстают от листа, подержите лист над паром.

Чтобы разогреть пирожки или оладьи, положите их между двумя тарелками и поставьте в духовку.

кольцевидной форме или в «чудо»-печи от 45 до 55 мин.

Остывшую бабку опрокинуть из формы и посыпать сахарной пудрой.

БАБКА С ИЗЮМОМ (829)

½ кг муки, 200 г масла, 200 г сахара, ½ стакана простокваши или сметаны, 5 яиц, 1 пакетик разрыхляющего порошка, ½ стакана изюма, ½ стакана слив, 1 пакетик ванильного сахара.

Растереть масло добела. Продолжая растирать, добавлять в массу по 1 желтку и постепенно класть сахар. Затем добавить простоквашу, ванильный сахар и часть муки, смешанной с разрыхлителем. Перемешать, ввести взбитые белки, остальную муку, мелко нарезанные сливы и подготовленный изюм. Тесто выложить в кольцевидную форму для бабки или «чудо»-печь и выпекать около 50 мин.

Готовую бабку посыпать сахарной пудрой.

Печенья и пирожные

Кроме пирогов и кексов, разрыхлители употребляют при изготовлении различных сортов печенья. Основное сырье для этих изделий — мука, сахар, жир. Мука должна быть высшего качества, сахар — в виде пудры, а масло и маргарин — свежими, высшего сорта. Количество химикатов зависит от того, сколько в тесто положено жира. На 500 г муки берется 1 пакетик разрыхляющего порошка или же 5 г соды.

Почти каждое печенье следует выпекать в хорошем жару 10—15 мин. Печенье должно быть хорошо и равномер-

но пропечено. Оно должно быть непригоревшим, иметь хороший вкус, запах и красивый вид. Хорошее печенье рассыпчато, с равномерными порами, без пустот и вздутий.

Его нельзя выпекать одновременно с изделиями, содержащими много влаги, так как печенье впитывает влагу и теряет свою рассыпчатость.

КЕКСИКИ (830)

500 г муки, 200 г масла или маргарина, 150 г сахарной пудры, 1 пакетик разрыхляющего порошка, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца.

Замесить из всех продуктов тесто и поставить в холодильник, чтобы оно застыло. Затем раскатать в пласт толщиной 3—4 мм, вырезать печенье разной формы, сверху смазать желтком и посыпать крупным сахарным песком. Выпекать, пока печенье не зарумянится.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ВАРЕННЫХ ЖЕЛТКОВ (831)

200 г масла, 5 вареных желтков, 1 сырое яйцо, 100 г сахарной пудры, 250 г муки, 1 пакетик ванильного сахара, ½ чайной ложки разрыхлителя.

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито и положить в растертое добела масло. Добавить сырое яйцо, всыпать сахарную пудру, ванильный сахар, муку, смешанную с разрыхлителем. Хорошо вымесить. Затем раскатать в пласт толщиной 2—3 мм, маленькой формочкой вырезать полумесяцы, смазать их яйцом и выпекать при температуре 120—175° С, пока они не зарумянятся. Это печенье очень рассыпчатое и вкусное.

ПИРОЖНОЕ ПЕСТРОЕ (832)

250 г масла, 4 яйца, 200 г сахарной пудры, 500 г муки, 1 пакетик разрыхляющего порошка, 50 г сушеной черники, 100 г орехов, 1 пакетик ванильного сахара.

Масло растереть добела. Отдельно растереть желтки с сахарной пудрой, добавить их в масло, одновременно всыпать муку с разрыхлителем и ванильным сахаром и замесить тесто. Поставить на пару часов в холодильник, чтобы тесто застыло. Затем на ладони раскатать шарики величиной с грецкий орех и положить их на лист. Класть следует редко, чтобы при выпечке они не слиплись. Сверху смазать яйцом и посыпать порубленными орехами и черникой. Выпекать при температуре 230—250° С 10—15 мин.

ПЕЧЕНЬЕ ЛИМОННОЕ (833)

200 г масла, 200 г сахарной пудры, 6 желтков, цедра от 1 лимона, 500 г муки.

Масло растереть добела. Отдельно растереть желтки с сахарной пудрой. Все перемешать, добавить муку и лимонную цедру. Тесто хорошо вымесить и поставить в холодильник. Затем пропустить тесто через мясорубку, надевая на нее разные формочки для нарезания печенья. Выпекать при температуре 175—230° С, пока печенье не зарумянится.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы пироги не засыхали, их нужно хранить в глиняной посуде, накрытой салфеткой, или в полиэтиленовом мешочке.

Бисквитный торт не будет сохнуть, если в картонную коробку вместе с ним положить яблоко.

Не следует раскатывать тесто на всю площадь листа: тесто лучше пропекается, когда на листе со всех сторон остаются небольшие пустоты.

ПАЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ (834)

500 г муки, 250 г сахара, 250 г масла, 1 желток, цедра от 1 лимона.

Для обсыпки: *½ чайной ложки корицы, 100 г орехов, 50 г крупного сахарного песка.*

Замесить из всех продуктов тесто и вынести его в холодное место. Затем пропустить через мясорубку, надев на нее специальную формочку, и приготовить печенье в виде палочек. Посыпать порубленными орехами, сахаром с корицей и выпекать при температуре 175—230° С.

КОРЖИКИ РАССЫПЧАТЫЕ (835)

250 г пшеничной муки, 250 г картофельного крахмала, 250 г сахарной пудры, 250 г масла, 2 желтка, 1 белок (взбитый), цедра от 1 лимона. Если мука очень сухая, надо добавить 2—3 ст. ложки молока.

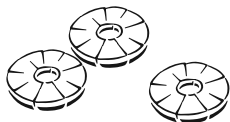
Замесить тесто из всех продуктов, указанных в рецептуре. Раскатать в слой толщиной 2—3 мм, стаканчиком вырезать круглые коржики. Перед выпечкой смазать яйцом и посыпать крошками. Выпекать, пока коржики не зарумянятся.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКИ (836)

200 г масла, 400 г картофельного крахмала, 2 яйца, 200 г сахарной пудры, сок и цедра от 1 лимона.

Для смазки и посыпки: 1 желток, 50 г орехов, 50 г крупного сахарного песка.

Замесить тесто из всех продуктов, указанных в рецептуре. Вынести тесто в холодное место, чтобы оно застыло. Затем раскатать его в пласт толщиной 2—3 мм, вырезать формочками печенье, смазать яичным желтком, посыпать порубленными орехами с сахаром. Выпекать при температуре 120—175° С, пока оно не зарумянится.



ПИРАМИДКИ

(837)

400 г муки, 300 г масла, 100 г орехов (без скорлупы), 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка разрыхляющего порошка.

Для прослойки: 200 г мармелада.

Орехи мелко порубить или смолоть, добавить все продукты и замесить тесто. Положить тесто в холодильник, чтобы оно застыло. Затем раскатать в слой толщиной 2—3 мм. Взять круглые формочки трех

размеров (например: стакан, стаканчик и рюмку), вырезать одинаковое количество печенья всех размеров. Положить на смазанный маслом лист и выпекать, пока не зарумянится. Выпеченное печенье помазать мармеладом и положить пирамидкой друг на друга по три печенья разных размеров. Верхнее, самое меньшее, печенье украсить ягодой — вишней, половиной райского яблочка или малиной.

ПЕЧЕНЬЕ БИСКВИТНОЕ

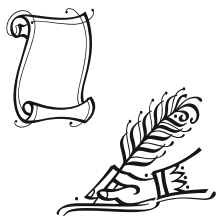
(838)

250 г сахарной пудры, 200 г масла, 500—700 г муки, 3 яйца, 1 желток, ½ стакана сметаны, ½ пакетика разрыхляющего порошка, 1 пакетик ванильного сахара.

В растертое добела масло добавить сахарную пудру, яйца, желток, муку, сметану, разрыхлитель, ванильный сахар и хорошо вымесить. Тесто лучше приготовить с вечера. За ночь оно охлаждается и застывает.

Перед выпечкой тесто раскатать и вырезать печенье разной формы. Выпекать в умеренном жару (175—230°С).

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Нельзя тут не вспомнить восторженный рассказ служанки Лизы Муромской в одной из «Повестей Ивана Петровича Белкина». Комизм восторженного описания обеда у Берестовых, который А.С. Пушкин вкладывает в ее уста, был раньше понятен всем, а теперь по достоинству его может оценить только кулинар. Служанка рассказывала: «Ну вот, вышли мы из-за стола... а сидели мы часа три, и обед был славный; пирожное бланманже синее, красное и полосатое...»

Десерт называли по-старинному «пирожным» даже во времена А.С. Пушкина только в простонародье. Поэтому сочетание желе и русского старинного названия сладких блюд — «пирожное» вызывало у современников поэта улыбку. Кроме того, «бланманже» дословно означает «белое кушанье». Так называли молочное или миндальное желе. Сказать синее бланманже — все равно что сказать белый синий кисель! Это могла сказать только служанка, не знавшая французского языка. Конечно, ее хозяйка знала, что из фиалок, роз, земляники, малины, смородины и т. д. готовили желе, а бланманже — только из миндаля и сливок.

ПЕЧЕНЬЕ (ИЛИ ПИРОГ) ПРОСЛОЕННОЕ (839)

350 г сахарной пудры, 4 яйца, 1 стакан сметаны, 500 г муки, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка соды, 500 г густого варенья.

Желтки растереть с сахарной пудрой до бела, добавить сметану, ванильный сахар. Все растереть и ввести взбитые белки, а также смешанную с содой муку.

Тесто должно быть крутое, чтобы его можно было выложить на противень ложкой.

На противень положить слой теста, слой варенья, затем снова слой теста. Выпекать в течение 45 мин.

Выпеченное изделие посыпать сахарной пудрой и разрезать на четырехугольные куски.

Это печенье имеет хороший вкус и красивый вид. Необходимо следить за тем, чтобы оно не пригорело.



ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ (НЕСЛАДКОЕ) (840)

500 г муки, 2 белка, 70 г сахарной пудры, 250 г масла или маргарина.

Для посыпки: *25 г крупного сахарного песка, 1 чайная ложка корицы.*

Для смазки: *1 яйцо.*

Муку, белки, масло и сахарную пудру замесить. Тесто поставить в холодильник, чтобы оно застыло. Раскатать в пласт толщиной 2—3 мм, вырезать печенье разной формы. Перед выпечкой смазать яйцом, посыпать сахаром с корицей.

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (841)

350 г сахарной пудры, 350 г муки, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара.

Из всех продуктов, указанных в рецептуре, хорошо замесить тесто. Затем раскатать в пласт толщиной 2—3 мм, вырезать стаканом круглое печенье. Положить на смазанный маслом лист и выпечь. Вынуть из духовки и сразу снять печенье с листа, осторожно подсовывая под него нож.



ПОЛУМЕСЯЦЫ (842)

I рецепт: *1 стакан сметаны, 250 г маргарина, 500 г муки, немного соли и тмина (для посыпки), ½ чайной ложки соды.*

II рецепт: *250 г масла, 1 стакан сметаны, 500 г муки, немного соли.*

Для посыпки: *50 г крупного сахарного песка и 100 г орехов.*

III рецепт: *250 г маргарина, 1 стакан сметаны, 500 г муки, 100 г крупного сахарного песка для посыпки.*

Замесить тесто из всех продуктов (кроме добавок для посыпки). Тесто на ночь или хотя бы на пару часов поставить в холодильник. Затем раскатать в пласт толщиной ½ см, вырезать стаканчиком полумесяцы или печенье другой формы, смазать яйцом и посыпать солью с растертым тмином, или сахаром с порубленными орехами, или крупным сахарным песком.

Выпекать при температуре 230—250° С в течение 20 мин. Это печенье, особенно с тмином и солью, очень хорошо к пиву.

Хворост

Хворост — рассыпчатое печенье, зажаренное в большом количестве жира. Лучше всего жарить хворост в свином сале, но можно использовать смесь его с бараньим жиром или с подсолнечным маслом.

Основные продукты для хвороста — мука, яйца и сметана.

Из всех указанных в рецептуре продуктов замесить тесто и бить его скалкой, загибая края теста внутрь, до образования в нем пузырьков. Затем поставить тесто в холодильник и дать застыть. Застывшее тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм, разрезать колесиком на полоски длиной 10—15 см и шириной 2—3 см. В каждой полоске сделать посередине разрез и продеть в него петель один конец полоски.

Вскипятить жир в невысокой широкой кастрюле. Чтобы хворост не пропитался жиром, надо, сняв кипящий жир с огня, добавить в него 1 ложку водки или же положить пару ломтиков сырого картофеля. Когда кипение приостановится, жир снова поставить на огонь и дать закипеть. Хворост следует погружать только в кипящий жир! Если погруженный хворост, шипя, всплывает наверх, то это означает, что жир достаточно нагрет. Когда от жаренья зарумянится одна сторона, хворост переворачивают вилкой на другую сторону. Готовый хворост надо вынуть шумовкой на сито и дать стечь жиру. Когда хворост остынет, посыпать его сахарной пудрой с ванилью.

ХВОРОСТ ОБЫКНОВЕННЫЙ (843)

Рецепт: 25–50 г ванильного сахара, 25 г масла, 3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка спирта, 300 г муки.

Рецепт: 1 стакан сметаны, 3 желтка, 1 ст. ложка спирта, 30 г сахарной пудры, 300–400 г муки.

Изготовить хворост, как указано выше.

ХВОРОСТ РАССЫПЧАТЫЙ (844)

Рецепт: 250 г муки, 3 желтка, 1 яйцо, 50 г масла, 15 г сахара, ½ стакана сметаны, 1 чайная ложка рома.

Рецепт: 2 яйца, 3 желтка, 50 г масла, 50 г сахарной пудры, 50 г спирта, около 300 г муки.

Тесто приготовить и жарить хворост так же, как указано выше.

ХВОРОСТ ОСОБЫЙ (845)

300 г муки, 50 г сахарной пудры, ¼ стакана воды, 2 яйца, 1 чайная ложка рома.

Тесто приготовить и жарить хворост так же, как указано выше.

КРЕНДЕЛЬКИ, ЗАЖАРЕННЫЕ В ЖИРУ (846)

250 г муки, 45 г сахара, 35 г масла, 1 яйцо, 1 желток, щепотка соли, 2 ст. ложки белого вина или 1 ст. ложка водки.

Для посыпки: 100 г сахарной пудры, 5 г корицы.

Из муки, сахара, масла, яиц, соли и вина замесить тесто. Затем накрыть салфеткой и поставить в холодильник, чтобы тесто застыло. Раскатать тонким слоем, вырезать круглые лепешки, а их середину вынуть рюмкой, чтобы получились крендельки.

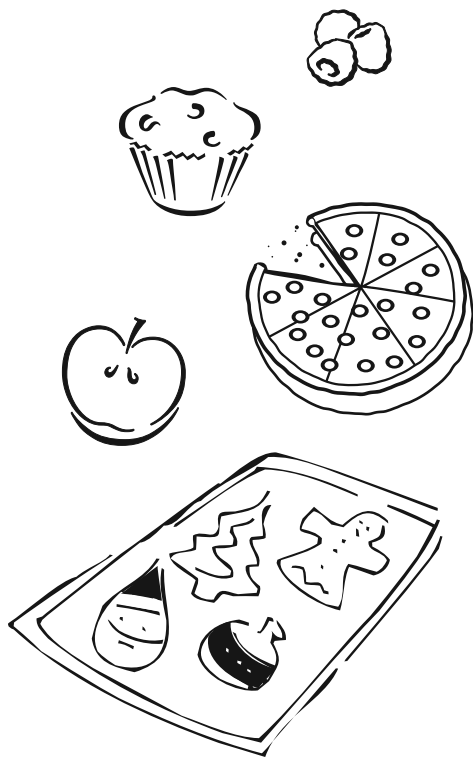
Жарить в жиру так же, как хворост. Готовые крендельки посыпать сахарной пудрой с корицей.

Из жирного Теста

Изделия из жирного теста, основным продуктом для которых является масло или хороший столовый маргарин, подразделяются на: **рассыпчатые, слоеные и заварные.**

В отличие от дрожжевого теста эти виды теста приготавливаются в прохладном (не теплее 17° С) помещении из охлажденных продуктов. Тесто необходимо месить быстро, чтобы жир не успел растаять от теплоты рук. Перед выпечкой тесто обязательно надо охладить. Жирное тесто не рекомендуется выпекать вместе с изделиями из другого вида теста, так как при выпечке оно быстро впитывает в себя влагу и становится мягким. Изделия из жирного теста выпекаются в хорошем жару (200–240° С).

Степень рассыпчатости изделия зависит от качества жира. Поэтому как для рассыпчатого, так и для слоеного теста употребляется масло или маргарин только высшего сорта.



Из рассыпчатого Теста

Для этих изделий тесто приготавливается различными способами, однако основу их составляют 3 части муки, 2 части жира и 1 часть сахара. При высокой температуре жир разрыхляет тесто, поэтому ни разрыхлителя, ни дрожжей для этого теста не нужно.

Масса, замешенная на жиру, не тягуча, а рассыпчата. Для того чтобы придать рассыпчатому тесту тягучесть (чтобы его можно было раскатать), добавляют яйца, молоко или воду.

Сахар употребляется только в виде пудры, так как от сахарного песка тесто

становится твердым и, кроме того, он не равномерно распределяется в тесте.

Рассыпчатое тесто можно приготовить проще и быстрее, чем тесто других сортов: его замешивают на кухонной доске или в миске сразу из всех указанных в рецептуре продуктов. Затем тесту придают вид четырехугольной плитки, дают застыть и раскатывают от центра во все стороны. Тесто разделявают по указанному в рецептуре способу.

Таким же образом изготавливается полурассыпчатое тесто, для которого берут половинное количество масла или маргарина.

Из рассыпчатого и полурассыпчатого теста изготавливается разное печенье, пироги, торты, пирожные, всевозможные добавки к супам и пр.

Выпеченные изделия могут довольно долго сохраняться, причем вкус их не изменяется, если их держат в сухом месте и в закрытой посуде.

МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ (847)

200 г масла, 100 г сахара, 400 г муки, 100 г миндаля, 3 яйца, 50 г миндаля для посыпки.

Очищенный миндаль пропустить через мясорубку и растереть с маслом. Затем добавить 2 яйца, 1 желток, всыпать сахар и

растирать, пока не разотрется сахар и масса станет пышной. Тогда добавить муку, замесить тесто и раскатать в пласт толщиной 3–4 мм. Формочками вырезать печенье в виде звездочек. Середину вырезать рюмочкой, чтобы придать печенью вид кольца. Уложить на лист, смазать яичным белком и посыпать рубленым миндалем. Выпекать, пока печенье не зарумянится.

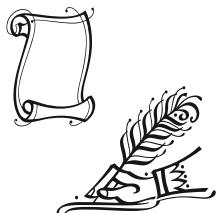


ПЕЧЕНЬЕ НА СМЕТАНЕ (848)

300 г масла, 1 стакан сметаны, 100 г сахарной пудры, 500 г муки, ваниль, 100 г крупного сахарного песка, 100 г орехов или миндаля, 1 желток.

Перед приготовлением теста масло необходимо хорошо охладить. Все указанные в рецептуре продукты быстро замесить в холодном помещении, чтобы масло как можно меньше таяло от теплоты рук. Затем накрыть тесто салфеткой и оставить на 1 ч в холодильнике, чтобы оно застыло. Перед выпечкой раскатать тесто в пласт толщиной ½ см. Нарезать формочкой или рюмочкой кружки, смазать желтком и обильно посыпать крупным сахарным песком и порубленными орехами или миндалем. Выпекать при температуре 230–250° С.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



В 1638 г. русский посол Стариков привез от монгольского хана в подарок государю Московскому Михаилу Федоровичу четыре пуда (около 65 кг) чая. Опасался посол гнева государева: не хотел брать эту сушеную траву, просил заменить ее мехами или драгоценными камнями, но хан настоял на своем. Так первый раз попал к нам чай.

В Россию чай пришел из Северного Китая, где его называли «ча-е». Это китайское название и превратилось в русское слово «чай». В Западную Европу попал он другим путем — из Южного Китая, а там его называли «ти». Отсюда пошли названия чая в европейских языках.

КОРЖИКИ РАССЫПЧАТЫЕ (849)

250 г масла, 250 г сахарной пудры, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сметаны, 250 г пшеничной муки, 250 г картофельного крахмала, цедра от 1 лимона.

Для смазки: 1 яйцо.

Желтки растереть с сахаром, масло растереть отдельно. Затем все продукты положить в миску, быстро замесить руками тесто и оставить в холодильнике на 1 час, чтобы оно застыло. Перед выпечкой раскатать тесто в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см. Рюмкой вырезать кружки, смазать сверху яйцом и выпекать в течение 15–20 мин.

ПЕЧЕНЬЕ ПОЛУРАССЫПЧАТОЕ (850)

600 г муки, 300 г масла, 200 г сахарной пудры, 1 яичный белок, ванильный сахар.

Для посыпки: 50 г миндаля, 50 г крупного сахарного песка, 1 яйцо для смазывания.

Положить в миску все продукты, замесить тесто, накрыть его салфеткой и дать застыть в холодильнике.

Через час раскатать тесто в пласт толщиной 3–5 мм, разрезать на продолговатые четырехугольники величиной 3–5 см, уложить их на лист и смазать яйцом. Сверху посыпать порубленным миндалем и крупным сахарным песком. Выпекать. Выпекать при температуре 230–250° С,

дать зарумяниться. После выпечки дать немного остыть, затем ножом осторожно снять печенье с листа.

ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ (851)

250 г муки, 125 г маргарина, 35 г сахарной пудры, 1 белок.

Для посыпки: 25 г крупного сахарного песка, 1 г толченой корицы, 1 яйцо для смазывания.

Из муки, белка, маргарина и сахарной пудры замесить тесто и охладить его, чтобы тесто набухло. Затем раскатать в пласт толщиной 3–4 мм и вырезать печенье различной формы. Сверху смазать яйцом и посыпать сахаром с корицей. Выпекать, пока не зарумянится. С листа печенье снять остывшим, так как тогда оно меньше крошится.

ПЕЧЕНЬЕ МАСЛЯНОЕ (852)

500 г муки, 200 г масла, 100 г сахарной пудры, 2 яйца, 100 г миндаля.

Для смазки: 1 яйцо.

Масло с сахарной пудрой растереть добела. Добавить яйца и муку, замесить тесто и раскатать в пласт толщиной 3–4 мм. Маленьким стаканчиком или круглой формочкой вырезать небольшие лепешки. Перед выпечкой смазать яйцом и посыпать порубленным миндалем или орехами. Выпекать в умеренном жару.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Для предохранения соли, сахара, чая и т. п. от влаги на дно банки или коробки, где хранятся эти продукты, следует положить несколько листочков промокательной бумаги.

Чтобы соль была сухой, надо добавить в солонку 2–3 рисовых зерна.

Если соль сыреет, в нее можно добавить 8–10% картофельной муки, и тогда соль останется сухой при любой влажности воздуха. Небольшая доля крахмала в соли не изменит ее вкуса и цвета.

МАЗУРКА ОРЕХОВАЯ (853)

150 г масла, 6 яиц, 200 г сахарной пудры, 200 г орехов или миндаля, 100 г муки, несколько штук горького миндаля, ваниль.

Масло растереть в миске добела. Добавлять по одному желтку, по одной ложке сахара и продолжать все время растирать до тех пор, пока сахар не разойдется. Когда все продукты будут вложены и масса станет пышной, всыпать ваниль и порубленные или пропущенные через мясорубку миндаль и орехи. Хорошо перемешать, ввести взбитые белки и муку. Противень выстлать пергаментной бумагой или вафлями, выложить на него тесто и разровнять сверху ложкой. Выпекать в течение 40–45 мин при температуре 175–230° С. Готовую мазурку посыпать сахарной пудрой.

ПИРОГ НА СМЕТАНЕ (854)

Рецепт: 2 стакана сметаны, 2 желтка, 50 г масла, 225 г сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, немного соли и около 500 г муки, 1 чайная ложка соды.

Для прослойки: 1 кг яблок или ½ кг фруктового повидла.

Для смазки: 1 яйцо.

Положить в миску охлажденную сметану, сахарную пудру, желтки, масло, ваниль-

ный сахар, муку, соль, соду и замесить тесто (муки сыпать столько, чтобы тесто можно было раскатать).

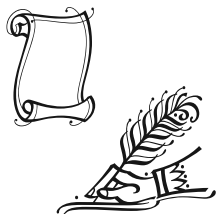
Через час раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и уложить на подготовленный противень. Перед выпечкой тесто покрыть слоем фруктового повидла или обложить дольками яблок. Сверху сделать решетку из этого же теста и обязательно смазать ее яйцом. Выпекать при температуре 230–250° С в течение 25–35 мин (пока тесто не отстанет от краев противня).

II рецепт: 1 стакан сметаны, 250 г масла, немного соли, около 500 г муки, 50 г сахарного песка для посыпки.

Для смазки: 1 яйцо.

Масло хорошо растереть в миске. Добавить сметану, соль и муку и замесить тесто такой густоты, чтобы его можно было раскатать. Приготовленное тесто накрыть салфеткой, поставить в холодильник и дать ему застыть. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, уложить на противень, наколоть вилкой, чтобы тесто при выпечке не вздувалось. Смазать яйцом и посыпать крупным сахарным песком. Выпекать в хорошем жару 25–35 мин. Выпеченное изделие можно намазать яблочным повидлом или отделать крошками из этого же теста (выпеченного). В таком случае перед выпечкой тесто не следует смазывать яйцом и посыпать сахаром.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Забавна история слова «графин». Графом некогда арабы называли длинную и высокую меру сыпучих тел, поэтому и самых длинношеих животных называли гирафами (позднее жирафами). От слова «гираф» произошло и название арабских кубков — гураф, затем попало это название в Испанию, Францию, Германию и наконец в Россию.

За столь долгий путь превратился гираф в карафин, затем и в графин. Еще в XVII в. обычно писали «карафин». Его поверхность покрывалась богатым декором — чернью, эмалью и т. д.

Из того же самого теста можно приготовить и торт. Раскатанное тесто уложить в форму для торта, обложить края валиками из этого же теста, а середину наколоть вилкой. Выпекать так же, как в первом случае. После выпечки остудить. Тем временем приготовить сливочный крем — каймак (912) и покрыть им остывшее изделие. Отделать можно разными цукатами или густым вареньем, печеньем из этого же теста или вафлями.

МАЗУРКА АПЕЛЬСИНОВАЯ (855)

400 г муки, 200 г масла, 4 крутых яйца, 2 сырых яйца, 200 г сахара, 3 ст. ложки сметаны, цедра от 1 лимона, 1 чайная ложка соли, несколько штук горького миндаля.

Для апельсиновой массы: 3 апельсина, 1 лимон, 600 г сахара, 1 ½ стакана воды.

Желтки крутых яиц протереть через сито, добавить все указанные в рецептуре продукты и замесить тесто. Затем раскатать тесто в пласт толщиной ½ см и уложить на противень так, чтобы тесто заходило на его края. Наколоть вилкой, выпекать при температуре 175—230° С в течение 35—40 мин.

Выпеченную и остывшую мазурку намазать густым яблочным повидлом или апельсиновой массой (921), сверху посыпать крошками из того же теста.

ПИРОГ РАССЫПЧАТЫЙ (856)

400 г муки, 400 г масла, 400 г сахарной пудры, 4 яйца, ваниль и лимонная цедра.

Масло растереть добела, добавлять по одному яйцу, приблизительно по 100 г муки, по столько же сахарной пудры и все

время растирать, пока не будут положены все указанные в рецептуре продукты. Это продолжается около 1 ч 30 мин.

Под конец добавить ваниль и лимонную цедру. Хорошо размешанное тесто выложить на противень, покрытый пергаментной бумагой, и выпекать при температуре 230—250° С. Дать выпеченному изделию остыть на противне, так как при снятии его горячим оно может рассыпаться. Сняв пирог с противня, его поверхность можно посыпать сахарной пудрой или намазать каким-либо вареньем.

ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ (857)

100 г масла, 5 яиц, 200 г сахарной пудры, 100 г картофельного крахмала, 100 г муки, ваниль.

Масло растереть до густоты сметаны. Затем постепенно добавлять по одному желтку, по одной ложке сахарной пудры, немного крахмала и продолжать растирать в течение 10—15 мин. После того как положен весь сахар и крахмал, взбить белки и ввести их вместе с мукой и ванилью. Противень выстлать бумагой и выложить на него тесто слоем толщиной 1 см. Выпекать при температуре 175—230° С. Пирог посыпать сахарной пудрой или украсить кремом.



ЯБЛОКИ В «ПЛАТОЧКАХ» (858)

700 г яблок средней величины, 100 г густого клубничного или малинового варенья.

50 г масла, 100 г сахарной пудры, 2 желтка, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка рома или коньяка, 250 г муки, 1 яйцо для смазки.

Яблоки очистить, вынуть из них сердцевину с семенами, заполнить густым вареньем.

Муку высыпать на доску, сделать посередине углубление, положить в него разрезанное на кусочки масло, добавить сливки, сахарную пудру, ром и желтки. Сухой рукой быстро замесить тесто и поставить его хотя бы на час в холодильник.

Перед выпечкой раскатать тесто в пласт толщиной 4—5 мм и разрезать его на квадратные куски. На каждый квадратик положить по яблоку, края теста загнуть и зажать вместе над яблоком. Смазать сверху яйцом и выпекать при температуре 230—250° С в течение 30—40 мин.

Выпеченные изделия осторожно снять широким ножом с противня, посыпать сахарной пудрой и положить на тарелку.

ТАРТАЛЕТКИ ИЗ ОБЫКНОВЕННОГО ТЕСТА (859)

I рецепт: 250 г муки, 125 г масла, 2 желтка, 1 рюмка водки, 125 г сахарной пудры.

II рецепт: 250 г муки, 125 г масла, 75 г сахарной пудры, 50 г миндаля, 1 желток, 1 рюмка водки.

III рецепт: 250 г муки, 180 г масла, 75 г сахарной пудры, 150 г миндаля, 2 желтка, 1 рюмка водки.

Муку высыпать на доску, сделать посередине углубление, положить в него разрезанное на кусочки масло, сахарную пудру, порубленный миндаль, влить водку и выпустить желтки. Сухими руками быстро замесить тесто, поставить в холодильник и дать ему застыть.

Перед выпечкой раскатать тесто в пласт толщиной ½ см, овальной формочкой вырезать тарталетки шириной около 5 см и длиной 10 см. Широким ножом

уложить их на смазанный маслом и посыпанный мукой лист. Выпекать при температуре 230—250° С в течение 15 мин. Выпеченным тарталеткам дать остыть, смазать жирным кремом (909) и склеить по две. Сверху покрыть шоколадной или белковой глазурью (926, 924) или же отделать тем же жирным кремом.

ТОРТ РАССЫПЧАТЫЙ (860)

250 г масла, 6—8 яиц, 150 г сахарной пудры, 450 г муки, 20 шт. горького миндаля.

Миндаль очистить и пропустить через мясорубку. Затем все указанные в рецептуре продукты положить в миску или на доску и в холодном помещении быстро замесить тесто. Через полчаса разделить застывшее тесто на 3 части. Каждую часть раскатать, придать ей круглую форму, наколоть вилкой и выпечь на листе или в форме для торта. При выпечке тесто стягивается; поэтому, желая получить торт определенной величины, тесто надо раскатать до большего размера.

Остывшие лепешки толсто смазать кофейным кремом (913). Сверху смазать тем же кремом или покрыть глазурью и отделать.



ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ «ЛУНА В САВАННЕ» (861)

400 г масла, 10 яиц, 9 белков, 400 г картофельного крахмала, 400 г сахарной пудры, ваниль, лимонная цедра.

В холодном помещении растереть масло до густоты сметаны. Затем добавлять в него

по одному желтку, всыпать по ложке сахарной пудры, по ложке крахмала и растирать до тех пор, пока не будут положены все желтки, весь сахар и крахмал. Это продолжается около 1½ ч. Под конец добавить все пряности, ввести взбитые белки, выложить в форму для торта и выпекать при температуре 230—250° С около 1 ч (форму для торта выстлать пергаментной бумагой, смазать бумагу жиром и посыпать мукой). После охлаждения разрезать торт острым ножом на 3 круга и прослоить жирным кремом (909).



ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ «ЛИМОНЧИК» (862)

9 яиц, 150 г масла, 225 г сахарной пудры, 275 г муки, сок и цедра от одного лимона.

Растереть на холоде масло до густоты сметаны. Добавлять по одному желтку, всыпать по ложке сахарной пудры, по ложке муки и продолжать растирать, пока не будут положены все желтки и вся сахарная пудра. Добавить тогда выжатый сок и лимонную цедру. Под конец ввести взбитые белки. Выпечь в формах

для торта при температуре 230—250° С 4 нетолстых круга. Горячие лепешки очень хрупки, поэтому их следует вынимать из формы, когда они совершенно остынут.

Торт из этих четырех кругов можно прослоить ананасовым кремом (918) или ягодным повидлом, а также жирным кремом (909), добавив к нему для цвета какао.



ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ «СИЕСТА» (863)

250 г масла, 250 г сахара, 5 яиц, 1 лимон, 250 г картофельного крахмала, 250 г муки, ½ пакетика разрыхлителя, 1 ст. ложка рома.

Растереть масло добела, добавлять по одному яйцу, всыпать по ложке сахара и продолжать растирать до растворения кристалликов сахара. Введя все яйца и весь сахар, добавить лимонную цедру и, продолжая растирать, понемногу вливать лимонный сок и ром. Затем добавить муку, смешанную с крахмалом и разрыхлителем. Хорошо перемешать и выпекать в выстланной бумагой форме для торта около 45—50 мин.

Остывший торт разрезать острым ножом на 2 или 3 круга и прослоить жирным кремом (909) или фруктовым повидлом.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Тесто для торта никогда нельзя печь на сильном огне. В жаркой духовке внешняя часть его станет твердой, а внутри он останется сырым. Чтобы этого не случилось, надо предварительно согреть духовку, но не накалять ее, и тесто выпекать при умеренном огне. После того как торт вынут из духовки, его надо держать на кухне, а не выносить на холод. От резкой перемены температуры торт может осесть.

Торт, вынутый из духовки, надо поставить, не вынимая из формы, на полотенце, смоченное холодной водой. После этого он легко вынимается из формы.

Из слоеного теста

Это тесто еще жирнее, чем рассыпчатое, так как в него кладется почти столько же масла или столового маргарина, как и муки. Продукты должны быть высокого качества: мука — сухой, содержащей около 40% клейковины, масло — без казеина, неводянистое (не более 16% воды) или столовый маргарин. Сахара кладется очень мало; поэтому добавлять соль следует, строго придерживаясь рецептуры (на 100 г муки не более 1 г), так как она оказывает влияние не только на вкус изделий, но и на их слоистость. Изделия с достаточным количеством соли имеют тонкую, равномерную расслойку. Лимонная, уксусная и молочная кислоты также содействуют образованию красивой расслойки. Кислота добавляется в количестве 0,15–0,2 г на 100 г муки. От чрезмерного количества кислоты изделия получаются невкусными и некрасивыми.

Слоеное тесто готовят в прохладном помещении при температуре не выше 15–17° С. При приготовлении теста в еще более холодном помещении масло слишком затвердевает и при раскатывании разрывает слой теста. В слишком теплой комнате масло размягчается, впитывается в тесто и делает его менее эластичным; изделия из такого

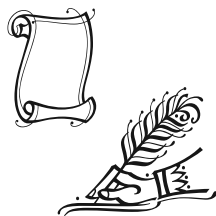
теста получаются некрасивыми, мало прослоенными.

При изготовлении теста 5–10% указанной в рецептуре муки оставляют для смешивания с маслом и 5–6% — для посыпки доски, на которой раскатывают тесто. Из остальной муки, воды, в которой растворяют соль, яиц и кислоты (если указано в рецептуре) замешивают тесто и оставляют в холодильнике на 30 мин, чтобы тесто застыло, так как тогда оно лучше раскатывается.

Готовое тесто кладут на посыпанную мукой доску и раскатывают в четырехугольный пласт толщиной 1 см. Края пласта должны быть несколько тоньше.

На середину пласта кладут жир, подготовленный следующим образом. Масло или маргарин разминают, отжимают из него воду, затем смешивают с оставленной частью муки и придают ему прямоугольную форму. Плитка масла или маргарина должна быть толщиной 2 см, а по величине — вдвое меньше пласта теста. На середину пласта кладут подготовленное вышеуказанным способом масло или маргарин, затем его накрывают свободными концами теста в виде конверта. Это тесто раскатывают скалкой на доске, посыпанной мукой. Тесто следует раскатывать осторожно (особенно в последний раз) во все стороны до образования прямоугольного пласта толщиной 1 см.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



В «Росписи царским кушаньям» (1610 г.) читаем: «На блюдо котломы, а в них 5 лопаток муки (11 кг), пол — 2 гривны патоки, 25 яиц, 10 гривен (4 кг) масла коровьего». Совершенно ясно, что такое соотношение муки и масла не может быть в дрожжевом тесте, речь может идти только о слоеном тесте. Наконец, котломы — это лепешки из слоеного теста, широко распространенные на Востоке и до сих пор встречающиеся в Средней Азии.

Современный способ приготовления слоеного теста позволяет получить в нем при раскатке 138 или 376 слоев, при хорошем качестве муки даже 752.

Поверхность теста очищают щеткой от муки, затем края полученного пласта загибают внутрь так, чтобы они сходились не на середине пласта, а ближе к одному из краев. Потом пласт еще раз складывают вдвое. Раскатанное тесто оставляют на 30 мин в холодильнике для охлаждения, а затем снова раскатывают. Раскатанное таким образом четыре раза тесто уже можно использовать для различных изделий — пальчиков, пирожных, мазуков, тортов. Если тесто делается менее слоеным, то при выпечке вытекает масло и изделия получаются твердыми. При раскатывании более четырех раз слои становятся слишком тонкими, тесто рвется, и изделия слабо поднимаются. Пласт следует раскатать больших размеров, чем лист для выпечки, так как при укладке на лист тесто стягивается.

Выпекать в хорошем жару (250—260° С) на слегка смоченных водой листах. Листы не следует передвигать или трясти.

До выпечки слоеное тесто можно разрезать только острым ножом, чтобы на месте разреза слои не склеивались. Приготовленные изделия нельзя мять.

Мелкие изделия смазывают сверху яйцом, не смачивая краев, так как это препятствует тесту подниматься. Если изделие посыпают сахаром, то его не следует смазывать яйцом, смешанным с водой, так как сахар в воде растворяется и это портит вид изделий. Все большие изделия из слоеного теста до выпечки обязательно надо наколоть вилкой, чтобы у выпеченных изделий получилась более ровная поверхность.

Изделие не удастся, если оно выпечено из плохих продуктов, а также если их взято слишком много или слишком мало. Оно плохо получается, если тесто

слишком интенсивно раскатывали, недостаточно охлаждали и выпекали в негорячей духовке.

При приготовлении теста необходимо придерживаться следующих правил:

- в тесто не должна попадать мука, которой посыпают доску при раскатывании;
- при выпечке края теста необходимо обрезать, так как в противном случае изделие не поднимается;
- при смазывании яйцом жидкость не должна стекать по краям, потому что она склеивает слои и препятствует тесту подниматься;
- обрезки теста не следует месить; их надо положить друг на друга и раскатать.

ПАЛЬЧИКИ К ПИВУ (864)

*300 г муки, 200 г маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды, 2 г соли.
1 яйцо для смазки. 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка тмина для посыпки.*

Приготовить слоеное тесто, как указано выше. В последний раз раскатать тесто в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и разрезать на полоски шириной 1 см, длиной 5 см. Смазать поверхность полосок яйцом и посыпать солью с тмином. Выпекать при температуре 230—250° С.

Пальчики подаются к пиву.

ПАЛЬЧИКИ СЛАДКИЕ (865)

300 г муки, 200 г масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды, 1 г соли, ванильный сахар, 1 яйцо для смазки, 60 г крупного сахарного песка.

Приготовить слоеное тесто, как указано выше. В последний раз тесто раскатать в пласт толщиной $\frac{1}{2}$ см и разрезать на полоски шириной 1 см, длиной 5 см. Смазать

поверхность полосок яйцом и посыпать сахаром с ванилью. Выпекать при температуре 230—250° С, пока они не зарумянятся.

Подаются к черному кофе и к чаю.

ПЕЧЕНЬЕ СЛОЕНОЕ (866)

500 г муки, щепотка соли, ½ стакана воды, 2 ст. ложки уксуса (3%) или рома, 400 г масла, 50 г крупного сахарного песка.

Приготовить слоеное тесто, как указано выше, охладить его и формочками вырезать печенье разнообразной формы. Поверхность смазать яйцом и посыпать крупным сахарным песком. Выпекать при температуре 230—250°С, пока печенье не зарумянится.

СЛОЙКА С ЯБЛОЧНОЙ НАЧИНКОЙ (867)

400 г муки, 300 г масла, 1 яйцо, ½ стакана воды, 2 г соли, 500 г густого яблочного повидла.

Приготовить слоеное тесто, как указано выше. В последний раз раскатать тесто в пласт толщиной 2—3 мм, разрезать его на две равные части и выпекать на от-

дельных листах. Изделие считается выпеченным, если при поднятии за один конец оно не гнется. Дать остыть. Один из пластов смазать яблочным повидлом и покрыть вторым пластом. Поверхность верхнего пласта смазать тонким слоем яблочного повидла, затем посыпать крошкой из того же теста, сверху посыпать сахарной пудрой. Готовое изделие разрезать острым ножом на пирожные шириной 5 см, длиной 10 см.

ПИРОЖНЫЕ (868)

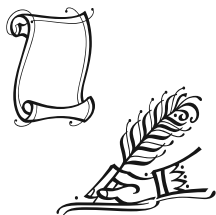
400 г муки, 400 г масла, ¾ стакана воды, 2 г соли.

Для крема: 200 г сахарной пудры, ½ стакана молока, 25 г муки, ½ палочки ванили, 8 яиц.

Приготовить слоеное тесто, как указано выше. В последний раз раскатать тесто в пласт толщиной 2—3 мм, разрезать на 2 равные части и выпекать каждую из них в отдельности.

Ваниль с молоком вскипятить. Желтки взбить с сахаром и мукой и заварить их горячим молоком. Затем переложить все обратно в ту же кастрюлю и подогревать, помешивая, пока масса

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Вот сохранившийся в письменных источниках старинный способ приготовления слоеного теста: «Замесить тесто так густо, как делается для оладьев, бить в чистой деревянной чашке большой деревянной ложкою часа полтора, не переставая, чтобы тесто удалось и отставало от чашки; потом выложить его на стол, подсыпанный мукой, надеть небольших колобков; приготовить растопленного свежего коровьего масла; взять блюдо, намазать слегка маслом, поставить на стол, на какую-нибудь посуду (горшок или кадочки), чтобы было от стола вершков на шесть (около 15 см); раскатать колобок скалкою, растягивать его на руках как можно тоньше, класть на блюдо, и каждый пласт теста мазать растопленным маслом слегка; когда положишь таким образом несколько пакетов, обрежь ножницами края по блюду, из обрезков скатай колобок и т. д., а наложив пластов тридцать, намазывай каждый маслом, а последний пласт не мазать».

не станет густоты сметаны. Под конец взбить белки, ввести в массу и, помешивая, еще немного подогреть на плите.

После охлаждения выпеченных пластов один из них смазать кремом и покрыть вторым пластом. На поверхность нанести тонкий слой крема, обсыпать крошкой, затем посыпать сахарной пудрой. Потом острым ножом разрезать на отдельные пирожные шириной 5 см и длиной 10 см или же меньших размеров.

Вместо крема для начинки можно употреблять яблочный мармелад.

ПИРОЖНЫЕ С КРЕМОМ (869)

600 г муки, 400 г масла, 1 яйцо, ½ г лимонной кислоты, 2 г соли, 1 стакан воды.

250 г мармелада или масляного крема (910) для начинки.

Приготовить слоеное тесто, как указано выше. Дать тесту застыть, затем раскатать в пласт толщиной 2–3 мм и зубчатой формочкой диаметром 8–10 см вырезать звездочки. Половину их уложить на слегка смоченный водой лист, а у остальных рюмочкой вырезать середину. Полученными звездочками, у которых отсутствует середина, накрыть ранее уложенные на лист звездочки так, чтобы их углы совпали. Вырезанные серединки уложить отдельно на лист. Смазать яйцом, посыпать крупным сахарным песком и выпекать при температуре 230–250° С.

Когда выпеченные пирожные остынут, наполнить углубления в них до краев яблочным мармеладом, сливочным или масляным кремом и сверху положить колпачки — выпеченные отдельно серединки, которые были вырезаны из звездочек.

ПИРОЖНОЕ РУБЛЕННОЕ (870)

400 г муки, 300 г масла, 1 яйцо, ½ стакана воды, 2 г соли.

Высыпать муку на доску, сделать посередине углубление, положить в него масло, налить воду и выпустить яйцо. Острым ножом рубить тесто, пока не останется сухой муки. Затем обжать тесто руками, охладить в холодильнике и раскатать (не прижимая скалкой) в пласт толщиной ½ см. Рюмочкой или формочкой вырезать круглые лепешки; середину их прижать маленькой формочкой, однако не насквозь и середину не удалять. Смазать яйцом и выпекать при температуре 230–250° С. Когда изделия выпекутся, удалить их середину, оставив несколько нижних слоев. Образовавшееся углубление заполнить ореховой массой (920), вареньем или яблочным мармеладом.

РОЖКИ ИЗ РУБЛЕННОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА (871)

350 г муки, 200 г масла, 2 ст. ложки воды, 1 яйцо, 2 г соли.

Для яблочного крема: 200 г пюре из печеных яблок, 2 белка, ваниль, 100 г сахара.

Приготовить рубленое тесто, как указано в № 870. В последний раз раскатать его в пласт толщиной 3 мм. Пласт разрезать на полоски шириной 3 см, длиной 15 см и накрутить их на бумажные (из твердой бумаги) или специальные конусообразные металлические трубочки, смазанные жиром и обсыпанные сухарями. Поверхность теста смазать яйцом. Трубочки поставить или уложить на лист так, чтобы они не касались друг друга, и выпекать при температуре 230–250° С 15–20 мин.

Выпеченные и немного остывшие рожки снять с трубочек. Когда они совершенно остынут, начинить их яблочным или сливочным кремом (643).

ПИРОГ С МАРМЕЛАДОМ

«СОНЕЧКА»

(872)

150 г масла, 375 г муки, 250 г сахарной пудры, 4 желтка, сок и цедра от ½ лимона, 2 ст. ложки воды.

½ кг мармелада для начинки.

Приготовить рубленое тесто, как указано в рецепте рубленого пирожного (870). Дать тесту застыть в холодильнике. Затем раскатать из теста пласт, уложить в форму для пирога, наколоть вилкой и запечь. Вынуть из духовки, покрыть слоем яблочного или другого фруктового мармелада, отделать полосками из оставленного теста, смазать их яйцом и выпекать до готовности.

ЯБЛОКИ В РУБЛЕНОМ ТЕСТЕ (873)

700 г муки, 400 г масла, 300 г сахара, 1 яйцо, 1 стакан воды, ваниль, 4 г соли. 200 г сахарной пудры для посыпки, 1 яйцо для смазки.

2 кг небольших яблок.

Приготовить тесто, как для рубленого пирожного (870). Дать тесту застыть в холодном помещении, затем раскатать его в пласт толщиной 3–4 мм и разрезать на квадраты размером 10×10 см. Посреди каждого квадрата положить очищенное яблоко, из которого (не прорезая яблоко насквозь) удален семенник, а вместо него насыпан сахар с ванилью или наложено густое варенье. Края квадрата смазать яичным белком, соединить вместе и тщательно защипать, чтобы при выпечке не вытек яблочный сок.

Завернутые в тесто яблоки уложить на слегка смоченный водой противень, поверхность смазать яйцом и выпекать при температуре 230–250° С 40–45 мин. Выпеченные пирожные посыпать сахарной пудрой.

ЯЗЫКИ СЛОЕНЫЕ

(874)

500 г муки, 250 г масла, 1 яйцо, 3 г соли, 1 ст. ложка уксуса (3%), 100 г крупного сахарного песка.

Приготовить слоеное тесто так же, как указано в рецепте рубленого пирожного (870). Дать тесту застыть в холодильнике. Затем раскатать в пласт толщиной 5 мм и зубчатой формочкой вырезать пирожные в виде языков величиной 6×10 см. Доску хорошо посыпать крупным сахарным песком, уложить на нее языки и скалкой раскатать их в длину так, чтобы сахар врезался в тесто. Затем уложить языки на лист и выпекать при температуре 230–250° С до тех пор, пока от жары сахар не начнет таять, вследствие чего поверхность языков станет блестящей.



ЗВЕЗДОЧКИ СЛОЕНЫЕ

(875)

400 г муки, 200 г масла, ½ стакана сметаны, 50 г крупного сахарного песка, 2 г соли.

Приготовить рубленое слоеное тесто (870) и дать застыть в холодном месте. Затем раскатать в пласт толщиной 5–6 мм и формочкой вырезать звездочки. Осторожно уложить их на слегка смоченный

водой лист, поверхность смазать яйцом и посыпать крупным сахарным песком. Выпекать до тех пор, пока они не зарумянятся сверху и снизу.

ТОРТ «НАПОЛЕОН» (876)

700 г муки, 4 ст. ложки сметаны, 500 г масла, 7 г соли.

Для ванильного заварного крема:
500 г масла, 120 г муки, 350 г сахара, 1 стакан молока, 2 желтка, 1 пакетик ванильного сахара.

Высыпать муку на доску, сделать в ней углубление, налить туда сметану, добавить масло и соль. Острым ножом рубить в холодном помещении тесто до тех пор, пока в нем не останется сухой муки. Приготовленное тесто обжать руками, накрыть салфеткой, поставить в холодильник и дать тесту застыть. Затем разделить его на 3 части и из каждого куска раскатать круглую лепешку толщиной 7—8 мм. Осторожно уложить лепешки на слегка смоченный водой лист, наколоть поверхность вилкой и выпекать при температуре 230—250° С, пока они не зарумянятся. Снять с листа, когда лепешки остынут.

Предназначенное для крема масло положить в кастрюльку, дать закипеть, всыпать муку и некоторое время подогре-

вать, чтобы мука пожелтела. Отдельно вскипятить молоко с сахаром и влить его в масло, хорошо размешивая. Немного подогреть, затем снять с огня и, растирая деревянной ложкой, охладить массу. Затем добавить желтки и растирать до образования пышной массы. Под конец положить ванильный сахар

Остывшие лепешки покрыть слоем растертого крема, положить друг на друга, затем смазать поверхность изделия, а также боковые стороны тем же кремом и обсыпать крошками.

Отделать можно кремом или орнаментами из крошек двух цветов.

Вместо заварного ванильного крема можно употреблять масляный крем (910).

Из заварного теста

Заварным тестом предмет нашего повествования называется потому, что его готовят горячим способом. Основное сырье — вода, мука, масло, яйца, сахар и соль.

Чтобы приготовить хорошие изделия из заварного теста, следует строго придерживаться рецептуры и правильно установить температуру в духовке.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чай лучше всего хранить в фарфоровых или фаянсовых чайницах либо в стеклянных банках (флаконах) с притертой стеклянной пробкой. Во всех других герметических сосудах (металлических, пластмассовых, пластиковых и т. п.) чай хранить нельзя.

Долгое время хранить чай в бумажно-фольговой упаковке нельзя, ибо она не обеспечивает необходимой герметичности.

Абсолютно нельзя хранить чай просто в бумаге (пакетах, кулечках и т. д.), ибо чай крайне быстро воспринимает не только влагу через бумагу, но и сам запах бумаги.

Посуду с чаем следует держать в теплом, но не жарком, сухом, чистом, часто проветриваемом помещении.

Прежде всего в кастрюле вскипятить воду, положить в нее растопленное масло (без казеина), соль, сахар и просеянную муку. Массу помешивать деревянной ложкой и дать ей 2—4 мин прокипеть, чтобы она пожелтела и начала отставать от краев кастрюли (из перегретого теста выделяется масло). Затем тесто охладить до 70° С и, растирая, добавлять по одному яйцу, которыми регулируется густота теста. Изделия из слишком густого теста плохо поднимаются, а из слишком жидкого расплываются, спадаются, имеют некрасивый вид. Для исправления жидкого теста к нему примешивают густое. Хорошее тесто должно быть таким, как густая сметана.

В приготовленное и охлажденное тесто, особенно в более жирное, иногда добавляют разрыхляющий порошок, но обычно заварное тесто поднимается и без него. Рыхлость изделий из заварного теста зависит от количества воздуха, попавшего в него при размешивании.

Приготовленную и охлажденную массу немедленно перемещают посредством специального шприца, кондитерского мешка или ложкой на смазанный маслом противень. Выпекают 18—20 мин при температуре 230—250° С, а затем, когда изделия зарумянятся, — в более прохладной духовке до тех пор, пока они хо-

рошо подсохнут. В середине выпеченных изделий обычно образуется пуста-та, которую заполняют сладким кремом из кондитерского мешка. Поверхность изделия посыпают сахарной пудрой или покрывают глазурью.

Заварное тесто для всех изделий приготавливают этим способом, но в тесто для изделий с мясной начинкой, подаваемых к прозрачному бульону, не кладут сахара.



ПИРОЖНОЕ ЗАВАРНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ (877)

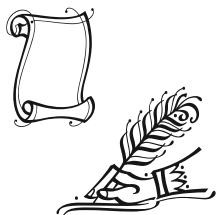
1 ½ стакана воды, 400 г муки, 120 г масла, 8 яиц, ½ чайной ложки соды.

Для крема: 3 стакана сливок, 2 пакетика ванильного сахара, 150 г сахарной пудры.

Для посыпки: 75 г сахарной пудры.

Приготовленное тесто из кондитерского мешка отсаживают в виде небольших булочек на смазанный маслом лист. С выпеченных и остывших изделий острым ножом надо срезать верхушку и из кондитерского мешка заполнить хорошо взбитым сливочным кремом (643), накрыть срезанной верхушкой и посыпать сахарной пудрой.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Заварное тесто называли панадом; это дало основание считать такой способ приготовления теста французским. Между тем прием заваривания муки с целью предохранить изделия от черствения на Руси знали очень-очень давно. С успехом применяли его при изготовлении знаменитых русских пряников.

Когда появились у нас эти удивительные ароматные сладости, никто не знает, но в былинах и сказках часто упоминаются пряники и сладкие коврижки. Так, в пряничных домиках с леденцовыми окнами жили сказочные персонажи, пряники ели былинные богатыри.

КОЛЬЦА ЗАВАРНЫЕ (878)

1 стакан воды, 375 г муки, 1 стакан топленого масла, 10 яиц, немного соли, 100 г сахара.

Приготовленное тесто с помощью кондитерского мешка выкладывают на противень в виде овальных колец величиной 10х6 см. Выпекать при температуре 230—250° С. Выпеченные изделия посыпать сахарной пудрой.

ПИРОЖНОЕ ВОЗДУШНОЕ С ЗЕМЛЯНИКОЙ (879)

½ стакана воды, 100 г масла, 140 г муки, 5 яиц, щепотка соли.

Для ванильного крема: ½ л молока, 2 желтка, ½ палочки ванили, 120 г сахара, 2 ст. ложки муки, 100 г масла, 1 лимон, 500 г земляники.

Из продуктов, указанных в рецепте, приготовить заварное тесто. Ложкой или кондитерским мешком отсадить на лист круглые пирожные и выпечь их. Когда изделия остынут, разрезать их пополам.

Отдельно вскипятить молоко с сахаром и ванилью, затем заварить им поджаренную на масле муку. Продолжать на-

гревать и хорошо перемешивать до образования густой массы. Затем снять с огня и растерать массу, постепенно добавляя в нее по 1 желтку, до образования пышной массы. Под конец добавить лимонную цедру и сок. Этим кремом заполнить пирожные, сверху отделать земляникой и посыпать сахарной пудрой.

Ниже приводится оригинальная рецептура для некоторых изделий. Тесто готовится по указанному выше способу и формируется на листе в виде разных пирожных. Выпеченные изделия заполняют сливочным (912), ванильным (908) или каким-либо другим кремом.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗАВАРНОГО ТЕСТА (880)

I рецепт: *⅔ стакана воды, ¾ стакана топленого масла, 225 г муки, 6 яиц, немного соли.*

Для посыпки: *25 г сахарной пудры, 50 г сладкого миндаля.*

II рецепт: *1 стакан воды, 1 стакан топленого масла, 300 г муки, 6 яиц, 50 г сахара в тесто, лимонная цедра и 30 г сахарной пудры.*

III рецепт: *1 стакан воды, 100 г масла, 300 г муки, 6—8 яиц, ваниль.*



Из Бисквитного Теста



Бисквитное тесто употребляется для всевозможных тортов (кроме рассыпчатых и слоеных), пирожных и рулетов. Это тесто готовится в основном из яиц, сахара, муки в следующей пропорции: на 1 яйцо — 30 г сахара, 25 г муки. В качестве добавлений кладут разные пряности, фрукты, орехи, миндаль, лимонный сок, кофе, какао. Название изделие чаще всего получает по основной добавке, как, например, хлебный, пряный, кофейный, какаовый и ореховый торты.

Мука употребляется пшеничная, а для получения более сухого, рассыпчатого изделия ее смешивают с таким же количеством картофельного крахмала. Вместо муки можно использовать манную крупу, а также белые и черные сухари.

Сахар желательно употреблять в виде пудры или же мелкий кристаллический, так как при этом получаются более пышные изделия. При употреблении крупного кристаллического сахарного песка изделие, наоборот, получается в крупинках, ломкое.

Яйца должны быть очень свежими, так как желток старых яиц нельзя отделить от белка и последний не взбивается.

Бисквитное тесто готовится без разрыхляющих порошков и дрожжей. Оно поднимается на яйцах.

При растирании желтков и взбивании белков, а также при взбивании яиц горячим способом в тесто попадает много воздуха, который под действием высокой температуры при выпечке изделия разрыхляет его.

Для изготовления бисквитного теста пользуются двумя способами: холодным и горячим.

При приготовлении теста **холодным способом** очень важно тщательно отде-

лить белок от желтка. Деревянной ложкой желтки растирают с сахаром до увеличения их объема приблизительно в 3 раза. При слишком долгом растирании желтков из них испаряется много воды и изделие получается твердым.

Белки (не взбитые) надо держать в холодильнике. Взбивают их веничком, вилкой, спиралью или миксером. Белки взбивают сначала медленно, а затем все более ускоряют темп. Хорошо взбитые белки становятся белого цвета, блестящими, упругими, их объем увеличивается в 4—5 раз, а пена пристаёт к веничку. Хорошо взбитые белки не выпадают из опрокинутой посуды. В недостаточно взбитых белках образуются крупные пузырьки воздуха, которые лопаются при размешивании теста, вследствие чего выпеченное изделие получается опавшим. В чрезмерно взбитых белках стенки воздушных пузырьков очень тонкие и лопаются при выпечке, так что и в этом случае изделие опадает.

Белки вводят в растертые желтки вместе с мукой или другими добавками. Еще лучше добавлять белки постепенно, осторожно перемешивая массу.

Можно также иначе приготовить бисквитное тесто холодным способом. Желтки растирают с частью (приблизительно $\frac{3}{4}$ указанного в рецептуре) сахара. Когда кончает топиться печь, взбивают белки. Продолжая взбивание, добавляют остальной сахар (пудру). Белки с сахаром легче взбиваются, и их объем увеличивается в 4—5 раз. Затем белки с мукой (если указано, то и крахмал) постепенно вводят в желтки и перемешивают с ними. Приготовленное таким способом тесто может некоторое время постоять. Кроме того, при выпечке оно не боится сотрясения — не опадает.

Тесто выливают в форму, выстланную пергаментной бумагой, смазанной маслом и посыпанной мукой или белыми сухарями. Выпекать надо при температуре 175—230° С.

Бисквитное тесто из 6—8 яиц выпекается за 20 мин.

Из 8—12 — 30 мин.

Из 12—15 — 40 мин.

Из 15—20 — 50 мин.

Горячим способом чаще всего готовят жирные бисквиты, а также тесто при употреблении меланжа вместо яиц. Яйца (или меланж) с сахаром взбивают веничком, поставив посуду в горячую воду. Когда масса согреться приблизительно до 50° С, посуду вынимают из миски с горячей водой и взбивают массу до тех пор, пока она не остынет приблизительно до 20° С. Затем посуду снова ставят в миску с горячей водой и продолжают взбивать. Это повторяют несколько раз. Для взбивания белков и растирания желтков нельзя пользоваться алюминиевой посудой, так как готовые изделия получаются темного цвета. Когда масса увеличится в объеме в 2—3 раза и станет пышной, в нее вводят все остальные добавки, вымешивают, а затем выпекают.

В течение первых 10—15 мин изделие, поставленное в духовку, нельзя трогать, так как от малейшего сотрясения пузырьки воздуха лопаются и изделие становится твердым.

Готовность изделия определяют, воткнув в него лучинку. Если вынутая лучинка осталась сухой, то изделие считается выпеченным. При нажимании пальцем хорошо выпеченное изделие сразу принимает прежний вид. Если же остается углубление, то изделие еще не выпеклось.

Вынутому из духовки изделию следует дать остыть в форме. Затем проводят ножом по краям формы и изделие выкладывают на доску.

Подгоревшие места бисквита зачищают ножом или стирают теркой. Крошки используют для посыпки поверхности торта и его боков.

ТОРТ БИСКВИТНЫЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (881)

10 яиц, 300 г сахара, 50 г картофельного крахмала, 100 г пшеничной муки, лимонная или апельсиновая цедра или же ванильный сахар.

Белки тщательно отделить от желтков. Растирать последние с сахаром деревянной ложкой до образования пышной массы и увеличения объема в 2—3 раза. На это время белки следует поставить в холодильник и взбить их только перед выпечкой. В растертые желтки прежде всего положить пряности, затем ввести взбитые белки, постепенно досыпая муку, смешанную с крахмалом. Осторожно перемешать тесто, чтобы не смялись взбитые белки. Разлить тесто в 2 подготовленные формы для торта, разровнять поверхность и выпекать 30 мин при температуре 175—230° С.

Тесто можно также приготовить горячим способом, о котором — смотри выше.

Этот бисквит можно комбинировать с хлебным, пряным, кофейным и другими бисквитами темного цвета.

ПИРОЖНОЕ БИСКВИТНОЕ (882)

10 яиц, 300 г сахара, 50 г картофельного крахмала, 100 г пшеничной муки, цедра от 2 лимонов или апельсинов, сок от 1 лимона.

Тесто приготовить так же, как указано для бисквита обыкновенного (881). Выпечь его на противне.

Когда бисквит остынет, разрезать его ниткой или ножом на 2 пласта. Один из пластов покрыть кофейным (913) или яичным (916) кремом или же ягодным мармеладом. Особенно хорошо пирожное с мармеладом из смородины. Сложить оба пласта, намазать сверху кремом и разрезать на пирожные любой величины. Сверху отделать тем же самым светлым кремом или кремом, окрашенным какао.

ПИРОЖНОЕ БИСКВИТНОЕ С МАННОЙ КРУПОЙ (883)

10 яиц, 250 г сахара, 190 г манной крупы, 1 лимон, 1 пакетик ананасового или другого желе.

Тесто приготовить так же, как указано для бисквита обыкновенного (881), но вместо муки положить манную крупу. Вылить на противень и выпекать 30—40 мин в умеренном жару.

Бисквит опрокинуть из формы на салфетку и дать ему остыть. Затем разрезать его на прямоугольные пирожные размером 10×15 см. Кондитерским мешком отделать их по краям масляным кремом, а на середину налить начинающее застывать желе (желтого или красного цвета). Желе готовится согласно рецептуре, указанной на упаковке.

ТОРТ ЛИМОННЫЙ (884)

12 яиц, 2 лимона, 250 г сахара, 170 г крахмала.

Яичные желтки растереть с сахаром. Перед выпечкой добавить в массу цедру и лимонный сок. Продолжать растирать

еще 5–10 мин, затем ввести взбитые белки и крахмал.

Выпекать желательнее в двух формах (можно и в одной) 25–30 мин при температуре 175–230° С.

Остывший бисквит разрезать по горизонтали на 2 пласта и комбинировать их с хлебным или пряным бисквитом, прослаивая жирным кремом (909). Сверху покрыть шоколадной глазурью.

ТОРТ ХЛЕБНЫЙ (885)

12 яиц, 400 г сахара, 1 стакан черных хлебных сухарей, 3 ст. ложки молока или сливок, 40 г картофельного крахмала, 5 г какао, 1 чайная ложка молотых пряностей (корицы, гвоздики, кардамона), 70 г орехов или сладкого миндаля.

Желтки растереть с сахаром, добавить в них пряности и половину черных сухарей. Сухари предварительно нужно смочить молоком или сливками так, чтобы получилась рассыпчатая масса. Затем ввести взбитые белки, добавить остальные сухари, крахмал, орехи и какао. Осторожно перемешать, вылить в одну или две формы для торта и выпекать при температуре 175–230° С 40–50 мин. Дать остыть в форме. Затем разрезать по горизонтали

на пласты толщиной 1–1½ см и комбинировать с лимонным, сливочным, заварным и другими светлыми бисквитами.

ТОРТ ПРЯНЫЙ (886)

9 желтков, 11 белков, 300 г сахара, 65 г картофельного крахмала, ¼ стакана черных хлебных сухарей, 50 г сладкого миндаля, 50 г шоколада, 5 г душистого перца, 5 г гвоздики, 3 г корицы, 2 ст. ложки сметаны.

Хлебные сухари полить сметаной, чтобы они отсырели и размякли. Желтки растереть с сахаром, добавить в них молотые пряности и растертый или растопленный шоколад. Перед выпечкой взбить белки и ввести их в желтки вместе с хлебными сухарями и крахмалом. Перемешать, затем вылить тесто в 2 формы для торта и выпекать 30 мин.

Этот бисквит можно комбинировать со сметанным, обыкновенным, заварным, ореховым и другими светлыми бисквитами.

РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ (887)

10 желтков, 10–12 белков, 300 г сахара, 100 г пшеничной муки, 50 г картофельного крахмала, 20 капель

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Перед помолом посмотрите кофе и удалите посторонние примеси, они ухудшают качество напитка и могут привести к поломке кофемолки.

Обжаренные зерна кофе следует молоть по возможности перед самой его варкой, тогда напиток будет более ароматным.

Кофе становится ароматнее, если его молоть через три дня после того, как поджарили зерна.

Избегайте нагрева кофе при помолу. Нагрев способствует удалению легко летучих ароматических веществ.

Кофе нужно обжаривать на медленном огне при непрерывном помешивании до равномерной окраски зерен.

ананасового экстракта, 300 г фруктового повидла.

Тесто приготовить так же, как указано для бисквита обыкновенного. Вылить на выстланный пергаментной бумагой противень, причем слой теста должен быть не толще 7 мм. Выпекать 30—40 мин при температуре 175—230° С. Теплый бисквит выложить (опрокинув форму) на салфетку, нижнюю часть полить теплым сиропом, приправленным ананасовым экстрактом, затем покрыть поверхность фруктовым повидлом и, придерживая подложенной салфеткой, осторожно свернуть бисквит в виде рулета. Сверху обсыпать сахарной пудрой или же смазать белком или невареной шоколадной глазурью. Затем рулет следует обсушить. При подаче к столу разрезать на ломтики толщиной 1 см.

Если толщина выпеченного изделия окажется более 1 см, то прежде чем смазывать повидлом, его следует разрезать ниткой или длинным тонким ножом на два слоя, а затем сворачивать каждый в отдельности.

Для рулета можно употреблять любое бисквитное тесто, заменив в нем часть муки или сухарей крахмалом. От добавления крахмала бисквит получается более эластичным и лучше сворачивается.

ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ (888)

400 г сахара, 18 яиц, 150 г тертого шоколада, ½ стакана черных хлебных сухарей, 1 стакан белых сухарей, 100 г сладкого миндаля.

Желтки растереть с сахаром. Миндаль пропустить через мясорубку или порубить и смешать с черными и белыми сухарями. Перед выпечкой взбить белки,

сухари смешать с натертым шоколадом и вместе с белками положить в желтки.

Выпекать 40 мин при температуре 175—230° С.

Выпеченный шоколадный торт разрезают по горизонтали на пласты и прослаивают сливочным кремом (912) или масляным кремом (910). Торт этот можно комбинировать со светлыми жирными бисквитами или с тортами из рассыпчатого теста.



ТОРТ «ЛЕСНОЙ ОРЕШЕК» (889)

16 белков, 400 г сахара, 500 г фундука (со скорлупой), 2—3 ст. ложки белых сухарей.

Вылущить орехи, подсушить их, затем потереть между ладонями, чтобы осыпалась коричневая пленка. Затем растолочь орехи в ступке, пока из них не выступит масло. Торт вкуснее, если употребляют два сорта орехов — обыкновенные и грецкие.

Белки взбить с сахаром, поставив посуду в миску с горячей водой. Когда масса согреется, вынуть посуду из воды и продолжать взбивать, пока масса не остынет. Тогда посуду снова ставят в горячую воду и продолжают взбивать. Так повторяют несколько раз. Когда белки увеличатся в объеме в 2—3 раза, дать им остыть. Затем положить в них растолченные орехи и белые сухари. Приготовленное тесто разлить в 2—3 формы для торта одинаковой величины. Выпекать при температуре 120—175° С 50—60 мин.

Прослоить можно повидлом, жирным или сливочным кремом (912). Этот торт можно комбинировать с бисквитами темного цвета и тортами из жирного теста.

ТОРТ ОРЕХОВЫЙ (890)

8 желтков, 10 белков, 200 г грецких орехов и фундука, 300 г сахара, ½ стакана белых сухарей.

Желтки растереть с сахаром. Орехи вылущить, подсушить, затем потереть между ладонями, чтобы осыпалась коричневая пленка (можно употреблять орехи одного вида, однако торт получается вкуснее с орехами двух видов). Затем растолочь орехи в ступке, пока из них не выступит масло.

Перед выпечкой взбить белки и вместе с орехами и белыми сухарями ввести желтки. Осторожно перемешать и разлить тесто в формы для торта. Выпекать 30 мин при температуре 175—230° С.

Этот торт можно комбинировать с пряным, сметанным, маковым, заварным и другими бисквитами. Прослоить сливочным кремом (912) или кремом с крахмалом (919).

ТОРТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ (891)

300 г сахара, 2 апельсина, ½ стакана воды, 10 желтков, 7 белков, 50 г муки, 1 ст. ложка белых сухарей, 100 г миндаля.

Апельсины отварить в воде, чтобы они стали мягкими. Затем снять корку. Апельсины протереть через сито, а корку пропустить через мясорубку. Добавить 100 г сахара и ½ стакана воды. Варить, помешивая, около 30 мин (до сгустения массы). Снять с огня, выложить массу в миску и растирать деревянной ложкой, постепенно добавляя по одному желтку и по ложке сахара, пока не будут вложены все указанные продукты и масса станет пышной. Кончая растирать, ввести взбитые белки, муку, сухари и порубленный миндаль. Осторожно перемешать, выложить в форму и выпекать около 40 мин.

Апельсиновый торт можно комбинировать с кофейным, хлебным и другими бисквитами темного цвета.

Для прослойки употребляют ванильный (908), масляный (910) или яичный (916) крем.

ТОРТ «МИНДАЛЬНЫЙ ВОСТОРГ» (892)

10 яиц, 140 г масла, 200 г сахара, 50 г какао, 50 г миндаля, 150 г муки.

Масло растирать, пока оно не станет рыхлым. Затем добавить один желток, 1 сто-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Готовьте кофе с таким расчетом, чтобы к моменту готовности он мог быть разлит по чашкам. Продолжительное настаивание придает горечь напитку.

Не подогревайте остывший кофе. Вторично из него нельзя получить хороший напиток.

Кофейник перед приготовлением кофе сполосните горячей водой.

Готовьте кофе в фарфоровых, фаянсовых, керамических, стеклянных, эмалированных или из нержавеющей стали кофейниках. Кофейники из других материалов неприятно влияют на вкус кофе.

В кофейник с готовым кофе добавьте половину чайной ложки холодной сырой воды, тогда осадок быстрее опустится на дно кофейника. Несколько крупинок соли, прибавленные в кофе перед варкой, усиливают его аромат.

ловую ложку сахара и растереть около 10 мин. Продолжать таким образом до тех пор, пока не будут положены все желтки. Масса должна стать пышной, а ее объем должен увеличиться в 2–3 раза. Перед выпечкой добавить молотый миндаль, какао и взбитые белки, пересыпая их мукой. Осторожно перемешать, вылить тесто в форму и выпекать 30–40 мин.

Этот торт можно комбинировать с лимонным, апельсиновым, обыкновенным бисквитным и сметанным тортами.



ТОРТ СМЕТАННЫЙ (893)

3 стакана хорошей сметаны, 250 г сахара, 12 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 1–1 ½ стакана муки.

Желтки растереть с сахаром. Сметану хорошо взбить и смешать с желтками. Перед выпечкой взбить белки в холодной посуде и, пересыпая мукой, ввести их в желтки. Осторожно перемешать, тесто выложить в форму для торта и выпекать при температуре 175–230° С 30–40 мин.

Этот бисквит можно комбинировать с маковым, шоколадным, миндальным и другими бисквитами темного цвета, прослаивая ананасовым (918) или жирным (909) кремом.

ТОРТ ЯБЛОЧНЫЙ «СЮРПРИЗ» (894)

1 ½ кг свежих яблок, 6 яиц, 250 г сахара, 250 г муки, 25 капель лимонной эссенции или ванили, ½ пакетика разрыхляющего порошка.

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Разрезать яблоки на кружки толщиной 2–3 мм. Форму для торта выстлать пергаментной бумагой, смазать жиром и посыпать белыми сухарями. Яблоки положить в форму в 3–4 ряда.

Из яиц, муки, сахара и лимонной эссенции приготовить обыкновенное бисквитное тесто (881). Так как для этого торта употребляется больше муки, а тесто должно быть пышным, в него следует добавить разрыхляющий порошок.

Приготовленное тесто выливают на яблоки и выпекают при температуре 175–230° С 1–1 ½ ч.

Вынутому из печи изделию дать остыть в форме, затем опрокинуть форму с тортом на досочку или на подставку (чтобы яблоки оказались сверху) и обсыпать сахарной пудрой. Торт подают к кофе или к чаю.

ТОРТ МИНДАЛЬНЫЙ (895)

300 г сладкого миндаля, 300 г сахара, 300 г масла, 120 г муки, 10 яиц.

Масло хорошо растереть. Отдельно тщательно растереть желтки с сахаром. Когда в них исчезнут крупинки сахара, добавить масло и еще немного растереть. Затем до-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Лепные пряники были особенно распространены на севере, в Архангельской области. Это смешные, удивительно пластически выразительные фигурки оленей, медведей, рыб и людей. Их лепили из теста, а затем выпекали и разрисовывали. Называли их «козулями».

бавить молотый миндаль, смешанный с мукой, и взбитые белки. Осторожно перемешать, разлить тесто в 2 формы и выпекать при температуре 230—250° С 30—40 мин.

Миндальный торт можно комбинировать с кофейным, хлебным, маковым и другими бисквитами темного цвета.

Прослоить сливочным (912) кремом или кремом с крахмалом (919).

ТОРТ ИЗ ФАСОЛИ (896)

9 желтков, 10 белков, $\frac{3}{4}$ стакана вареной фасоли, 250 г сахара, $\frac{1}{2}$ стакана белых сухарей, 50 г картофельного крахмала, 2 ст. ложки сметаны. Миндальные капли в сироп для пропитывания выпеченного бисквита.

Белую фасоль сварить и 2 раза пропустить через мясорубку.

Желтки растереть с сахаром до получения однородной массы. Добавить сметану и фасоль и снова растереть.

Перед выпечкой взбить белки и вместе с белыми сухарями и картофельным крахмалом ввести их в подготовленные желтки, осторожно перемешать. Выпекать в 2 формах для торта около часа в более сильном жару, чем для обыкновенного бисквита.

Этот бисквит, если он затем хорошо смочен сиропом с миндальными каплями, по вкусу очень похож на миндальный бисквит.

Бисквит из фасоли можно комбинировать с кофейным, хлебным и другими бисквитами темного цвета.

ТОРТ «ОСОБЫЙ» (897)

10 желтков, 14 белков, 400 г масла, 400 г сахара, 400 г муки, 1 пакетик

ванильного сахара, 2—3 стакана молока или сливок.

Масло растереть добела. Добавить в него один желток, всыпать ложку муки, сахара и растереть 10 минут, затем добавить второе яйцо, снова всыпать по ложке муки и сахара и растереть столько же мин. Продолжать так до тех пор, пока не будут положены все указанные продукты. Под конец влить сливки, добавить ванильный сахар и взбитые белки. Осторожно перемешать. Тесто разлить в 6—7 форм и выпечь тонкие лепешки.

Когда лепешки остынут, смочить их белым вином или обыкновенным сиропом и прослоить торт ванильным кремом или джемом.



ТОРТ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ (898)

8 яиц, 200 г сахара, 1 стакан ржаной муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки гвоздики.

Ржаную муку грубого помола просеять и, помешивая, поджарить на сковороде до пожелтения. Затем приготовить тесто так же, как указано для обыкновенного бисквитного торта.

Бисквит из ржаной муки можно использовать для приготовления пирожных или торта. Его можно комбинировать с лимонным или обыкновенным бисквитом.

Для прослойки употребляется ананасовый крем (918) или крем из какао (915).

ТОРТ «КОФЕЙНЫЙ РАЗВРАТ» (899)

6 желтков, 7 белков, 70 г масла, 140 г сахара, 150 г сладкого миндаля, 25 г

пшеничной муки, 1 ст. ложка белых сухарей.

50 г натурального кофе, 50 г сахара, 1 рюмка коньяка.

Этот торт готовят горячим способом, взбивая желтки с белками и сахаром в посуде, поставленной в миску с горячей водой, как указано выше. Когда взбитые яйца остынут, добавить в них растопленное масло, молотый миндаль и сухари с мукой. Осторожно перемешать, тесто вылить в форму и выпекать 30 мин в умеренном жару.

Тем временем заварить кофе в 1½ стаканах кипятка, хорошо накрыть кастрюлю и поставить на огонь (но не дать закипеть) на 10–15 мин. Затем кофе процедить через густое сито. Накрыть кастрюлю, охладить, смешать кофе с коньяком и добавить сахар. Этим сиропом хорошо пропитать бисквит, разрезанный на пласты, и прослоить кофейным кремом (913).

ТОРТ КОФЕЙНЫЙ (900)

12 желтков, 12 белков, 300 г сахара, 300 г муки, ваниль.

Приготовить тесто так же, как указано для обыкновенного бисквита, и выпечь из него 6 лепешек. Когда они остынут, прослоить их кофейным кремом с яйцами (914), сверху и с боков смазать тем же кремом и посыпать крошками или украсить вафлями.

ТОРТ ЗАВАРНОЙ (901)

8 яиц, 150 г сахара, 100 г масла, 150 г муки, 1½ ст. ложки белых сухарей, 75 г сладкого миндаля или орехов, сок от ½ лимона, ванильный сахар.

Яйца с сахаром взбить горячим способом, как указано выше.

Перед выпечкой в желтки добавить лимонный сок, молотый миндаль и растопленное масло. Затем осторожно ввести взбитые белки, пересыпая их сухарями и мукой. Перемешать и выпекать 45–50 мин в более сильном жару, чем для обыкновенного бисквита. Дать остыть в форме, затем опрокинуть на салфетку и смочить сиропом (922).

Этот бисквит лучше всего комбинировать с маковым бисквитом и прослоить сливочным кремом (912).



ТОРТ МАКОВЫЙ (902)

150 г мака, 225 г сахара, 8 яиц, 75 г сладкого миндаля или орехов, 1½ ст. ложки белых сухарей, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 ст. ложка растопленного масла, ванильный сахар или корица.

Мак ошпарить кипятком, осушить и пропустить 2–3 раза через мясорубку.

Желтки растереть с сахаром добела, добавить подготовленный мак, молотый миндаль или орехи, все пряности и размешать. Перед выпечкой полить сухари растопленным маслом, чтобы они набухли. Затем взбить белки и перемешать их с приготовленной массой, пересыпая крахмалом и сухарями. Перемешать, выпекать в одной форме 40–50 мин в более сильном жару, чем для обыкновенного бисквита.

Дать бисквиту остыть в форме, выложить его на тарелку, разрезать на 3 слоя и, комбинируя с заварным бисквитом, прослоить сливочным кремом (912).

ТОРТ «МАРГАРИТКА» (903)

Для основания: 1200 г муки, 8 ст. ложек сметаны, 750 г масла, 1 чайная ложка соли.

Для верха: 12 яиц, 250 г сахара, 170 г картофельного крахмала, 2 лимона, 500 г ягодного джема для прослойки.

Для крема: 400 г сахара, 500 г масла, 50 г муки, 2 стакана воды или молока, 1 палочка ванили.

Тесто для основания приготовить так же, как для торта «Наполеон» (876). Разделить тесто на 3 части и выпечь 3 квадратные лепешки одинаковой величины (45×45 см).

Отдельно приготовить обыкновенный крем (906), прослоить им выпеченные лепешки и положить их друг на друга.

По указанной рецептуре выпечь лимонный бисквит (884) в форме для торта размером не менее 35×40 см. Дать бисквиту остыть, разрезать его по горизонтали на 2–3 пласта и прослоить их ягодным джемом. Лист бумаги такого же размера, как пласт выпеченного лимонного бисквита, сложить в 8 раз и края обрезать в форме маргаритки. Положить бумагу на поверхность лимонного бисквита и аккуратно, по бумажной форме, обрезать его края. Потом бисквит осторожно перенести на основание

торта и положить в самом центре. Затем основание сверху и с боков, а лимонный бисквит с боков покрыть темным кремом, окрашенным какао; лимонный бисквит сверху покрыть тем же кремом, но окрашенным желтками в желтый цвет. В центре маргаритки кондитерским мешком сделать круг диаметром 12–13 см и украсить его цепочками, а края украсить бахромой (шприцем). Все украшения на маргаритке сделать из светлого крема, которым она отделана сверху. Из того же крема на основании по всем четырем углам кондитерским мешком сделать по одному большому и по два маленьких листка; такими же маленькими листиками украсить края основания. Поверхность основания украшают по краям бахромой из светлого крема.

ТОРТ РЕЛЬЕФНЫЙ «ТЮЛЬПАН» (904)

Для макового бисквита: 300 г мака, 450 г сахара, 16 яиц, 150 г сладкого миндаля, 3 ст. ложки белых сухарей, 2 ст. ложки картофельного крахмала, 2 ст. ложки растопленного масла, ваниль.

Для заварного бисквита: 16 яиц, 300 г сахара, 200 г масла, 300 г муки,

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Воду для чая ни в коем случае нельзя доводить до перекипания. Перекипевшая вода портит чай, придает напитку жесткость и делает его как бы пустым, обедняет его, не говоря уже о том, что аромат чая при этом почти полностью улетучивается.

Если воду для чая подогревать или доводить до кипения вторично, то качество чайного настоя резко ухудшится. Особенно портится чай, если в уже кипяченую воду долить свежей и затем эту смесь вскипятить.

Вкус, аромат чая совершенно пропадут, если во время заваривания его поблизости будет лежать какой-либо продукт с запахом, а особенно сырое мясо, рыба, масло или сало.

3 ст. ложки белых сухарей, 150 г сладкого миндаля, сок от 1 лимона, ванильный сахар.

Крем из сливок для прослойки: 2 стакана молока или сливок, 450 г сахара, ванильный сахар. Приготавливается так же, как указано в №912.

Обыкновенный крем для смазки и отделки верха: 200 г сахара, 250 г масла, 1 ½ ст. ложки муки, 1 стакан воды, эссенция. Приготавливается так же, как указано в №906.

Маковый (902) и заварной (901) бисквиты выпечь в круглых формах для торта. Дать остыть, затем разрезать каждый бисквит по горизонтали на 2 пласта.

Основание для тюльпана сделать из двух пластов макового и одного пласта заварного бисквита, прослаивая их кремом из сливок. Из второго пласта заварного бисквита вырезать красивый тюльпан и два листа. Положить их на основание так, чтобы концы лепестков и листьев получились более толстыми.

Поверхность основания намазать темным кремом из какао, тюльпан — желтым кремом, а листья отделать

светлым кремом из какао с помощью кондитерского мешка.

Около лепестков на светлом фоне сделать несколько тычинок со светлыми стебельками и темными головками. Торт по краям оклеить крошками.

ПИРОЖНОЕ ВОЗДУШНОЕ «БЕЗЕ»

(905)

4 белка, 300 г сахарной пудры, ванильный сахар.

Белки свежих яиц тщательно отделить от желтков и охладить. Положить белки в миску и взбивать сначала слабо, а затем все сильнее, пока их объем не увеличится в 3—4 раза. Затем всыпать сахарную пудру, ванильный сахар и продолжать взбивать до образования крепкой пены (объем должен увеличиться в 4—5 раз).

Приготовленную массу кондитерским мешком или ложкой выложить в виде пирожных различной формы на смазанный жиром лист. Выпекать при температуре 120—175° С, пока не высохнет.



Отделка и Украшение



Выпеченный для торта бисквит ниткой или острым ножом разрезают по горизонтали на пласты толщиной $1\frac{1}{2}$ –2 см. Чем тоньше пласты, тем вкуснее торт.

Бисквиты обычно бывают довольно сухие; поэтому перед приготовлением торта их надо смочить сахарным сиропом, приготовленным из $\frac{1}{2}$ стакана воды, 50 г сахара и нескольких капель рома. Бисквиты можно также смочить вином, но если такой торт стоит некоторое время, то он становится кислым. Для смачивания хлебного и пряного тортов особенно хорош фруктовый сок. Верхний слой бисквита не смачивают, так как это затрудняет смазывание кремом, а глазурь отскакивает.

Смоченное изделие оставляют на 24 ч в холодильнике, чтобы влага равномерно распределилась.

При приготовлении торта каждый пласт смазывают кремом. Для обыкновенных нежирных бисквитов лучше всего подходят жирные кремы. Жирные бисквиты лучше прослаивать джемом, повидлом, мармеладом, сливочным кремом. Промазанные пласты бисквита накладывают друг на друга, слегка придавливают и оставляют на пару часов. Затем их края аккуратно зачищают, сверху и с боков торт покрывают кремом или глазурью (желательно два раза), боковые стороны обсыпают крошками из того же теста.

Для украшения тортов сверху употребляют крем, крошки, цукаты, фрукты и варенье.

Бисквитный торт желательно делать из двух сортов теста — темного и светлого. Очень хороши следующие комбинации: хлебный бисквит с лимонным, бисквит из какао с обыкновенным бисквитом, маковый с заварным, кофейный с апельсиновым и т. д.

Кремы и массы для прослойки тортов

КРЕМ ОБЫКНОВЕННЫЙ (906)

400 г сахара, 500 г масла, 3 ст. ложки (без верха) муки, 2 стакана воды.

Вскипятить 1½ стакана воды с сахаром и ванилью, заварить этим сиропом разведенную остальной водой муку, налить все обратно в кастрюлю, варить до загустения.

Масло растереть добела. Охлажденный сироп понемногу вливать в масло и растирать до образования пышной массы. Чтобы получить крем двух цветов, приготовленную массу следует разделить на две части. В одну часть добавить какао и хорошо растереть.

Для цвета можно добавить жженный сахар или же вместо воды употреблять кофе или клюквенный сок.



КРЕМ ИЗ ЯГОДНОГО СОКА (907)

6 белков, 6 ст. ложек густого малинового или земляничного сока.

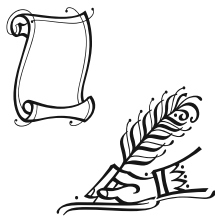
Поставить посуду с белками в миску с горячей водой. Взбивать белки добела. Затем тонкой струйкой вливать нагретый ягодный сок в белки, не вынимая посуду из горячей воды, и продолжать взбивать до образования густой пены. После охлаждения употреблять крем для прослойки рулетов или жирных тортов.

КРЕМ ВАНИЛЬНЫЙ ЗАВАРНОЙ (908)

500 г масла, 130 г муки, 350 г сахара, 1 палочка ванили, неполный стакан молока, 2 желтка.

Масло растопить и дать ему закипеть. Помешивая, всыпать в него муку и некоторое время подогреть. Отдельно вскипятить молоко, добавить в него сахар и подогреть, пока сахар не растворится. Затем влить кипящее молоко в масло, продолжая хорошо растирать. Еще немного по-

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



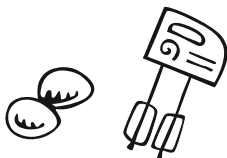
Старинную русскую столовую посуду отличала устойчивость, отсутствие высоких ножек. Такова была, например, братина — старинный сосуд для подачи меда и пива на «братчиных» пирах, т. е. крестинах, именинах да еще на поминках, пили из него «вкруговую».

Торжественность формы, устойчивость и богатый декор (чеканка, роспись) как нельзя лучше соответствовали назначению этих пиршественных сосудов. Шаровая форма тулова не случайна — в шарообразном сосуде холодный напиток (мед, пиво) медленнее нагревается, а горячий (сбитень) — долго не остывает. Братины часто снабжались высокой, богато украшенной конической крышкой, которая не только способствовала сохранению температуры содержимого, но и своей формой нарушала приземистую однообразность остальной сервировки.

Медные и деревянные братины были известны с XI в., а серебряные и золотые с чеканным узором и дарственными или назидательными надписями вошли в обиход с XVI—XVII вв. В XIX в. братины потеряли свое назначение и превратились в декоративные подарочные сосуды или призы.

догреть, массу снять с огня и, растирая все время деревянной ложкой, дать ей остыть. Затем добавлять по одному желтку и продолжать растирать до образования пышной массы. Приготовленный крем поставить в холодильник, чтобы он застыл.

Крем используется для торта «Наполеон», для пирожных из слоеного теста и пр.



КРЕМ ЖИРНЫЙ (909)

1 стакан сливок или молока, 2 стакана растопленного масла (без казеина), 2 желтка, 1 стакан сахара, цедра и сок от 1 лимона, 2 чайные ложки картофельного крахмала.

Сливки вскипятить, добавить в них масло и снова дать закипеть.

Желтки растереть с сахаром, вложить лимонную цедру и картофельный крахмал. Кипящими сливками заварить желтки, влить обратно в кастрюлю и, помешивая, нагревать, пока масса не станет такой густой, как хорошая сметана. Снять с огня, влить лимонный сок и продолжать растирать на холоду, пока масса полностью застынет. Крем для отделки можно подкрасить какао или клюквенным соком.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы приготовленный в домашних условиях крем подкрасить, к нему нужно добавить немного какао, свекольного отвара или сока любого варенья. Перед тем как вылить глазурь на торт, слегка посыпьте его крахмальной мукой, чтобы удержать глазурь от растекания.

Теплый свежее испеченный кекс трудно разрезать ножом, не измяв нежного теста. Возьмите толстую нитку, держите ее обеими руками и осторожно отпиливайте ломтик. Можно нарезать свежий кекс и другим способом: перед тем как отрезать ломтик, погрузите лезвие ножа в кипяток.

КРЕМ МАСЛЯНЫЙ (910)

400 г сахара, 500 г масла, 3 стакана молока, ванильная эссенция и немного коньяка.

Масло растереть в пышную массу. Молоко с сахаром варить в кастрюле, помешивая, до тех пор, пока оно не станет таким густым, как сгущенное молоко. Затем молоко охладить и постепенно класть в растертое масло, продолжая растирать, пока не получится пышная масса. Под конец влить коньяк и ванильную эссенцию.

КРЕМ ШОКОЛАДНЫЙ (911)

100 г шоколада, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливок.

Натертый шоколад положить в кастрюльку вместе с маслом, сахаром и сливками. Варить 5–10 мин, все время помешивая, чтобы масса не подгорела. Прослоить торт еще теплой массой. Этим кремом можно также смазать торт сверху.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ (КАЙМАК) (912)

I способ: *1 стакан сливок или молока, 225 г сахара, 1 палочка ванили.*

II способ: *1 ½ стакана сливок, 400 г сахара, 100 г масла, 1 палочка ванили.*

Все указанные в I рецептуре продукты положить в кастрюльку и варить, все время мешая деревянной ложкой, пока масса не станет такой густой, как хорошая сметана. Затем охладить и очень хорошо растерать до образования пышной массы. Если крем слишком густой, в него можно добавить немного сливок.

При приготовлении крема по II рецептуре все делают так же, но растертое масло кладут под конец растирания сваренной и охлажденной массы.

КРЕМ КОФЕЙНЫЙ (913)

600 г масла, 400 г сахара, $\frac{2}{3}$ стакана крепкого черного кофе (для его приготовления берут 50 г натурального кофе), 50 г какаоового масла.

Стаканом кипятка залить кофе. Хорошо накрыв кастрюльку, подогревать кофе еще 10—15 мин, но не дать закипеть. Затем процедить. В $\frac{2}{3}$ стакана кофе всыпать сахар, варить до загустения и охладить.

Масло растереть в миске до образования пышной массы. Затем, не переставая растирать, постепенно вливать охлажденное кофе, приготовленное вышеуказанным способом.

Под конец добавить растопленное какаоовое масло и продолжать растирать, чтобы образовалась однородная масса. Поставить в холодильник и дать застыть.

Этот крем можно использовать для прослойки торта или для отделки (при помощи кондитерского мешка) поверхности тортов и пирожных.

В случае отсутствия какаоового масла следует варить кофе с сахаром более продолжительное время, чтобы сироп получился почти такой густоты, как глазурь. Кроме того, в этот крем можно добавить

чайную ложку картофельного крахмала. Крахмал следует предварительно развести холодным кофе, а потом заварить сиропом из кофе с сахаром.

КРЕМ КОФЕЙНЫЙ С ЯЙЦАМИ (914)

3 желтка, 250 г сахара, 1 стакан крепкого кофе, 200 г масла.

Желтки с сахаром растереть добела. Не переставая растирать, разбавить их кофе, влить в кастрюльку и, помешивая, подогревать на слабом огне до загустения массы. Снятую с огня массу взбивать до тех пор, пока она полностью остынет. Затем смешать яичную массу с растертым добела маслом и продолжать растирать. Крем поставить в холодильник, чтобы он застыл.



КРЕМ ИЗ ЯИЦ И КАКАО (915)

4 яйца, 300—400 г сахарной пудры, 350—400 г масла, ванильный сахар, 50 г какао.

Яйца с сахарной пудрой взбить, поставив посуду в миску с горячей водой. Когда масса согреется приблизительно до 50° С, вынуть посуду из воды и продолжать взбивать, пока масса не остынет до 20° С. Повторить это еще 2—3 раза. Когда масса станет густой и увеличится в объеме, охладить ее, не переставая взбивать. Затем добавить растертое добела масло (300 г), ванильный сахар и какао, предварительно разогретое с 100 г масла.

Еще немного растереть крем, поставить в холодильник и дать застыть.

КРЕМ ЯИЧНЫЙ

(916)

200 г сахарной пудры, ½ стакана молока, 25 г муки, ½ палочки ванили, 8 яиц.

Вскипятить молоко с ванилью. Желтки растереть с сахарной пудрой и мукой и залить их кипящим молоком. Влить обратно в ту же кастрюлю и подогревать, помешивая, пока масса не станет такой густоты, как хорошая сметана. Под конец взбить белки, ввести их в желтки и, не переставая мешать, еще немного подогреть. Охлажденным кремом прослаивают жирные торты.

Крем можно подкрасить какао.

КРЕМ ИЗ ЖЕЛТКОВ

(917)

200 г сахара, 8 желтков, ¾ стакана молока, 20 г пшеничной муки, 200 г масла, 1 палочка ванили.

Желтки растереть с сахаром. 50 г масла вскипятить на сковороде, всыпать муку и поджарить до пожелтения. Затем развести муку молоком и нагревать. Когда молоко закипит, залить им растертые с сахаром желтки. Все влить обратно в кастрюлю и, помешивая деревянной ложкой, подогревать до загустения массы. Затем охладить, в остуженную массу положить растертое масло (150 г) и продолжать растирать, чтобы масса хорошо перемешалась. Готовый крем следует охладить.

Крем можно подкрасить какао.

КРЕМ АНАНАСОВЫЙ

(918)

1 пачка ананасового желе, 1 ½ стакана воды, 400 г масла, 150 г сахара, 3 желтка.

По указанной на упаковке рецептуре сварить желе с водой и охладить его. Масло растереть, добавлять в него по одному желтку, по одной ложке сахара и продолжать растирать до образования пышной массы. Положив все желтки, тонкой струйкой вливать в них остывшее желе и тщательно растирать массу в холодном помещении. Влив все желе, продолжать растирать, пока масса не начнет застывать. Затем поставить крем на пару часов в холодильник, чтобы он застыл. Употреблять для прослойки тортов и пирожных, а также для отделки изделий.

Этот крем в начале застывания можно использовать вместо глазури для покрытия тортов.

КРЕМ С КРАХМАЛОМ

(919)

1 стакан молока или сливок, 1 ½ ст. ложки крахмала, ½ палочки ванили, 1 желток, 140 г масла, 100 г сахара.

Две трети стакана молока или сливок вскипятить с ванилью и сахаром. Остальным молоком развести крахмал, влить в вскипяченное, но не кипящее молоко и, помешивая, дать закипеть. Затем снять с огня и растирать крем, пока он не остынет. Тогда положить в него растертое мас-

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы покрасить глазурь для торта или печенья, можно употребить сок от свеклы для красного цвета, апельсиновый сок или немного желтка — для желтого, сок шпината — для зеленого. Капля мятной эссенции придает особенно приятный вкус шоколадной глазури. Прекрасная глазурь получается, если растворить шоколадные и мятные конфеты, прибавить одну-две ложки воды или молока и намазать верх торта.

ло, желток и продолжать растирать 10—15 мин, пока крем не станет пышным.

Крем употребляют в охлажденным.



МАССА ОРЕХОВАЯ (920)

300 г миндаля или орехов, 300 г сахарной пудры, 350 г масла.

Очищенный миндаль или орехи пропустить 2 раза через мясорубку и растереть их с сахарной пудрой. Отдельно растереть масло, положить в него растертые с сахаром орехи и снова растереть. Затем поставить массу на пару ч на холод, чтобы крем застыл, и употреблять его.

Летом, в жаркую погоду, масляные кремы тают и торты принимают некрасивый вид. Приготавливая крем летом, рекомендуется добавлять в него для твердости масло из какао (50 г). Последнее растопляют и добавляют вначале, когда растирают миндаль с сахаром.

Эта масса пригодна для всех бисквитов темного цвета.

МАССА АПЕЛЬСИНОВАЯ (921)

3 апельсина и 1 лимон или 3 лимона и 1 апельсин, 1 ½ стакана воды, 600 г сахара.

Апельсины и лимоны 3 суток вымачивать в холодной воде. Затем залить свежей водой и варить, пока лимонная и апельсиновая корки не размягчатся до такой степени, что их легко можно проколоть соломкой. Вынуть их из воды, завернуть в салфетку и положить под подушку, чтобы они распарились. Остывшие фрукты разрезать пополам, семена удалить. Выскоб-

лить ложечкой мякоть и положить ее в кастрюльку. Корки пропустить через мясорубку и положить в ту же кастрюльку. Залить водой с сахаром и варить, помешивая, до образования густой массы с блестящей поверхностью.

Апельсиновая масса хорошо подходит для прослойки песочных бисквитов и других жирных тортов и пирогов.

СИРОП ДЛЯ ПРОПИТЫВАНИЯ (922)

150 г сахара, 20 г коньяка или вина, немного ромовой или другой эссенции, 1—1 ½ стакана воды.

Вскипятить воду с сахаром, снять пену, охладить до 45—50° С. Затем влить вино или коньяк и эссенцию. После охлаждения употреблять для пропитывания тортов.



Глазурь

ГЛАЗУРЬ БЕЛКОВАЯ (923)

1 белок, 200 г сахарной пудры, 1 чайная ложка лимонного сока.

Деревянной ложкой растирать белок с сахарной пудрой, пока не образуется белая пышная масса, а объем увеличится в 2—3 раза. Под конец растирания постепенно влить лимонный сок.

Изделия, покрытые этой глазурью, обязательно надо подсушить в духовке, чтобы белок свернулся. Глазурью можно покрывать неостывшие изделия.



ГЛАЗУРЬ БЕЛКОВАЯ ВАРЕНАЯ (924)

400 г сахара, 5 белков, ½ стакана воды, сок от 1 лимона или лимонная кислота.

Воду с сахаром кипятить в закрытой посуде до тех пор, пока капля сиропа, налитая в холодную воду, не перестанет расплываться. Добавить сюда столовую ложку лимонного сока и сироп оставить в накрытой кастрюльке на плите, пока не будут приготовлены белки. Последние хорошо взбить в холодной посуде. Затем ввести их в горячий сироп и продолжать взбивать до образования густой массы.

Покрытые этой глазурью изделия надо подсушить в прохладной духовке. Глазурью покрывают еще теплые изделия.

ГЛАЗУРЬ ВАРЕНАЯ (925)

400 г сахара, ½ стакана воды, сок от 1 лимона или 1 ст. ложка уксуса (3%).

Сахар с водой кипятить в накрытой крышкой кастрюльке до тех пор, пока капля сиропа, налитая в холодную воду, не перестанет расплываться, или когда сироп, оставшийся на обмакнутой в него согнутой проволоке, от дуновения станет образовывать небольшие пузыри. Убедившись в этом, немедленно положить половину кислоты в кастрюльку (лимонный сок надо

процедить через тряпочку). Кастрюльку снова накрыть крышкой и поставить в холодную воду, чтобы сироп сразу застыл. Остывший сироп выложить в небольшую миску и деревянной ложкой растирать его до полного побеления. К концу растирания добавить остальную кислоту.

Эта глазурь используется для покрытия холодных изделий и застывает сама по себе, без подсушивания.

ГЛАЗУРЬ ШОКОЛАДНАЯ (926)

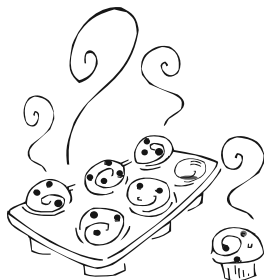
300 г сахарной пудры, 1 ½ белка, 100 г шоколада, ½ лимона.

Сахар с белками растереть добела. Затем, не переставая растирать, добавить растопленный шоколад и лимонный сок. Еще немного растереть и покрыть глазурью поверхность изделий.

ГЛАЗУРЬ ШОКОЛАДНАЯ ВАРЕНАЯ (927)

250 г сахара, ½ стакана воды, 1 ст. ложка уксуса (3%) или 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г тертого шоколада, 25 г сливочного масла.

Сварить обыкновенную глазурь (925). Охладить ее, затем растереть добела. Добавить растопленный шоколад и растопленное сливочное масло (для блеска).



Собственно, на этой странице следовало бы закончить мою книгу. Именно так я и намеревался поступить, но перед самой сдачей рукописи в издательство мне случилось принимать у себя старых друзей, с которыми мы не виделись со времен бесшабашной юности. Когда они позвонили и сообщили, что прилетают, да еще с маленьким внуком, я радостно закричал, что приготовлю их самые любимые блюда. Но в ответ услышал удрученные реплики о возрасте, состоянии здоровья и, дескать, вряд ли они смогут себе позволить лакомиться сочными свинными отбивными с хрустящим жареным картофелем.

Тогда я подумал, что часть книги обязательно нужно посвятить диетическому питанию и питанию малышей. Эта пища тоже может и должна быть не только полезной, но и вкусной.

Отдаю свои рецепты на ваш суд, уважаемые читатели.

Я. Шницель

Глава 8
Диетическое
Питание

Питание, назначенное для воздействия на болезненный процесс в организме и содействия выздоровлению, называется **лечебным**, или **диетическим**, питанием. Доказано, что путем правильного подбора продуктов питания, установления их количества и кулинарных методов приготовления можно не только питать больного, но и лечить его или, по крайней мере, предохранить от хронического заболевания.

Как не одинаковы заболевания, так разнообразно и диетическое питание.

Это питание подразделяется по характеру заболевания на группы, которые называются лечебными столами, или диетами, по которым назначаются соответствующие блюда. Каждый стол (диета) обозначается номером.

Желая пользоваться диетическим питанием дома, следует обратиться к врачу. Надо знать не только свое заболевание, но и номер стола.

Здесь будет перечислено только несколько лечебных столов, которые чаще других могут понадобиться в домашней обстановке. В санаториях и домах отдыха имеется большее количество лечебных столов. Они назначаются по специальным указаниям врача.

В книге указана рецептура, рассчитанная на 1 человека.

Лечебный стол №1

Этот лечебный стол назначается при хронических гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки и др. Такие больные нуждаются в питании, щадящем желудок от механического и химиче-

ского раздражения. Значит, пища должна быть нежной, хорошо измельченной, без острых пряностей, без экстрактивных веществ, которыми изобилуют жареное мясо, жареная рыба, жареные овощи или бульоны из этих продуктов.

Наиболее подходящие для стола №1 продукты: булка вчерашней выпечки, молоко, сливки, некислая сметана, свежий протертый творог, свежее масло, яйца, свежая нежирная рыба, тощее мягкое мясо, хорошо разваренная или протертая крупа, мелкие макароны, некоторые овощи с небольшим количеством клетчатки, некислые фрукты и ягоды, компот из протертых некислых фруктов, кисель из сладких фруктов.

При изготовлении этих блюд не полагается ничего жарить, все должно быть только вареное на пару или в воде. Исключаются мясной и рыбный бульоны, так как содержащиеся в них экстрактивные вещества раздражают пищеварительный тракт. Пища готовится из продуктов, протертых через сито или пропущенных через мясорубку, без кусочков.

Можно давать слабый чай, чай с молоком, со сливками, бутерброды из булки вчерашней выпечки с маслом и протертым творогом или с вареным молотым свежим мясом, яйцо всмятку или паровой омлет, суп с крупой, суп молочный с хорошо разваренными мелкими макаронами, паровые котлеты из говядины, телятины или курятины. Можно давать и немолотое мясо, отваренное большим куском, например курятину (без кожи), бефстроганов из вареной говядины без пряностей со сметанным соусом, кашу из хорошо сваренной и протертой через сито крупы. Макароны должны быть мелкими, хорошо разваренными.

Можно есть отваренные и протертые овощи, например морковь, свеклу и другие (кроме капусты) в виде каш и запеканок (с запеканок нужно снять верхнюю корочку), кисель из фруктов и ягод, компот из сладких фруктов и ягод.

Ко вторым блюдам подается белый соус на молоке или нектислой сметане.

Блюда подаются не очень горячими и не очень холодными. Соль прибавляется в количестве, указанном для соответствующей диеты.

Есть рекомендуется 5 раз в день. В случае надобности и по указанию врача эту диету можно изменить, вводя в нее полужидкие или жидкие блюда или же ограничивая количество углеводов.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА № 1

8—9 ч. Паровой омлет, булка вчерашней выпечки с маслом, слабый чай с простыми белыми сухарями.

12—13 ч. Отварная рыба с маслом и картофельным пюре, белый хлеб вчерашней выпечки, отвар из плодов шиповника.

16—17 ч. Молочный суп с домашней лапшой или вермишелью, паровые котлеты с картофельным или морковным пюре, компот из протертых нектислых фруктов, белый хлеб вчерашней выпечки.

19—20 ч. Манная каша, свежий творог с сахаром, кисель из сладких фруктов.

22 часа. Перед сном стакан молока с простыми белыми сухарями или булочкой вчерашней выпечки.

Лечебный стол № 2

Лечебный стол № 2 назначается при заболевании хроническим гастритом с пониженной кислотностью, выздоравливающим после диет № 1 и № 4, как переходная ступень к нормальному питанию, а также при плохом разжевывании пищи.

Назначение этого питания — как можно меньше раздражать желудок механически, разрешая, однако, легкое возбуждение химическими раздражителями, входящими в состав пищи, то есть оставляя более нежные экстрактивные вещества, вызывающие выделение желудочного сока, а вместе с тем и кислоты.

Блюда для лечебного стола № 2 приготавливаются измельченными, рублеными, без содержания крупной растительной клетчатки. Выбор продуктов довольно большой, но исключены острые пряности (уксус, перец, лук, помидоры). Жиры пищи не избыточны. Молоко употребляется для приготовления пищи, но пить его в большом количестве не рекомендуется. Разрешается употреблять чай, кофе, какао, кефир, простоквашу, творог, сметану, сливки, масло, икру, вымоченную сельдь, яйца всмятку, омлет,

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Ромашка аптечная (цветки) 1 часть, мята перечная (листья) 1 часть, зверобой продырявленный (трава) 1 часть, тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть.

Готовят настой: 2 столовых ложки смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией.

разные мясные супы-пюре, овощные рыбные супы-пюре, мясной бульон, молотое и жареное нежирное мясо разных сортов (не посыпая его сухарями, а только обваляв в муке). Употребляются также: разная крупа, только хорошо сваренная или протертая, разные мучные блюда (кроме очень свежей сдобной булки), протертые овощи, варенные или натертые фрукты без кожуры, сахар и сладкие блюда — кисель, мусс, желе и др. К пище можно подавать разные неострые соусы. Следует избегать очень холодной и солевой пищи. Пищу принимать 5 раз в день.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №2

8—9 ч. Омлет (непережаренный), белый хлеб с маслом, чай.

12—13 ч. Котлеты из говядины или телятины с картофельным пюре. Запеканка из мелких макарон. Помидоровый сок или отвар из плодов шиповника.

16—17 ч. Бульон с рисом или протертый овощной суп на мясном бульоне, мясные рубленые (без сухарей) битки, морковное и картофельное пюре, компот из протертых фруктов.

19—20 ч. Сырники, ягодный кисель или мусс.

22 ч. Кефир, простая булочка.



Лечебный стол №3

При запорах, вызванных несоответствующим питанием, при отсутствии при этом других болезненных явлений, назначается стол №3. Назначение этой диеты состоит в том, чтобы возбудить перистальтику кишечника с целью его опорожнения. Рекомендуется употреблять в пищу продукты, изобилующие клетчаткой: черный хлеб, продукты из кислого молока (простоквашу, кефир), холодные ягодные супы, винегреты из вареных овощей с растительным маслом, сырые овощи (и квашеную капусту), мед, сахар, другие сахарные изделия, компоты из слив и другие фруктовые компоты, вареное мясо, рассыпчатые каши из гречневой и перловой крупы (протертые каши — манная, рисовая, пшенная — не употребляются). Жирная пища при употреблении вместе с пищей, содержащей большое количество клетчатки, также возбуждает перистальтику кишечника. Соли дается больше нормального (25 г в сутки).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №3

8—9 ч. Крутые яйца, винегрет с растительным маслом, простокваша с картофелем или с сахаром, черный хлеб с маслом.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Мята перечная (листья) 1 часть, полынь горькая (трава) 1 часть, зверобой продырявленный (трава) 1 часть, ромашка аптечная (цветки) 1 часть, тмин обыкновенный (плоды) 1 часть.

Готовят настой: 2 столовые ложки смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.

12–13 ч. Вареное мясо с рассыпчатой гречневой кашей, отвар пшеничных отрубей.

16–17 ч. Фруктовый суп, жареное или тушеное мясо с жареным картофелем и с квашеной капустой или с салатом из свежей капусты, пирожное.

19–20 ч. Овощные котлеты, сырые фрукты или ягоды.

22 часа. стакан вымоченного или отваренного чернослива.



Лечебный стол №4

Этот стол назначается больным, страдающим поносом. Цель этой диеты — щадить кишечник от механического, химического и теплового раздражения. Из состава пищевых продуктов и блюд исключается растительная клетчатка. Следует избегать сырых овощей, сладких и соленых блюд, газированных вод и мороженого.

Разрешаются слизистые супы из риса, перловой и манной крупы. Крупу варят в воде и разбавляют мясным бульоном. Мясо или нежирную рыбу следует пропустить через мясорубку и отварить. В мясной и рыбный фарш вместо булки лучше класть отварной рис. Каши варят на воде и протирают, чтобы не оставалось плевел.

Из этой диеты исключается жирная пища. Разрешается только в ограниченном количестве масло. Вместо хлеба употребляют белые сухари. Разрешается свежий протертый творог. Яйца можно употреблять только как составную часть блюд. Из напитков разрешается крепкий чай, ненатуральное кофе без сахара и какао на воде, без молока. Сахар употребляется в небольшом количестве. Разрешается кушать желе, кисель из черники и черной смородины. Пряности исключаются. Соли немного.

При этой диете, вследствие слабого питания, полагается постельный режим. Кроме того, этот стол назначается только на несколько дней, пока больной не сможет перейти на более питательную диету, например №2 и др.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №4

8–9 ч. Манная каша с маслом (без молока), несладкий чай, белые сухари.

12–13 ч. Черничный кисель, белые сухари.

16–17 ч. Рисовый или перловый отвар на легком мясном бульоне, мясные фрикадельки (можно с чесноком), манная каша без молока, вишневый кисель.

19–20 ч. Протертая рисовая каша или пудинг, несладкое какао без молока.

22 ч. стакан кефира.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Тысячелистник обыкновенный (трава) 1 часть, крапива двудомная (листья) 2 части.

Готовят настой: 1 столовую ложку сухой измельченной смеси заливают 2 стаканом кипятка, настаивают в течение 45 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана на ночь в качестве слабительного средства при хроническом запоре.

Лечебный стол №5

Лечебный стол №5 назначается больным с нарушенной функцией печени и желчного пузыря, с необостренным хроническим гастритом и как переходный этап к более разнообразной пище.

Рацион не изобилует жирами, его задача — щадить пищеварительные органы от химического раздражения. Растительная клетчатка не исключается из пищи. Эта диета назначается для восстановления нормального выделения желчи и нормальной функции кишечника. Исключаются мясные и рыбные бульоны, мясные консервы, колбаса, острые, кислые блюда и пряности, грибы, бобы, фасоль, горох, щавель, шпинат, жареные на жиру овощи, кофе, какао.

Разрешаются пшеничный и ржаной хлеб вчерашней выпечки, сладкое и кислое молоко, сметана, сливочное и растительное масло (всего жиров не более 60 г в день), яичный белок и не более одного желтка в день, немясные супы с крупой, макаронами и овощами. Разрешаются блюда из вареной крупы и овощей. Жареные блюда и пассированные овощи исключаются. Мясо можно употреблять нежирное и только вареное. Вареное мясо с овощами, макаронами и крупой может быть использовано для запеканок. При болезнях печени особенно рекомендуется свежий

творог (400 г в день). Можно есть вареные и печеные, нектислые фрукты (из печеных фруктов можно приготовить запеканки с рисом, макаронами и т. п.). Исключаются сырые кислые яблоки, клюква, красная смородина и крыжовник. Рекомендуются вареная морковь с маслом, нектислые помидоры, нектислая квашеная капуста, сахар, варенье, компоты, кисель, белые соусы (без уксуса). Пищу принимать 4—5 раз в день, употреблять большое количество жидкости. Избегать очень холодных блюд.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №5

3—9 ч. Овощной винегрет со сметаной, немного вареного нежирного мяса или 20 г хорошо вымоченной селедки, свежий творог, немного масла, хлеб, чай с молоком.

12—13 ч. Вареное мясо с морковным или картофельным пюре, фруктовый сок.

16—17 ч. Овощной суп без мяса, вареная рыба или мясо с отварными овощами и квашеной капустой, компот.

19—20 ч. Макарунная запеканка с творогом, морковные или капустные паровые котлеты, компот.

22 ч. Стакан молока, кефира или киселя, булочка.



ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Валериана лекарственная (корневище) 1 часть, тмин обыкновенный (плоды) 1 часть, бузина черная (цветки) 1 часть, липа сердцевидная (цветки) 1 часть, мята перечная (листья) 1 часть, солодка голая (корни) 1 часть.

Готовят настой: столовую ложку смеси заливаю стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Принимают по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды при спазмах желудка и кишечника.

Лечебный стол №7

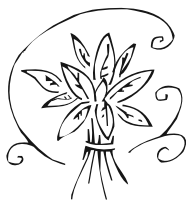
Этот стол назначается страдающим болезнями почек; он должен содействовать отделению мочи и щадить почки от раздражения. Та же диета назначается при воспалительных процессах с отеками, мокнувшей экземе, туберкулезе кожи. Блюда для стола №7 готовятся без соли и без экстрактивных веществ (содержащихся в мясе, рыбе). Исключаются бульоны и жареное мясо или рыба. Количество жидкости также ограничивается. Белки и углеводы ограничиваются незначительно.

Больному разрешается пить слабый чай, чай с молоком, молоко, есть бессолевой белый хлеб и разное сладкое печенье (до 400 г в день), сметану, сливки, творог, масло, рафинированное растительное масло, яйца в ограниченном количестве, супы молочные, овощные, фруктовые и с крупой. Можно давать вареное мясо (отварив, можно его и поджарить) в количестве 100 г в день (без костей), разные каши из круп, макарон, овощи, исключая щавель, шпинат, сельдерей и петрушку. Можно есть фрукты и ягоды, сахар, компот, кисель, варенье. Количество жидкости не должно превышать 1,5–1,7 л, из них 600–800 г в виде напитков и воды.

Запрещаются: натуральный кофе, какао, сыр, колбасные изделия, икра, консервы, пряности.

Пищу принимать 4 раза в день.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Бессмертник песчаный (цветки) 3 части, тысячелистник обыкновенный (трава) 5 частей, ревеня пальчатый (корневища) 2 части.

Готовят настой: 1 столовую ложку сухой измельченной смеси заваривают в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, настаивают в течение 45 мин и процеживают. Принимают внутрь в теплом виде 2 раза в день по 1/2 стакана через 2 часа после еды в качестве желчегонного средства.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №7

8–9 ч. Овощная икра без соли, творог со сметаной, пшеничный хлеб (в более тяжелых случаях — бессолевой), масло, слабый чай с молоком.

12–13 ч. Запеканки из круп или макарон с фруктами, молочные каши из круп, фруктовый сок или свежие фрукты.

16–17 ч. Овощные супы без мяса со сметаной, вареное мясо с картофелем, компот или кисель.

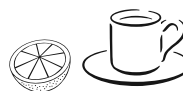
19–20 ч. Овощные котлеты, слабый чай со сладостями.

22 ч. Стакан молока, кефира или простокваши, булочка.

Пищу готовят без соли.

Лечебный стол №7-а

Этот стол назначается таким же больным, как и диета №7, а также отечным больным с острым воспалением почек. Больной должен лежать. Эта диета отличается от диеты №7 еще большим ограничением белков, поэтому мясо или рыба дается только в количестве 50 г в день. Количество жидкости также не должно превышать 1 1/2 л, в том числе 600 г чая, воды, супа.



Лечебный стол №8

Лечебное действие стола №8 заключается в борьбе с ожирением. В пищу употребляют ограниченное количество жиров и углеводов, а также экстрактивных веществ, чтобы меньше возбуждался аппетит. Лучшее самочувствие и заглушение чувства голода достигается назначением малокалорийных продуктов и блюд. В состав пищи обязательно должны входить витамины и ферменты, содействующие повышению обмена веществ и уменьшению запаса жира в организме.

Из рациона исключаются крепкий мясной, рыбный и грибной бульоны, мясные соусы, жареные и особенно жирные блюда, разные острые закуски, жирные булки, печенье, конфеты, острые пряности, мучные и сладкие блюда и т. д.

Разрешается употреблять ржаной или пшеничный хлеб крупного помола, отваренное или поджаренное без жира тощее мясо и рыбу, нежирную рассыпчатую гречневую или перловую кашу, одно крутое яйцо в день, обезжиренный творог, простоквашу, немного молока, нежирные овощные и фруктовые супы без крупы и мучных добавок, сырые и вареные овощи, кроме бобовых, которые можно употребить лишь взамен мяса или рыбы. В ежедневный рацион хотя бы частично должны входить животные белки. Рекомендуются сырые овощи и несладкие фрукты в боль-

шом количестве. Пища готовится почти без соли (5 г в день).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №8

8—9 ч. 1 яйцо, сваренное вкрутую, винегрет с растительным маслом без картофеля, черный хлеб, 10 г масла.

12—13 ч. Вареное тощее мясо с рассыпчатой гречневой кашей или тушеными овощами без картофеля, черный хлеб, свежие фрукты или овощи.

16—17 ч. Суп с капустой или другими овощами ($\frac{1}{2}$ тарелки), поджаренное вареное мясо, квашеная капуста, хлеб, сырые фрукты или овощи.

19—20 ч. Вареная рыба с нежирным соусом, овощи тушеные или в виде запеканки, хлеб, фрукты.

22 ч. Простокваша.

Лечебный стол №9

Лечебный стол №9 назначается болеющим экземой, крапивницей и другими аллергическими заболеваниями кожи. Очень ограничивается количество углеводов (сахар и крахмал).

Из рациона исключаются сахар, сладости, блюда из крупы, макарон, картофеля.

Разрешаются продукты и блюда только с небольшим количеством углеводов.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть, хвощ полевой (трава) 1 часть, горец птичий, спорыш (трава) 1 часть.

Готовят настой: 1 ст ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин, принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды как мочегонное средство.

Какие продукты и в каком количестве можно употреблять, устанавливает врач, наблюдающий за ходом болезни. За счет уменьшенного количества углеводов несколько увеличивают количество белков и жиров в рационе.

Вместо сахара дается сахарин. Рекомендуются безуглеводные овощи и несладкие фрукты. Надо часто принимать пищу и избегать тяжелой физической работы.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №9

Черного хлеба 250 г в день.

8—9 ч. 20 г масла, сыр или колбаса, чай с молоком.

11 ч. Творог со сметаной.

13—14 ч. Мясной овощной суп, вареное, жареное или тушеное мясо с овощами, желе с сахарином.

16 ч. 2 вареных яйца, 1 стакан молока.

19 ч. Жареная рыба с овощами, компот с сахарином.

22 ч. Простокваша.

Лечебный стол №10

Этот стол назначают при заболевании сердечно-сосудистой системы, при артериосклерозе и повышенном давлении крови (гипертонии).

Пища должна быть приготовлена без экстрактивных веществ, свойственных рыбе и мясу, а также без растительной клетчатки и поваренной соли. Рекомендуется пища, содержащая соли кальция и легкопереваримая, чтобы не перегрузить сердце.

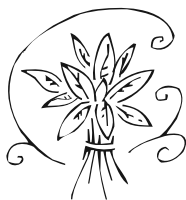
Жидкость употреблять в количестве $\frac{1}{2}$ л в день.

Запрещается употреблять в пищу мясной и рыбный бульоны, острые и жирные соусы, жареное мясо и рыбу, жирные и соленые блюда, острые закуски и пряности, соль.

Разрешается употреблять белый хлеб, нежирное, мягкое, хорошо сваренное или приготовленное на пару молотое мясо со сметанным соусом, овощные, фруктовые и молочные супы (изредка для разнообразия разрешается ввести в диету слабый бульон), вареные и сырые хорошо измельченные овощи, нежирные мучные блюда, творог, сметану, молоко (если от него не вздувается живот), масло, чай с молоком или со сливками, какао, фрукты и сырые или вареные ягоды, печеные или отваренные яблоки, кисель, желе, печенье. Витамины вводятся в виде сырых овощей, фруктов и их соков. Соль — по 5 г в день. Рекомендуется принимать пищу часто, в небольшом количестве.



ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Черёда трехраздельная (травя) 1 часть, черника обыкновенная (листья) 1 часть.

Готовят настой: одну столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 1 часа и процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при подагре, фурункулезе, диатезе и других заболеваниях, вызванных нарушением процесса обмена веществ.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА № 10

8—9 ч. Творог со сметаной, манная каша с молоком, хлеб, масло, чай с молоком.

12—13 ч. Запеканка из риса с яблоками, черносливом или вареньем, фруктовый сок.

16—17 ч. Суп из протертых овощей ($\frac{1}{2}$ тарелки), паровые котлеты с белым соусом и рисовой кашей или картофельным пюре, печеные яблоки.

19—20 ч. Запеканка из гречневой крупы с творогом, овощные котлеты, кисель.

22 ч. Простокваша, сухари.

На ночь $\frac{1}{2}$ стакана сладкого фруктового сока.

Лечебный стол № 10-а

Это более строгая диета, чем № 10; по ней больной получает значительно меньше белков, жиров, углеводов, а тем самым и калорий. Уменьшено также и количество клетчатки и воды.

Исключается поваренная соль, экстрактивные вещества, а увеличивается количество солей калия и кальция.

Такая диета назначается больному на 1—3 дня, а по указанию врача — и на бо-

лее продолжительное время. Ее цель — увеличить мочеотделение и разгрузить сердце. Эту же диету иногда назначают при лечении ожирения.

Употребляются протертые супы из овощей и круп или фруктовые супы (не более $\frac{1}{2}$ тарелки), мясо, отваренное целым куском или молотое паровое (60—80 г в день), свежий творог, одно яйцо всмятку в день, овощи только вареные и протертые, протертая молочная каша из крупы, чай с молоком, $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока, простая бессолевая булка (150—200 г в день), 40 г масла, 40 г сахара в день, протертые сырые и отваренные фрукты. Витамины вводятся в виде фруктовых соков.

Пищу рекомендуется принимать 6 раз в день небольшими порциями. Перед сном $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока или фруктового сока.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА № 10-а

8 ч. Манная каша с маслом, $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока, 10 г масла и 10 г сахара.

11 ч. Одно яйцо всмятку, пюре из отваренных сушеных слив.

14 ч. Фруктовый суп с рисом, паровая котлета, яблочное пюре.

16 ч. $\frac{1}{2}$ стакана горячего сиропа из черной смородины.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Череда трехраздельная (трава).

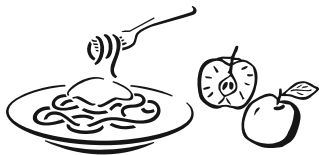
Готовят отвар: 20 гр сырья залить 1 стаканом воды, довести до кипения, процедить, принимать по стакану 3 раза в день. Принимать как противоаллергическое средство.

Календула лекарственная (цветки).

Готовят настой: 10 гр сырья залить $\frac{1}{2}$ стаканом кипятка, запарить на 1—2 ч. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день. Принимать как противоаллергическое средство.

19 ч. Отваренные макароны с маслом, печеные яблоки.

21 ч. Фруктовый сок.



Лечебный стол №11

Это укрепляющий лечебный стол для болеющих малокровием, туберкулезом легких или костей. Назначение этой диеты — повысить сопротивляемость организма хронической инфекции. При этом вводится большое количество жиров, белков, витаминов, особенно витамина С.

Рекомендуется употреблять различные высококалорийные легкопереваримые блюда из мяса, рыбы, молока, овощей, супы, способные возбуждать аппетит, сырые овощи, фрукты. Количество соли нормальное. Следует вводить больше извести, которую организм получает из молочных продуктов, зелени и овощей.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА №11

9—10 ч. Творог со сметаной, молочная каша из крупы, хлеб, масло, колбаса или ветчина, чай.

12—13 ч. Жареное мясо с картофелем, овощами, разные овощные салаты, фруктовый сок, печенье.

16—17 ч. Рубленая или другая хорошо вымоченная селедка, овощной суп на мясном бульоне со сметаной, разное жареное мясо с овощным или крупяным гарниром, сладкие изделия из теста, фрукты, фруктовый сок.

19—20 ч. Паштет из печенки, рисовый пудинг, молоко.

22 ч. Простокваша.

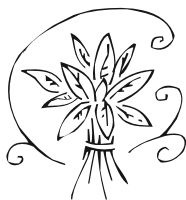


Лечебный стол №15

Лечебный стол №15 обеспечивает нормальное питание. Он применяется во всех лечебных учреждениях и в санаториях перед выпиской бывших больных, переходящих на нормальное питание здоровых людей. Он также применим в семье. Пища должна содержать все необходимые для человеческого организма питательные вещества. Поэтому рекомендуется разнообразить пищу путем подбора продуктов и блюд.

Меню для диеты №15 составляется, как и для диеты №11, из разных продуктов.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ



Сок из боярышника: ½ кг. зрелых плодов моют и дробят деревянным пестиком (толкушкой), добавляют 100 мл воды, нагревают до 40° С и пресуют сокоотжималкой. Полученный сок пьют по столовой ложке три раза в день перед едой. Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Специальные режимы питания

Кроме лечебных столов (диет) в диетическом питании практикуются специальные режимы питания, называемые разгрузочными, или контрастными, днями, так как обычно они назначаются на 1–2 дня. В эти дни больной другой пищи не получает. Например, для больных расстройством сердечной деятельности назначается контрастный **молочный день**. Рацион этого дня может составить: 600 г молока, 1 стакан воды и 20 г сахара; выпивают это в 5–6 приемов или через каждые 2 ч по 100 г молока, а на ночь — 20 г фруктового сока и 20 г сахара или глюкозы.

Больным, страдающим подагрой или ожирением (тучностью), дается 5–6 стаканов кипяченого молока в день, через каждые 2 ч по стакану.

Яблочный день назначается при поносах и острых колитах. 1,5 кг сырых спелых яблок надо очистить от кожуры, вынуть семенники, натереть и давать больному в течение дня через каждые 2–3 часа.

Сахарный день назначается больным с болезнью почек, печени и желчных про-

токов. Рацион этого дня — 5 стаканов горячего чая, из которых каждый подслащен 30–40 г сахара.

Огуречный день назначается при ожирении. Рацион: 15–20 свежих огурцов и 1–2 яйца.

Салатный день назначается больным с хроническим воспалением суставов, при ожирении, болезни почек, подагре, артериосклерозе.

Приготавливают салат из 1,2–1,5 кг свежих овощей и фруктов, добавляя немного сметаны или растительного масла. Есть по 200–250 г 4–5 раз в день. Диета бессолевая.

Компотный день назначается для больных с заболеваниями сердца, печени и желчных протоков.

Приготавливают компот из 1,2 кг свежих или 200 г сушеных фруктов со 100 г сахара и питаются им 5–6 раз в день.

Кефирный день. 1–1½ л кефира выпивают за 5 раз. Назначается при сердечных заболеваниях, подагре, ожирении и др.

В эти дни специального режима больной должен вести себя спокойно, не ходить много, не греться на солнце и не проводить никаких сеансов специального лечения.

Дни специального режима можно практиковать только по совету врача.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ

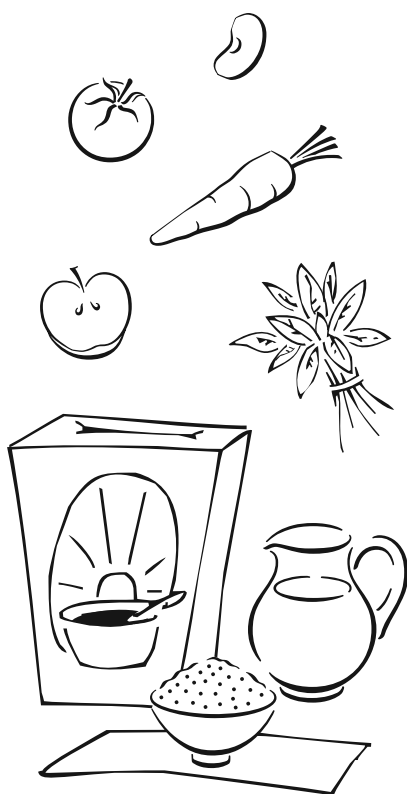


Цельные свежие плоды облепихи являются поливитаминным сырьем.

По набору витаминов облепиха не знает себе равных. В ее ягодах витаминов в 6 раз больше, чем в черной смородине, и в 15 раз больше, чем в апельсинах. В облепихе содержатся витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, К, F, фолиевая кислота, каротиноиды (криптоксантин, зеаксантин и фозальен), аскорбиновая кислота.

Полिवитаминными свойствами обладают сок, пюре, джем и другие пищевые продукты из облепихи. Для приготовления сырого облепихового сиропа плоды перемалывают в мясорубке с сахарным песком (на 1 кг плодов берут 2 кг сахара), засыпая их небольшими порциями.

Приготовление Диетической пищи



Диетические блюда должны быть приготовлены соответственно лечению. Очень важно подобрать высококачественные продукты и приготовить их надлежащим образом. Вареные или жареные блюда нужно употреблять сразу после приготовления.

Приготовление блюд для больных требует знания общих правил кулинарии, старания и сознательной работы. Это способствует сохранению полноценности пищи, а тем самым и здоровья питающихся.

Пищу, особенно для больных, надо стараться так приготовить и подать, чтобы она производила приятное впечатление на питающихся.

Существующее мнение о том, что в питании больного вкус пищи не играет роли, что больного лишь бы покормить, — неправильно. Невкусная и непривлекательно поданная пища портит аппетит и поэтому хуже переваривается и меньше усваивается. Невкусная пища не удовлетворяет больного, а это имеет отрицательное влияние не только на переваривание и усвоение пищи, но и на нервную систему больного и на само лечение. Приготавливая пищу для больного, надо учитывать его вкус, а блюда стараться разнообразить.

На рациональность питания оказывает влияние и окружающая обстановка, например красивая посуда, красиво уложенная на ней пища, чистое помещение, приятная, успокаивающая обстановка.

В некоторых случаях диетическая кулинария несколько отличается от обычной, так как диетическое питание зачастую требует измельчения продуктов — употребляются молотое мясо, овощи. Пользуясь мясорубкой, надо следить за тем, чтобы ножи были острые и чтобы они мясо не мололи, а мелко резали, так

как в таком мясе сохраняется весь сок. Для некоторых диет этого недостаточно: отваренное мясо еще протирают через сито, чтобы отделить жилы и пленки. Чтобы обеспечить большую питательность мяса и сделать его более рыхлым, добавляют взбитый яичный белок. Белок можно взбить вместе с мясом.

Нередко по диете (диеты №№ 1, 5, 7, 10) требуется исключение или хотя бы уменьшение количества экстрактивных (вкусовых и ароматических) веществ, особенно в блюдах из мяса, рыбы, а иногда и овощей (лука, сельдерея, петрушки, укропа и др.). Для этого продукты отваривают в воде. В приготовленных на пару продуктах сохраняется больше экстрактивных веществ, чем в отваренных в воде. В мясе, отваренном одним куском, также сохраняется больше экстрактивных веществ, и мясо более сочное, чем вареное молотое. Самое большое количество экстрактивных веществ сохраняется в жареном мясе, несколько меньше — в тушеном, а меньше всего — в вареном, так как при варке экстрактивные вещества переходят в бульон.

При заболевании брюшным тифом или после операции на пищеварительном тракте больные должны питаться полужидкой пищей, содержащей большое количество питательных веществ и имеющей хороший вкус, а именно — супами из протертых овощей, круп, которые иногда заправляют протертым мясом, маслом, яйцами.

Пище, приготовляемой без соли или с уменьшенным количеством ее, надо особенно стараться придать хороший вкус. Бессолевые блюда надо подкислить или подсластить (вместо уксуса употребляют лимонный сок).

В последнее время диетологическая наука рекомендует больным, которые

долго придерживаются установленной диеты, иногда отступать от нее на день-другой, однако не перегружая при этом пищеварительного тракта слишком тяжелой пищей (копченой жирной свиной, гусиным, утиным мясом и т. п.).

Больным, страдающим сахарной болезнью (диабетикам), вместо сахара дается сахарин, а вместо муки — промытые отруби. В мешочек из двойной марли насыпают отруби и промывают в воде или держат под струей воды, чтобы из них вымылся крахмал. В котлеты вместо булки кладут творог, так как от этого они становятся более мягкими.



Холодные диетические блюда

Ниже будет упомянуто несколько блюд, которые могут быть использованы для некоторых лечебных столов к завтраку, обеду и ужину. При каждом блюде имеется указание диеты, для которой оно может быть использовано. Также дается перечень продуктов и количество, употребляемое на одного человека. Количество соли не указано — надо руководствоваться общими правилами употребления соли в лечебном питании, так как для некоторых столов (№№ 7, 10) пищу готовят почти совсем без соли, а для других (№ 3) — даже в повышенном количестве. Перец и другие острые пряности употребляются с учетом заболевания: при одних заболеваниях они совсем запрещены, при других разрешаются хотя бы в небольшом количестве.

МАСЛО СЕЛЕДОЧНОЕ (928)

Для лечебных столов №№2, 3, 9, 11, 15.

25 г масла, 30 г сельди.

Хорошо вымоченную сельдь очистить от кожицы и костей, мелко разрубить или пропустить через мясорубку и растереть с маслом.

Уложить красиво на тарелку и, при желании, украсить маслом.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ (929)

Для лечебных столов №№2, 3, 9, 11, 15.

150 г сельди, 30 г булки, 10 г лука, 15 г масла, 30 г уксуса (3%), 25 г яблок.

Сельдь хорошо вымочить, очистить от кожицы и костей. Мякоть сельди вместе с поджаренным луком и вымоченной булкой разрубить или пропустить через мясорубку. Добавить натертое на терке яблоко), уксус по вкусу, тщательно перемешать, уложить на тарелку и украсить зеленью или рубленым сваренным вкрутую яйцом.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ (930)

Для лечебных столов №№2, 3, 9, 11, 15.

200 г щуки или судака, 3 г желатина, ¼ яйца, 5 г моркови.

Очищенную рыбу разрезать на куски. Из отходов рыбы сварить бульон и в нем отварить рыбу. Затем вынуть рыбу, в бульон положить замоченный набухший желатин, хорошо размешать, процедить сквозь двойную марлю и залить рыбу приготовленным желе. Рыбу можно уложить в форму или в миску. Дно фор-

мы украсить нарезанными крутыми яйцами, морковью, а в миске ими можно украсить куски рыбы сверху. Для украшения используются также ломтики лимона. Их заливают остывшим, процеженным бульоном, в котором варилась рыба, и дают застыть на холоде. Затем кладут куски рыбы, наливают бульона столько, чтобы он покрывал всю рыбу, и дают застыть.

Если рыбу застуживают в форме, то при подаче к столу ее опрокидывают на блюдо.

Если такая рыба предназначается также и для столов №№1, 5, 7, 10, то бульон варят не из отходов рыбы, а из небольшого количества овощей. В этом случае кладут больше желатина.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ (931)

Для лечебных столов №№2, 3, 9, 11, 15.

200 г щуки, 15 г черствой булки, 30 г моркови, 20 г лука, 10 г масла, 25 г молока.

Щуку очистить от чешуи и, не разрезая брюшка, снять с нее кожу (сделать надрез на коже вокруг головы и стянуть ее с рыбы). Вынуть кости, мякоть вместе с вымоченной в молоке и отжатой булкой пропустить через мясорубку или хорошо порубить. Можно вторично пропустить через мясорубку, затем добавить соль, массу хорошо растереть, нафаршировать ею рыбу кожей, пришить голову и сварить. В кастрюлю положить также кости от рыбы, морковь, лук, по вкусу соль, залить рыбным бульоном или водой и варить медленно в закрытой кастрюле. Сваренную рыбу охладить и нарезать на куски. Рыбу можно подавать со студнем,

украсив каждый кусочек яйцом, морковью, ломтиками лимона.

Приготовленную таким образом рыбу можно подавать и в горячем виде, залитую маслом или томатным соусом (для столов №№3, 11, 15). Гарниром может служить вареный картофель или пюре из него.

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ (932)

Для лечебных столов №№3, 9, 11, 15.

150–200 г рыбы, 30 г растительного масла, 70 г картофеля, 25 г моркови, 30 г огурцов, ½ яйца. 30 г помидоров, салат и зелень петрушки для украшения, 30 г майонеза.

Очищенную рыбу разрезать на куски и, отварив ее, охладить. Отдельно сварить морковь и картофель. Когда они остынут, очистить их и нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать и свежие огурцы. Приготовить майонез (984). Половину овощей всех видов положить в миску, залить майонезом, перемешать и положить на середину блюда. Сверху уложить куски рыбы и украсить майонезом, выжимая его из трубочки, сделанной из восковой бумаги. По краям блюда положить горками остальные овощи (не смешивая их), полить заправкой из небольшого количества уксуса, соли и растительного масла. Рыбу украсить крутыми яйцами, помидорами, зеленью.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Нельзя хранить рыбу в теплое время года без холодильника, ледника или погреба.

Не рекомендуется размещать рыбу в холодильнике рядом с молоком, маслом, творогом. Это может придать им неприятный, несвойственный запах.

Соленую рыбу нужно вымачивать под струей холодной воды или в часто сменяемой питьевой воде. Вымачивать соленую рыбу в теплой воде нельзя.

Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при чистке ее удалите кожу с темной стороны.

СТУДЕНЬ

(933)

Для лечебных столов №2, 3, 9, 11, 15.

300 г свиной головы и ног, 50 г говядины, 5 г лука, 1 г чеснока.

Голову и ноги опалить или ошпарить кипятком, хорошо промыть, разрубить и положить в кастрюлю вместе с говядиной и луком. Посолить и варить, пока не разварится мясо. Затем отделить мясо от костей. Мясо мелко порубить, залить процеженным бульоном, добавить чеснок, еще раз прокипятить, разлить в формы или миски и охладить.

При подаче к столу украсить зеленью, ломтиками лимона.

ХОЛОДНОЕ ВАРЕНОЕ МЯСО С ХРЕНОМ (934)

Для лечебных столов №№3, 9, 11, 15; без хрена и уксуса — для столов №№2, 5, 7, 10.

150 г говядины I или II сорта.

Для хрена: 15 г уксуса (10%), 25 г хрена, 2 г сахара.

Промытое мясо залить холодной водой, быстро вскипятить, а затем продолжать медленно варить. Когда мясо сварится, охладить его, нарезать ломтиками поперек волокон и украсить зеленью. Хрен подать отдельно.

КУРИЦА В СТУДНЕ (935)

Для лечебных столов №№2, 3, 9, 11, 15; без соли — для столов №№7, 10.

150 г курятины, 3 г желатина, яйцо и зелень для украшения.

Сварить курицу, разрезанную на 4 части, и охладить в том же бульоне, в котором она варилась. Затем отделить мякоть от костей и разрезать ее на куски. Процедить бульон, добавить распущенный желатин и перемешать. Заправленным бульоном залить нарезанное и сложенное в блюдо мясо, украсить кружками крутого яйца, зеленью и дать застыть.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ (936)

Для лечебных столов №№3, 11, 15; без картофеля — для стола № 9.

150 г курятины, 70 г картофеля, 30 г свежих огурцов, 15 г салата, ломтик лимона.

Для майонеза: $\frac{1}{2}$ яичного желтка, 20 г растительного масла, 10 г уксуса.

Сварить курицу, отделить мякоть от костей и нарезать тонкими кусочками. Из растительного масла, уксуса, яичных желтков приготовить майонез (984). Вареный картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками, перемешать их с мясом и частью майонеза. Затем выложить в салатницу и залить сверху остальным майонезом. Украсить яйцами и разнообразной зеленью.

ЯЙЦА С ОВОЩАМИ ПОД МАЙОНЕЗОМ (937)

Для лечебных столов №№11, 15; без картофеля — для стола № 9.

2 яйца, 40 г картофеля, 40 г огурцов, 10 г моркови, 25 г зеленого горошка или спаржевой фасоли.

Для майонеза: 20 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, уксус.

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанные таким же образом огурцы и все перемешать. Яйца сварить вкрутую. Из растительного масла, уксуса и яичного желтка приготовить майонез (984). Часть майонеза смешать с овощами. Затем положить овощи на середину тарелки, положить на них половинки крутых яиц, залить остальным майонезом и украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ИКРОЙ, ПОД МАЙОНЕЗОМ (938)

Для лечебных столов №№3, 9, 11, 15.

2 яйца, 30 г красной икры, 100 г помидоров.

Для майонеза: 20 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, уксус по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, разрезать их вдоль пополам, удалить желтки, яйца наполнить икрой. Затем положить на тарелку, обложить нарезанными кружками помидоров и залить майонезом (984). Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ (939)

Для лечебных столов №№3, 9, 11, 15.

200 г редиса, 30 г сметаны, 7 г укропа, 20 г зеленого лука.

Редис нарезать, залить сметаной и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ СО СМЕТАНОЙ (940)

Для лечебных столов №№3, 9, 11, 15; без лука — для стола №5; без соли — для стола №7.

150 г свежих огурцов, 30 г сметаны, 20 г салата, 15 г зеленого лука.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, залить сметаной, обложить листьями салата и посыпать нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СО СМЕТАНОЙ (941)

Для лечебных столов №№2, 5, 7, 9, 11, 15.

150 г помидоров, 30 г сметаны.

Нарезать помидоры дольками и залить сметаной.



ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (942)

Для лечебных столов №№3, 11, 15; без лука — для стола №5; без соли — для стола №7.



Если тушка птицы сильно подрумянилась в духовке, но еще не готова, ее надо прикрыть сверху куском пергаментной бумаги, смазанной жиром.

Для того чтобы разогреть птицу, ее надо полить сметаной и поставить в духовку.

Чтобы кожица от помидора отделилась легко, опустите помидор в кипящую воду и потом сразу же в холодную.

При чистке свеклы не следует отрезать до конца корень, иначе свекла светлеет, так как весь сок вытекает.

Хрен легко натереть, если его оставить на ночь в холодной воде.

Для сохранения зеленого цвета свежие огурцы перед посолом обдают кипятком.

25 г свеклы, 50 г картофеля, 25 г огурцов, 25 г моркови, 25 г свежих помидоров, 30 г яблок, 15 г зеленого горошка, 20 г растительного масла или 30 г сметаны, 10 г лука, салат, соль.

Вареные свеклу, картофель и морковь нарезать в виде маленьких кубиков, добавить сваренный отдельно зеленый горошек, нарезанные помидоры, яблоки, огурцы и растительное масло или сметану. Добавить соль и лук, все перемешать, выложить в салатницу. Украсить листиками салата.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ (943)

Для лечебных столов №№3, 9, 10, 11, 15.

150 г помидоров, 1 яйцо, 20 г молока, 5 г масла.

Для майонеза: *20 г растительного масла, 1/2 яичного желтка, уксус по вкусу.*

Взять одинаковые по величине помидоры, срезать верхушки, удалить зернышки и сок.

Из яйца, молока и масла поджарить омлет. Начинить им помидоры, затем на-

крыть вершушками. Положить помидоры на тарелку и залить майонезом (984). Для разнообразия майонез можно окрасить свекольным соком в розовый цвет.

Для стола №10 уменьшить количество соли или же готовить без соли.

КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ (944)

Для лечебных столов №№1, 2, 5, 7, 10, 11, 15.

100 г творога, 20 г масла, 25 г сахара, 1/5 яйца, 30 г молока, немного ванильного сахара, 5 г пшеничной муки, 20 г сметаны.

Из молока, муки, яйца и сахара приготовить соус следующим образом. Яичный желток растереть с сахаром и пшеничной мукой, залить кипящим молоком и, помешивая, подогревать (не давая закипеть) до сгустения. Охладить массу, добавить в нее масло и хорошо растереть. Затем добавить протертый через сито творог, сметану, ванильный сахар, снова растереть и выложить в салатницу. Сверху можно украсить из кондитерского мешка тем же самым кремом.



ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ (945)

Для лечебных столов №№1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 15; без сахара — для стола №9.

100 г творога, 30 г сметаны, 10 г сахарной пудры, 0,01 г корицы.

Творог положить на тарелку, посыпать сахаром с корицей и залить сметаной. Сахар можно, кроме того, подать отдельно.

ВЗБИТАЯ СМЕТАНА (946)

Для лечебных столов №№1, 2, 5, 7, 10, 11, 15.

100 г сметаны, 20 г молока, сахарная пудра, ванильный сахар.

Сметану смешать с молоком и взбивать в холодном помещении или на льду. Во взбитую сметану добавить сахарную пудру и ванильный сахар.

Супы

Супы обычно варятся на мясном, рыбном, костном, овощном или грибном бульоне. При варке мяса, рыбы или иного пищевого продукта в бульон переходят растворимые в воде экстрактивные вещества, минеральные соли и некоторые витамины. Питательных веществ в бульоне незначительное количество, но имеющиеся в нем экстрактивные вещества возбуждают аппетит и повышают секреторную деятельность желез, выделяющих пищеварительные соки.

Самые вкусные — это мясные бульоны. Они составляют основу разных супов, и их приходится варить чаще других бульонов.

Если больному разрешается употреблять в пищу растворимые в бульоне экстрактивные вещества, то супы готовятся на бульоне. Если же экстрактивные вещества больному запрещены, то супы варят не на бульоне, а на воде или на отваре овощей, круп или мучных изделий (соответственно диете). Суп готовят из расчета 500 г (глубокая тарелка) на одного человека. Количество соли для супов, как

и для других блюд, не указано, так как это количество для разных столов различно.



БУЛЬОН МЯСНОЙ СЛАБЫЙ (947)

Для лечебных столов №№2, 9.

100 г костей, 20 г корней, 600 г воды.

Мелко разрубленные кости залить водой и дать быстро закипеть. Затем варить 4–5 ч на медленном огне. За ч до окончания варки добавить морковь, лук, лук-порей, сельдерей. Сваренный бульон процедить и употреблять для разных супов.

БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ КРЕПКИЙ (948)

Для лечебных столов №№2, 3, 9, 11, 15.

100 г костей, 50 г говядины, 20 г корней, ¼ яичного белка, 600 г воды.

Мелко разрубленные кости залить холодной водой, дать быстро закипеть и, убавив огонь, варить 4–5 ч. Сваренный бульон осветлить следующим образом: взять мясной фарш, смешать с яичным белком и немного разбавить водой; затем, положив все это в бульон, варить 1 ч. Одновременно положить поджаренные без жира (но не подгорелые) морковь, лук-порей, сельдерей,

петрушку. Сваренный бульон процедить сквозь тройную марлю. Подавать прозрачным с разными добавками: рисом, яйцами, клецками, макаронами, овощами и т. д.

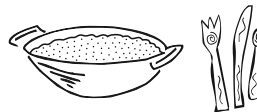
БУЛЬОН С РИСОМ (949)

Для лечебных столов №№2, 11, 15.

450 г крепкого прозрачного бульона, 40 г риса.

Бульон сварить, как было указано (948).

Отварить рис в большом количестве воды. Воду слить, рис промыть кипяченой водой и дать ей стечь. Подавая к столу, рис положить в тарелку и залить бульоном.



БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ (950)

Для лечебных столов №№2, 9, 11, 15.

450 г крепкого бульона, 1 яйцо, 25 г молока, 5 г масла.

Бульон приготовить, как было указано (948).

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом кастрюльку, закрыть и приготовить омлет. Затем, обрезав омлет по краям, осторожно вынуть его, нарезать небольшими кусками, положить в тарелку и залить бульоном.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Картофель лучше варить в кожуре, в нем больше сохраняется витаминов, чем при варке его в очищенном и нарезанном виде.

Картофель, сваренный в кожуре, очищается гораздо быстрее, если его сразу после варки облить холодной водой.

Рассыпчатый картофель варите после закипания воды 15 мин, затем слейте почти всю воду (оставив очень немного только на дне кастрюли) и доварите на слабом огне, плотно закрыв посуду крышкой.

БУЛЬОН С ЯЙЦАМИ

(951)

Для лечебных столов №№2, 9, 11, 15.

450 г крепкого бульона, 1 яйцо.

Яйцо взбить и, помешивая, вылить через сито в кипящий бульон.



РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ

(952)

Для лечебных столов №№3, 11, 15; протертый — для лечебного стола №2.

200 г слабого бульона, 25 г лука, 10 г масла, 20 г моркови, 20 г корней, 100 г соленых огурцов, 70 г картофеля, 60 г почек, 20 г перловой крупы, 30 г сметаны.

Разрезать морковь на небольшие продолговатые куски, а лук на ломтики и тушить с жиром. Огурцы очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками и, налив немного бульона, немного поварить. В остальном бульоне сварить крупу с картофелем, положить туда же отваренные огурцы, тушеную морковь с кореньями и сваренные отдельно почки, разрезанные на тонкие кусочки. Супу дать закипеть и забелить сметаной.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

(953)

Для лечебных столов №№11, 15; протертый — для лечебного стола №2.

250 г бульона, 15 г масла, 25 г лука, 40 г моркови, 125 г капусты, 80 г картофеля, 50 г помидоров, 75 г мяса, 30 г сметаны, зелень петрушки.

Мелко нарезанный лук поджарить на масле, добавить нарезанную ломтиками морковь и тушить. Капусту с картофелем нарезать мелкими кубиками и положить в кипящий бульон, туда же положить тушеные овощи и варить до готовности. В сваренный суп положить нарезанные дольками помидоры.

При подаче к столу в суп положить сваренное мясо, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.



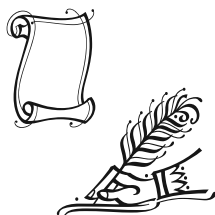
БОРЩ УКРАИНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ

(954)

Для лечебных столов №№2, 11, 15.

200 г слабого бульона, 10 г масла, 20 г моркови, 10 г томатной пасты, 100 г свеклы, 20 г лука, 100 г капусты, 50 г мяса, 70 г картофеля, 3 г сахара, 3 г

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Если щи и уха упоминаются в самых первых письменных памятниках, описывающих быт русских людей, а борщи известны на Украине с XIV в., то совсем иначе обстоит дело с рассольниками: до XVIII в. название этого блюда в кулинарной литературе не встречается.

На первый взгляд это совершенно непонятно — блюдо пользуется большой популярностью, по своему характеру типично русское — в его состав входят соленые огурцы, которые были известны на Руси с глубокой древности. Однако объясняется это просто: само-то блюдо было, а название «рассольник» появилось позднее.

муки, 30 г сметаны, перец, лавровый лист.

Нарезанные морковь и свеклу положить в кастрюльку, добавьте снятый с поверхности бульона жир или масло, томатную пасту, соль и тушить в закрытой кастрюле до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Лук поджарить с маслом и, перемешав с тушеными овощами, залить бульоном, добавить мелко нарезанные капусту, картофель, лавровый лист, несколько горошин перца. Борщ варить до размягчения овощей (для лечебного стола №2 протереть через сито). Заправить поджаренной на масле мукой, сахаром, солью по вкусу и дать еще раз закипеть. Сметану и разрезанное на кусочки вареное мясо кладут в тарелку или в суповую миску.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (955)

Для лечебных столов №№11, 15; протертый — для стола №2.

350 г бульона, 10 г масла, 75 г мяса, 200 г картофеля, ½ яйца, 20 г лука, зелень петрушки.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить 10 г лука, яйцо, соль и хорошо перемешать. Скатать из мяса круглые фрикадельки и сварить их в бульоне. Остальной бульон вскипятить, положить в него кар-

тофель, мелко нарезанный и поджаренный на масле лук. Когда суп сварится, положить в него мясные фрикадельки и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (956)

Для лечебных столов №№3, 11, 15; протертый — для стола №2.

250 г рыбного бульона, 20 г лука, 100 г рыбы, 10 г булки, 15 г молока, 5 г яйца (лучше белка), 200 г картофеля, 30 г сметаны, 5 г масла, зелень петрушки.

Из отходов рыбы сварить бульон. Лук поджарить с маслом, развести рыбным бульоном, добавить нарезанный картофель и сварить. Рыбу пропустить через мясорубку, добавить вымоченную в молоке булку, яйцо, соль и хорошо растереть.

Сделать из рыбы фрикадельки (или спустить массу в суп ложечкой) и сварить их отдельно в бульоне.

Положить фрикадельки в приготовленный суп, забелить его сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (957)

Для лечебных столов №№2, 11, 15; без бульона (на воде) — для стола №5; без бульона и соли — для стола №7.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Сушеные овощи надо промыть, замочить в воде, после чего варить в той воде, в которой их замачивали.

Салат из овощей будет вкуснее, если лук для него мелко нарезать, положить в дуршлаг и обдать кипятком.

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорал и приобрел красивый цвет, сначала обваливайте его в муке, а потом жарьте.

Томат-пюре не рекомендуется класть в суп сырым, его нужно слегка поджарить с жиром.

300 г бульона, 300 г цветной капусты, 15 г масла, 5 г муки, 5 г яичного желтка, 50 г сливок, 30 г булки.

Очищенную цветную капусту сварить в небольшом количестве бульона и вместе с бульоном протереть через сито. Муку поджарить с половиной указанного в рецептуре количества масла, разбавить бульоном, положить в протертую цветную капусту. Добавить остальной бульон, прокипятить один раз вместе и заправить сливками, смешанными с яичным желтком и остальным маслом.

Затем суп довести снова до кипения (не дать закипеть).

Булку нарезать кубиками, подсушить и подать на тарелочке отдельно или всыпать в суп перед самой подачей на стол, чтобы сухарики не размякли.

Так же варят и морковный, картофельный, фасолевый, гороховый супы.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (958)

Для лечебных столов №№2, 11, 15.

300 г бульона, 30 г моркови, 10 г корней (петрушка, сельдерей), 40 г капусты, 100 г картофеля, 20 г лука, 20 г зеленого горошка, 15 г риса, 50 г сливок, 5 г яичного желтка, 15 г масла, 30 г булки.

Поджарить лук с небольшим количеством масла, добавить нарезанные овощи, залить бульоном и тушить, пока овощи не станут мягкими. Затем протереть через сито.

Отдельно сварить в бульоне рис, также протереть его через сито и смешать с протертыми овощами. Разбавить остальным бульоном, заправить сливками с яичным желтком, подогреть, положить остальное масло и подать к столу с белыми сухаря-

ми. Сухари подают отдельно или кладут в суп перед самой едой.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ (959)

Для лечебных столов №№2, 11, 15.

350 г бульона, 100 г печени, 15 г масла, 15 г лука, 15 г моркови, 10 г корней (петрушка, сельдерей), 50 г молока или сливок, 5 г яичного желтка, 5 г муки, 30 г булки.

Нарезанный лук поджарить в масле, добавить нарезанную печень, морковь, корни, залить бульоном и тушить, пока печенька не станет мягкой. Тогда пропустить все через мясорубку и протереть через сито. Затем добавить поджаренную на масле муку, суп вскипятить и забелить сливками или молоком, смешанным с яичным желтком. Белые сухари подать отдельно или положить в суп перед самой подачей на стол.

БОРЩ БЕЗ МЯСА (НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ) (960)

Для лечебных столов №№3, 11, 15; без лука и томатной пасты — для стола №5; без соли — для столов №№7, 10.

100 г свеклы, 100 г капусты, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г корней (петрушка, сельдерей), 15 г лука, 5 г томатной пасты, 3 г муки, 3 г сахара, 30 г сметаны, 5 г масла.

Для этого супа вместо мясного бульона берется овощной бульон, приготовленный из овощей: ботвы капусты, моркови, корней. Варить их 1 ч, затем процедить отвар и использовать его для приготовления борщей или других овощных супов.

Свеклу, лук и морковь разрезать на мелкие продолговатые кусочки, поло-

жить в кастрюлю, добавить жир, муку, томатную пасту, немного соли, овощной бульон и, закрыв крышкой, тушить, пока овощи не станут мягкими. В отцеженном овощном бульоне сварить капусту, разрезанную на мелкие продолговатые кусочки, и картофель, нарезанный дольками. Затем добавить тушеные овощи, еще раз вскипятить, добавить сахар и соль. При подаче к столу забелить сметаной.

СУП СЛИЗИСТЫЙ С КРУПОЙ (961)

Для лечебного стола №4.

40 г крупы (перловой, ячневой, риса и др.), 5–10 г масла, 200 г бульона, 400 г воды.

Крупу (кроме манной) промыть, залить холодной водой и дать набухнуть в течение 1–2 ч. Варить на слабом огне 2–3 ч в той же самой воде, в которой была замочена крупа. Затем процедить, еще раз прокипятить отвар, разбавить бульоном и слегка посолить. Масло положить в тарелку перед подачей на стол.

СУП-КРЕМ МОЛОЧНЫЙ ИЗ ОВСЯНКИ (962)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 10, 10-а, 11, 15.

40 г крупы, 70–100 г сливок или молока, 1/3 яйца, 10 г масла, 400 г воды.

Крупу сварить в воде, протереть через сито, дать снова закипеть и добавить молоко или сливки, смешанные с яйцом. Перед подачей на стол положить в тарелку масло.

Так же варят супы из других круп.

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ (963)

Для лечебных столов №№ 5, 7, 10, 11, 15; протертый — для стола № 1.

350 г молока, 35 г риса, 10 г сахара, 10 г масла, 150 г воды, немного соли.

Рис промыть, варить до неполной готовности на воде, затем влить молоко и доварить. При подаче положить сахар и масло.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (МОЛОЧНЫЙ) (964)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 10, 11, 15.

150 г картофеля, 10 г манной крупы, 300 г молока, 10 г масла, 100 г воды.

Очищенный и нарезанный картофель сварить в воде. Протереть вместе с водой через сито. Вскипятить молоко, всыпать манную крупу, варить 10 мин, добавить протертый картофель, еще раз прокипятить и заправить маслом.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Посуду из-под пригоревшего молока вымыть легче, если оставить ее на короткое время с водой и просеянной древесной золой.

Чтобы удалить ржавые подтеки с эмалированной посуды, ее нужно протереть тампоном, смоченным в уксусе.

Удалить накипь со стенок эмалированной посуды можно, прокипятив в ней в течение 1½–2 ч воду, в 1 л которой содержится 5 ст. ложек уксуса.

Нельзя скрести дно подгоревшей эмалированной посуды. Лучше налить в нее немного воды с содой и оставить так на некоторое время, после чего посуда легко отмоется.

СУП МОЛОЧНЫЙ С СУХАРИМИ

(965)

Для лечебных столов №№1, 5, 7, 10, 11, 15.

*400 г молока, 50 г сухарей, 10 г сахара,
1/3 яичного желтка, 5 г масла, 1 г ва-
нили или ванильный сахар, 50 г воды.*

Вскипятить молоко с водой, растолочь белые сухари и всыпать их в кипящее молоко. Сняв молоко с огня, добавить в него растертый с сахаром желток и ванильный сахар или палочку ванили (палочку ванили надо сварить вместе с молоком).

Перед подачей на стол добавить масло.



СУП ИЗ СУХОФРУКТОВ С РИСОМ

(966)

Для лечебных столов №№5, 7, 10, 11, 15; протертый — для столов №1, 2.

100 г сухофруктов, 450 г воды, 10 г риса, 20 г сахара.

Сухофрукты промыть и замочить в теплой воде. Затем вскипятить их в той же воде, добавить сахар и оставить на час в хорошо закрытой кастрюле.

Отдельно сварить рис в таком количестве воды, чтобы он мог свободно вариться. Когда рис сварится, сцедить воду, промыть его и положить во фруктовый суп.

СУП ИЗ ЧЕРНИКИ СО СЛИВКАМИ

(967)

Для лечебных столов №№1, 2, 5, 7, 10, 15; без сливок — для стола №4.

100 г свежей черники, 5 г картофельного крахмала, 20 г сахара, 50 г сливок, 450 г воды.

Чернику промыть, залить горячей водой и варить в закрытой кастрюле 20—30 мин. Затем процедить отвар через сито, добавить сахар, картофельный крахмал (разведенный остуженным черничным отваром) и еще раз прокипятить. Снять с огня и охладить. Перед подачей на стол заправить сливками.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

(968)

Для лечебных столов №№3, 5, 10, 11, 15; без соли, зеленого лука и укропа — для стола №7.

250 г простокваши, 100 г свеклы, 100 г огурцов, 25 г зеленого лука, 5 г укропа, 1/2 яйца, 30 г сметаны, 100 г воды.

Сваренную свеклу разрезать на мелкие продолговатые кусочки, огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками или маленькими кубиками. Взбить венчиком простоквашу (прибавив соли), чтобы в ней не осталось крупинок, затем положить сваренную свеклу или (ранней весной) ботву, которую можно класть вместе

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Королевой русских холодных супов считалась ботвинья. Еще относительно недавно она была самым распространенным летним блюдом. Готовили ее и дома, и в трактирах, и в фешенебельных ресторанах.

Вот несколько строк из писем А.С. Пушкина: «Заказал Степану ботвинью», «Подают славную ботвинью — Лев Сергеевич хлебает две тарелки», «Ботвинья с луком...».

с отваром, и огурцы. Долить кипяченой воды и всыпать мелко нарезанный и натертый солью зеленый лук и укроп.

Перед подачей на стол положить в тарелку или в суповую миску крутое яйцо, разрезанное на 4 части. Забелить сметаной. К холодному борщу подается отдельно вареный картофель.

Вторые блюда

Вторыми называются горячие блюда, которые подаются к обеду, ужину, а иногда и к завтраку.

Вторые блюда могут быть из рыбы, мяса, овощей, круп, яиц или мучных изделий. К мясным и рыбным блюдам подаются гарнир и соус. Их желательно подавать отдельно, но можно подать и на той же тарелке.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (969)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 10.

200 г судака или щуки, 20 г булки, 25 г молока, 5 г масла.

С очищенной рыбы снять кожу, выбрать кости, а мякоть пропустить через мясорубку. Добавить вымоченную в молоке булку, еще раз перемолоть, влить остальное молоко, растопленное масло, посолить и хорошо перемешать, сделать котлеты и уложить их на решетчатую крышку пароварки (в нижнюю часть пароварки налить воды). Поставив пароварку на огонь, варить 15 мин. При отсутствии пароварки котлеты можно положить в сито, опущенное в горшок, в который налито немного горячей воды, и, накрыв его

крышкой, тушить котлеты на пару. Подать с маслом или с белым соусом (972).

Для лечебных столов №7 и 10 готовить без соли.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (970)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 10, 15.

Для стола №4 вместо булки добавить 20 г рисовой каши, сваренной на воде.

200 г свежего судака, 10 г булки, 30 г сливок или молока, 15 г масла.

Очищенную от костей рыбу вместе с вымоченной в молоке или сливках булкой пропустить 2 раза через мясорубку, добавить растопленное масло и хорошо растереть. Положив массу в кондитерский мешок или в трубочку из восковой бумаги, выжимать небольшие галочки на смазанную маслом сковородку. Рыбную массу можно класть на сковородку двумя ложками (как клецки). Уложенные фрикадельки залить холодной водой, дать закипеть и после этого варить еще 5 мин. Затем выбрать фрикадельки из воды, полить растопленным маслом и подать с картофельным пюре.

РЫБА ОТВАРНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (971)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 10, 11, 15.

250 г свежего судака, 5 г муки, 20 г масла, 50 г молока, ½ яйца, немного корней, соль.

Рыбу очистить, разрезать на куски и, выбрав кости, отварить ее в воде с кореньями. Вынутую из воды рыбу залить молочным соусом с маслом и яйцами.

Соус приготовить следующим образом: в кипящее молоко вложить разведенную холодным молоком муку и, помешивая как кисель, довести до кипения. Добавить рубленое крутое яйцо, масло, соль и залить рыбу. Подать с картофельным пюре (для столов №№ 1, 2) или с отварным картофелем.

РЫБА ОТВАРНАЯ С БЕЛЫМ СОУСОМ (972)

Для лечебных столов №№ 2, 3, 11, 15.

Для соуса: 100 г бульона из отходов рыбы, 10 г масла, 5 г муки, 10 г кореньев, 5 г лука.

Сварить рыбу так же, как указано в рецептуре 971.

Мелко разрезанный лук и коренья тушить с маслом, посыпать мукой, еще поджарить, разбавить рыбным бульоном и варить на легком огне 1 ч. Затем процедить, заправить маслом и залить этим соусом вареную рыбу.

Для столов №№ 11, 15 белый соус можно заправить белым вином (10 г) и несколькими каплями лимонного сока, добавляемыми к соусу в конце варки.

Этот соус можно также заправлять яичным желтком.

БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (ТЕФТЕЛИ) (973)

Для лечебных столов №№ 1, 4, 5, 7, 10.

150 г говядины, 3 г черствой булки, 15 г масла.

Взять мясо без жил, пропустить через мясорубку, добавить вымоченную в воде булку, еще раз перемолоть мясорубкой, добавить воды, чтобы масса не была крутой, и посолить. Для улучшения вкуса можно положить пареный лук, а вместо воды влить молоко. Массу хорошо растереть и сделать по 2 биточка на человека. Варить на пару.

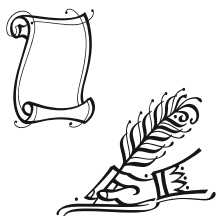
При подаче залить растопленным маслом или белым сметанным соусом.

БИТОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ (974)

Для лечебных столов №№ 2, 5, 11, 15; без сыра — для столов №№ 7, 10.

150 г говядины, 30 г черствой булки, 5 г муки, 15 г масла, 25 г сметаны, 5 г

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Пожарские котлеты — образец блюда не только вкусного и легкоусваиваемого, но и прекрасно сбалансированного по содержанию аминокислот. Посмотрите внимательно таблицу — и убедитесь в этом.

Вспомним добрым словом изобретателя этого чудесного блюда. Мемориальная доска на доме, где когда-то был трактир Пожарских, появилась потому, что А.С. Пушкин бывал здесь много раз.

Есть несколько версий того, как появились пожарские котлеты. Две из них приводит А. Суслов в книге «Торжок и его окрестности» (Московский рабочий, 1970). По одной из них Д.Е. Пожарскую научил делать котлеты повар Александра I. По другой — заезжий француз, проживавший в ее гостинице. Он задолжал хозяевам и, не имея денег, заплатил за кров и стол рецептом неизвестных в России котлет.

*голландского или швейцарского сыра,
50 г бульона.*

Свежее без жил мясо пропустить через мясорубку, добавить вымоченную булку, вторично перемолоть и растереть. Из полученной массы разделить биточки, положить на смазанную маслом сковороду, залить сметанным соусом, приготовленным из муки, масла, бульона и сметаны, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке.

Подать с картофельным пюре или с отварным картофелем.

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ (975)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 7-а, 10, 15; без молока — для стола №4.

*250 г курятины, 20 г черствой булки,
25 г молока, 15 г масла.*

Снятое с костей мясо пропустить через мясорубку, добавить вымоченную в молоке булку, еще раз перемолоть, положить немного масла, хорошо перемешать и разделить биточки. Варить на пару.

Подать с гарниром, политым маслом.

КУРЯТИНА ВАРЕНАЯ С РИСОМ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ (976)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 10, 11, 15.

*250 г курятины, 5 г муки, ¼ яичного
желтка, 250 г сливок или сметаны,
¼ лимона, 15 г масла, 50 г бульона,
50 г риса.*

Очищенную курицу разрезать пополам, сварить, разрезать на куски. Положить на тарелку, обложить рассыпчатой рисовой кашей и все залить белым соусом. Соус №972, только вместо рыбного бе-

рется куриный бульон; для стола № 1 соус приготавливается на воде.

БИФШТЕКС ПАРОВОЙ (977)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 10, 11, 15.

*200 г говядины, 15 г масла, ¼ лимона,
зелень петрушки.*

Очищенное мясо разрезать на нетолстые куски, отбить тылкой и варить на пару до размягчения. Перед подачей к столу на каждый бифштекс положить ломтик лимона, украшенный кружочком масла. Масло предварительно растереть с мелко нарубленной зеленью петрушки. Гарнир — овощная каша.

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (978)

Для лечебных столов №№ 2, 3, 11, 15.

*200 г говядины, 5 г муки, 15 г масла,
30 г сметаны, 75 г бульона, 5 г сыра,
200 г картофеля.*

Сварить мясо. Из муки, масла, бульона и сметаны приготовить соус. Часть соуса вылить на дно посуды для запеканки, положить туда разрезанное на куски вареное мясо и обложить ломтиками картофеля. Все это залить остальным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать, пока не зарумянится верх. К столу подать в той же посуде, в которой мясо запекалось.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (979)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 10, 11, 15.

200 г говядины, 10 г масла, 40 г сметаны, 50 г моркови.

Отваренную нежирную говядину охладить и нарезать продолговатыми тонкими ломтиками. Положить в горшок, залить водой и, добавив сваренную и протертую через сито морковь, затем тушить 10 мин. Затем добавить сметану, масло и подогреть.

Подается с овощной или рисовой кашей.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ (980)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 4, 5, 7, 7-а, 10, 11.

130 г говядины, 20 г риса, 15 г масла, ½ яйца.

Сварить отдельно нежирную говядину и рис. Пропустить все 2—3 раза через мясорубку. Добавить яичный желток, немного масла, ввести взбитый белок и перемешать. Выложить в посуду для запеканки, накрыть и запекать.

К столу подается с маслом или с белым соусом (972).

МЯСО ОТВАРНОЕ ПРОТЕРТОЕ (981)

Для лечебных столов №№ 1, 5, 7, 7-а, 10, 11, 15; без молока — для стола №4.

200 г говядины.

Для соуса: 15 г масла, 5 г муки, 75 г молока.

Сварить нежирное мясо без жил, 2 раза пропустить через мясорубку, прибавить немного густого белого соуса (972), хорошо перемешать и подать с овощным пюре. Сверху полить немного маслом.



СОУС ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЙ (982)

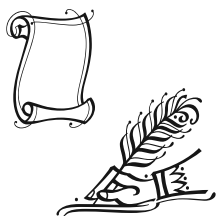
Для лечебных столов №№ 2, 3, 9, 11, 15.

30 г масла, 1 яичный желток, ¼ лимона.

Распустить масло, положить в него желток и, поставив посуду в горячую воду, взбивать его. Когда соус сгустится, снять с плиты, добавить соль и лимонный сок.

Соус подается к вареной рыбе.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



Существует еще одна версия появления пожарских котлет, приведенная в одном из немецких журналов XIX в.: однажды русский царь (вероятно, Александр I) остановился из-за поломки возка в городишке Осташкове, где ему и был заказан завтрак в трактире Пожарского. В заказ были включены и котлеты из телятины. Хозяин был в отчаянии, так как не мог достать телятины. По совету жены трактирщик пошел на обман: сделал котлеты из курятины, придал им вид телячьих (запанировал в кусочках хлеба) и подал царю. Котлеты царю понравились, однако боясь разоблачения, Пожарский сознался в обмане. Царь наградил и его, и его жену Дарью Евдокимовну, и велел назвать котлеты «пожарскими», включив их в меню царской кухни.

Счастливый трактирщик заказал себе новую вывеску с гордой надписью: «Пожарский, поставщик Двора Его Императорского Величества». Дела его пошли в гору. Вскоре он переехал в Торжок, где на бойком месте построил гостиницу и трактир.

СОУС ТОМАТНЫЙ (983)

Для лечебных столов №№2, 11, 15.

100 г рыбного бульона из отходов рыбы, 5 г муки, 10 г масла, 20 г моркови и корней, 5 г лука, 25 г томатной пасты.

Нарезанные лук, морковь и корни обжарить на масле, добавить поджаренную отдельно на масле муку с томатной пастой. Разбавить все это рыбным бульоном, варить 30–40 мин, процедить, снова вскипятить и заправить маслом.

Подается к вареной рыбе.

МАЙОНЕЗ (984)

Для лечебных столов №№3, 9, 11, 15.

30 г растительного масла, 5 г яичного желтка, 2 г приготовленной горчицы, уксус по вкусу, соль.

Яичный желток растереть с горчицей, всыпать соль. Одной рукой растирая, другой рукой очень медленно вливать растительное масло (сначала каплями, а потом нитевидной струйкой). Когда смесь начнет густеть, прибавить уксус и продолжать вливать в соус растительное масло, не переставая равномерно растирать. Затем придать майонезу надлежащий вкус.

Майонез готовится из продуктов комнатной температуры.

Подается к холодным рыбным, мясным и овощным блюдам.

СОУС СМЕТАННЫЙ (985)

Для лечебных столов №№1, 2, 7, 9, 11, 15.

50 г сметаны, 10 г муки, немного соли.

Муку подсушить на сковороде, добавить сметану и, помешивая, довести до кипения. Немного посолить.

СОУС МОЛОЧНЫЙ С ВАНИЛЬЮ (986)

Для лечебных столов №№1, 2, 5, 7, 10, 11, 15.

100 г молока, ¼ яйца, 15 г сахара, ваниль.

Вскипятить молоко с ванилью, заварить им растертое с сахаром яйцо и продолжать подогревать, но не дать закипеть.

Подается к блюдам из фруктов и круп.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ (987)

Для лечебных столов №№1, 2, 4, 5, 7, 7-а, 10, 11, 15.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Чтобы мясо хорошо подрумянилось, надо, перед тем как жарить, вытереть его полотенцем.

Если перед жареньем мясо слегка посыпать сахарной пудрой, на нем во время жаренья образуется вкусная поджаристая корочка.

Перед жареньем шницелей или отбивкой котлет нужно удалить жилки, в противном случае они свернутся и сделают мясо бесформенным. Кроме того, куски мяса надо немного надрезать по краям в 2–3 местах.

Чтобы отбивные котлеты или шницели стали более мягкими, смажьте их смесью уксуса и растительного масла и оставьте на 1–2 ч, после чего зажарьте.

150 г творога, 20 г молока, ½ яйца, 10 г манной крупы, 15 г сахара, 10 г масла, 30 г сметаны.

Манную крупу всыпать в молоко. Творог протереть через сито, добавить разбухшую в молоке манную крупу, растертый с сахаром яичный желток, ввести взбитый яичный белок и осторожно перемешать. Массу выложить в посуду для пудинга, накрыть ее и варить 1 ч, поставив посуду в кипящую воду, или же выложить массу в посуду для запеканки и запекать в духовке.

Подать с маслом, сметаной или фруктовым киселем.

КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ (988)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 7-а, 10, 11, 15.

50 г крупы, 10 г масла, 150 г молока, 5 г сахара, 100 г воды.

В кипящее молоко с водой, помешивая, всыпать манную крупу. Варить 10 мин и добавить сахар. Перед подачей на стол положить масло.

КАША МАННАЯ НА БУЛЬОНЕ (989)

Для лечебных столов №№ 2, 4, 11, 15.

200 г бульона, 40 г крупы, 10 г масла.

Бульон вскипятить. Помешивая, всыпать в бульон крупу и варить 10 мин. Перед подачей на стол добавить масло.

РИС С ФРУКТАМИ (990)

Для лечебных столов №№ 5, 7, 10, 11, 15.

50 г риса, 50 г яблок, 25 г сушеных слив, 25 г изюма, 10 г сахара, 15 г масла, 100 г воды.

Промытый рис всыпать в кипящую воду и прокипятить. Затем, сняв с огня, варить при слабом кипении в закрытом горшке, пока рис не разбухнет и станет мягким. Тогда добавить в него сахар, масло, мелко нарезанные яблоки, изюм и сливы. Продолжать варить в закрытом горшке, пока не сварятся фрукты.



КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (991)

Для лечебных столов №№ 3, 5, 7, 8, 10, 11, 15.

75 г гречневой крупы, 120 г воды, 20 г масла.

Крупу поджарить до румяности. Еще горячую крупу всыпать в кипящую воду, добавить немного масла и варить до сгустения. Затем в горшке поставить ее в духовку и время от времени осторожно перемешивать. Держать в духовке, пока крупа не станет рассыпчатой и мягкой.

При подаче полить растопленным маслом.

ИЗ ИСТОРИИ КУХНИ



О гречневой каше говорят обычно, что она «сама себя хвалит», т. е. не нуждается в похвалах. Это действительно так: по количеству белка и по его аминокислотному составу она стоит на одном из первых мест среди других крупяных блюд. Правда, и овсяная каша не уступает гречневой. Менее ценны по составу белков каши из ячменных круп (ячневой, перловой) и пшена.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАЗВАРЕННАЯ (992)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 10, 11, 15.

50 г гречневой крупы, 150 г воды, 15 г масла.

Крупу всыпать в кипящую воду и сварить на медленном огне. Подать с маслом.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ (993)

Для лечебных столов №№ 2, 3, 10, 11, 15.

200 г моркови, 30 г молока, 15 г манной крупы, 5 г сахара, 1/2 яйца, 20 г масла, 15 г сухарей.

Морковь очистить и натереть на картофельной терке. Затем положить в горшок, залить молоком, добавить немного воды и, накрыв, тушить, пока морковь не станет мягкой. Тогда всыпать манную крупу, сахар и добавить яйцо. Из полученной массы сделать котлеты, посыпать сухарями и обжарить с обеих сторон. Подать с маслом.

Сладкие блюда

РИС С ГРУШАМИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (994)

Для лечебных столов №№ 5, 7, 10, 11, 15; без изюма и миндаля — для столов №№ 1, 2.

150 г груш, 20 г риса, 100 г молока, 1/2 яйца, 25 г сахара, 10 г изюма, 10 г миндаля, ваниль.

Груши очистить от кожуры и вынуть семенники. Сварить груши в сиропе. Из

риса и половины молока, добавив немного сахара, сварить кашу и положить в нее изюм. Кашу перемешать и разложить в формочки. Остальной сахар растереть с яйцом, залить его вскипяченным с ванилью молоком и подогревать до загустения, но не дать закипеть. При подаче к столу кашу опрокинуть из формочек, на каждую порцию положить по вареной груше черенком вверх, залить соусом и посыпать нарезанным и обжаренным миндалем.

МУСС ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (995)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 3, 5, 7, 7-а, 10, 11, 15.

100 г яблок, 5 г желатина, 35 г сахара, 50 г воды, ванильный сахар.

Яблоки очистить и натереть. Их отходы сварить в воде и процедить. Положить в отвар сахар и желатин; подогревать, помешивая, пока они не растворятся. В остуженную массу положить натертые яблоки, ванильный сахар и в холодном месте взбивать до образования пены. Затем выложить в формы и дать застыть в холодильнике.

Перед подачей на стол мусс опрокинуть из формы.

МУСС ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (996)

Для лечебных столов №№ 2, 3, 5, 7, 10, 11, 15.

50 г яблочного или абрикосового повидла, 40 г сахара, 25 г манной крупы, 150 г воды.

Воду вскипятить, положить в нее яблочное повидло и сахар, всыпать манную

крупы и варить 10 мин. Охладив, взбивать до образования пышной белой массы.

КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ ИЛИ ФРУКТОВЫЙ (997)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 7-а, 10, 15.

50 г свежих фруктов или ягод или же 15 г сухофруктов, 20 г сахара, 8 г картофельного крахмала.

Сухофрукты промыть, замочить и сварить в той же воде, в которой они мокли. Затем отцедить отвар и добавить в него сахар. Крахмал, разведенный остывшим фруктовым отваром, влить в горячий отвар и подогревать до загустения.

При приготовлении киселя из свежих ягод их надо растереть и отцедить сок сквозь марлю. Отжимки поварить в воде, процедить и сварить из отвара кисель так же, как из сухофруктов. Когда сваренный кисель остынет, влить в него отцеженный ягодный сок

ЖЕЛЕ ИЗ ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО СОКА (998)

Для лечебных столов №№ 1, 2, 5, 7, 7-а, 10, 15.

75 г фруктового или ягодного сока, 75 г кипяченой воды, 5 г желатина, 40 г сахара.

Желатин замочить в воде, отжать, залить указанным в рецептуре количеством воды

и, помешивая, подогревать, пока он не разойдется. Затем смешать его с соком, добавить сахар и охладить в форме.

При подаче к столу опрокинуть из формы.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ВИШНЕВЫМ СОКОМ (999)

Для лечебных столов №№ 1, 3, 5, 7, 10, 11, 15.

150 г молока, 30 г крахмала, кусочек палочки ванили, 25 г сахара.

Для поливки: 50 г вишневого сока, 50 г кипяченой воды, 25 г сахара.

Молоко вскипятить с ванилью, влить разведенный водой крахмал и вскипятить. Затем добавить сахар, размешать, кисель охладить. Отдельно подать разбавленный подслащенный вишневый или другой ягодный сок.

ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ (1000)

Для лечебных столов №№ 1, 3, 5, 7, 10, 11, 15.

100 г молока, 20 г сахара, 5 г желатина, ваниль или 3 г какао.

Вскипятить молоко с ванилью или какао, добавить сахар, замоченный и отжатый желатин и размешать, чтобы желатин разошелся. Затем охладить, изредка помешивая, чтобы какао не осело на дно. Можно подать с ванильным или фруктовым соусом.



Глава 9

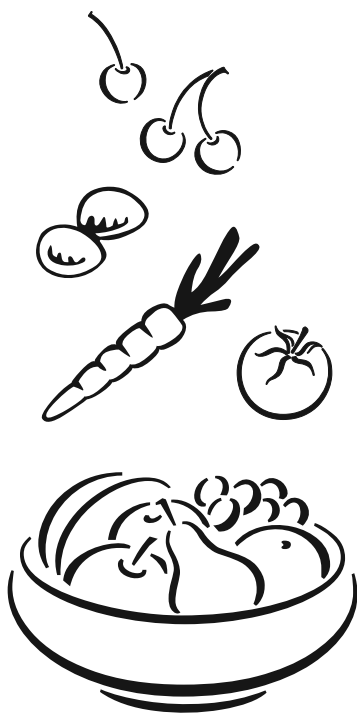
Детское питание

Питание беременной женщины

Огромное значение для правильного формирования плода и здоровья будущего ребенка имеет питание беременной женщины, т. к. плод получает питательные вещества через плаценту матери. Поэтому питание будущей матери должно быть разнообразным, калорийность дневного рациона — 2700—3300 ккал.

Будущая мать должна получать разнообразные пищевые продукты, в суточном наборе которых необходимо предусмотреть 110—120 г белков (половина — животного происхождения), 80—100 г жиров, 400—450 г углеводов. Некоторые продукты должны обязательно входить в меню беременной женщины. Так, во второй половине беременности ей необходимо ежедневно получать 120 г мяса нежирных сортов, 100 г нежирной рыбы, 170 г творога, 250 мл молока, 200 мл кефира (ряженки, ацидофильного молока), 15 г сливочного и 25 г растительного масла, 30 г сметаны, 50 г сахара, 1 яйцо. Суточная норма хлеба составляет 200 г, причем черный и белый хлеб употребляются в равных количествах. Помимо этого допускается до 100 г мучных изделий и до 60 г круп и макаронных изделий.

Очень важное значение в рационе беременной женщины имеют овощи, которые содержат большое количество минеральных солей и витаминов, необходимых как матери, так и развивающемуся плоду. Ежедневная норма овощей — 650—700 г. Из этого количества на долю картофеля должно приходиться не более 200 г, остальное — это капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры, лук и др., причем часть овощей следует употреблять в сыром виде (в салатах). Следует ежедневно включать в меню свежие фрукты, ягоды или сок из них



(до 200 г), также содержащие большое количество витаминов и клетчатки, регулирующей нормальную деятельность кишечника.

Со второй половины беременности с целью профилактики отеков необходимо исключить из диеты соленые продукты, а также ограничить общий объем жидкости до двух литров в сутки (в этот объем входит и жидкость, получаемая вместе с первым и третьим блюдами, молочными продуктами, соками и т.п.).

Если в первой половине беременности целесообразно пятиразовое питание (8—9 часов — завтрак, 11—12 часов — второй завтрак, 14—15 часов — обед, 18—19 часов — ужин и 21 час, т. е. за 1½—2 часа до сна, — один стакан кефира), то во второй половине беременности количество приемов пищи следует увеличить до шести за счет введения полдника. При этом продукты богатые белками (мясо, рыба, крупы), которые значительно труднее перевариваются, нужно потреблять в первой половине дня, а во второй — молочно-растительную пищу.

Примерное Меню на Неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

1-й завтрак: гуляш (120 г) с картофельным пюре (200 г), сок яблочный (200 г).

2-й завтрак: молоко (250 г).

Обед: суп гороховый с мясным фаршем (400 г), рыба отварная (100 г) с овощным рагу (70 г), компот (200 г).

Полдник: фрукты или ягоды (300—500 г)

Ужин: творожное суфле (170 г), мусс клюквенный (100 г).

21 ч: кефир (200 г).

ВТОРНИК

1-й завтрак: творожное суфле (170 г), яйцо отварное (1 шт.), винегрет (100 г), настой шиповника (200 г).

2-й завтрак: молоко (200 г), булочка (75 г).

Обед: борщ украинский с мясным фаршем и сметаной (400 г), курица отварная (150 г) с вермишелью (100 г), мусс клюквенный (200 г).

Полдник: сок яблочный (200 г).

Ужин: рыба отварная (100 г), чай (200 г).

21 ч: кефир (200 г).

СРЕДА

1-й завтрак: рыба отварная (120 г) с картофельным пюре (80 г), творог нежирный (50 г), молоко (50 г).

2-й завтрак: омлет белковый (60 г) со сметаной (15 г), сок фруктовый (200 г).

Обед: суп овощной протертый со сметаной (400 г), язык отварной (100 г) с овсяной кашей (200 г), фрукты или ягоды (300—500 г).

Полдник: настой шиповника (200 г), булочка (75 г).

Ужин: творог нежирный (120 г).

21 ч: кефир (200 г).

ЧЕТВЕРГ

1-й завтрак: рыба отварная (100 г) с овощным рагу (200 г), творог нежирный (50 г), кофе с молоком (200 г).

2-й завтрак: молоко (200 г), булочка (75 г).

Обед: суп рисовый с мясным фаршем (400 г), курица отварная (100 г) с картофельным пюре (200 г), фрукты (300 г).

Полдник: творог нежирный (120 г), мусс клюквенный (100 г).

Ужин: омлет белковый (60 г) со сметаной (15 г), чай (200 г).

21 ч: кефир (200 г).

ПЯТНИЦА

1-й завтрак: омлет белковый (60 г) со сметаной (15 г), салат из свежей капусты (100 г), кофе с молоком (200 г).

2-й завтрак: молоко (200 г), булочка (75 г), творог нежирный (50 г).

Обед: суп картофельный рыбный (400 г), сардельки (95 г) с гречневой кашей (120 г) и салатом (30 г), желе фруктовое (100 г).

Полдник: фрукты или ягоды (300—500 г), печенье (30 г).

Ужин: творог нежирный (120 г), настой шиповника (200 г).

21 ч: кефир (200 г).

СУББОТА

1-й завтрак: рыба отварная (100 г) с картофельным пюре (200 г), молоко (200 г).

2-й завтрак: сельдь с луком (30 г), винегрет (150 г), мусс клюквенный (100 г).

Обед: суп гороховый с мясным фаршем (400 г), говядина отварная (75 г) с морковным пюре (200 г), компот (200 г).

Полдник: печенье (30 г), настой шиповника (200 г).

Ужин: вареники ленивые (120 г) со сметаной (20 г), чай (200 г).

21 ч: кефир (200 г).

ВОСКРЕСЕНЬЕ

1-й завтрак: печенка тушеная (75 г) с морковью (120 г), творог нежирный (50 г), сок фруктовый (200 г).

2-й завтрак: каша пшеничная молочная (300 г).

Обед: уха (400 г), гуляш (50 г) с гречневой кашей (180 г) и салатом (80 г), компот (200 г).

Полдник: печенье (30 г), мусс клюквенный (100 г).

Ужин: творог нежирный (120 г), чай (200 г).

21 ч: кефир (200 г).

В ежедневный рацион беременной женщины должно быть включено по 100 г пшеничного и ржаного хлеба и 10 г сливочного масла в натуральном виде (остальные 5 г сливочного масла, положенные по нормам питания, добавляют в те или иные блюда во время приготовления).



Питание ребенка на первом году жизни



Основная пища ребенка со дня рождения до года — грудное молоко матери, оно содержит все необходимое для питания и защиты ребенка от разных заболеваний, и притом в наиболее легко перевариваемой форме. При кормлении ребенка грудью рацион матери должен несколько увеличиться (3200—3500 ккал).

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

8—9 ч (1-й завтрак): селедка с картофелем, салат овощной, чай с молоком, хлеб, масло, сыр.

11—12 ч (2-й завтрак): сырники из творога со сметаной, чай из шиповника с молоком, булочка.

14—15 ч (обед): салат из свеклы, рассольник на мясном бульоне или вегетарианский, зразы (мясные), гречневая каша (120 г), фрукты (свежие или консервированные).

18—19 ч (ужин): картофельные пирожки с мясом и грибной подливой, фрукты (свежие или консервированные) или компот из сухофруктов.

21 ч: стакан кефира.

Приготовление пищи для детей раннего возраста требует внимания и аккуратности. Особенно важно соблюдать правильный способ приготовления пищи, строго применять указанные нормы, поддерживать температурный режим и выполнять правила хранения смесей.

Прежде чем готовить пищу для ребенка до одного года, мать должна подумать о личной гигиене. Чистое платье, косынка на голове, тщательно вымытые руки и коротко подстриженные ногти — обязательное требование личной гигиены матери.

Посуду, в которой готовите пищу для ребенка, не следует использовать для других целей. Перед приготовлением пищи подготовьте посуду: кастрюлю, ложку, терку хорошо промойте щеткой в горячей содовой воде (0,5%), сполосните горячей водой и прокипятите (10 мин).

Бутылочки, в которые наливаете молочные смеси, хорошо отмойте ершом в горячей содовой воде и прокипятите. Для кипячения бутылочки положите в кастрюлю, залейте горячей водой, прикройте крышкой и кипятите в течение 10 мин с момента закипания воды. Прокипяченные бутылочки закройте плотной пробкой из стерильной ваты.

Ерши, щетки, которые употреблялись для мытья посуды, промойте в содовой воде, прокипятите, просушите и храните в закрытой посуде.

Вам необходимо знать, как приготовить:

Раствор соды. Одну чайную ложку (5 г) очищенной пищевой соды положить в посуду, налить горячую воду (5 стаканов) и тщательно размешать.

Раствор поваренной соли (соль 25 г, вода 100 г). 25 г соли всыпать в кастрюлю, залить горячей водой и, помешивая, прокипятить на слабом огне в течение 10 мин.

Готовый раствор (25%-ный) процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты, долить кипятка, чтобы получилось 100 г раствора, вновь прокипятить, слить в стерильную (прокипяченную) бутылочку и закрыть ее стерильной пробкой.

Раствор соли употребляют в количестве 3 г (неполная чайная ложка) на 200 г пищи.

Сахарный сироп (сахар 100 г, вода 100 г). 100 г сахара всыпать в кастрю-

лю, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 20 мин и процедить через двойной слой марли с прослойкой стерильной ваты.

Если сахарного сиропа получится меньше 100 г, следует добавить кипятка, сироп вновь прокипятить, налить в стерильную бутылочку, после чего закрыть плотно стерильной пробкой.

Отвары из круп (крупы 10 г, вода 100 г, раствор соли 1,5 г). Рис, гречневую, овсяную, перловую или ячневую крупы перебрать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, влить холодную воду ($\frac{1}{2}$ стакана) и варить на слабом огне в закрытой посуде. Гречневую крупу до варки подсушить и истолочь. Если каша слишком загустеет до окончания варки, добавить горячую воду примерно до первоначального объема. Рис, гречневую и ячневую крупы варить 1 ч, овсяную и перловую — 2 ч. За 10 мин до окончания варки в отвар добавить раствор соли. Готовый отвар процедить через сито, покрытое марлей, крупу слегка протереть, отвар измерить; если отвара получилось меньше 100 г, добавить кипятка и вновь прокипятить, слить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой и подвергнуть тепловой обработке.

Тепловая обработка: бутылочку с отваром поставить в кастрюлю, дно которой покрыть марлей в три слоя. В кастрюлю влить горячую воду (70°) до уровня отвара в бутылочке, закрыть крышкой и поставить на сильный огонь; когда вода закипит, бутылочку с отваром вынуть и охладить.



ТВОРОГ (1001)

Кефир 300 г, сахарный сироп 10 г.

Однодневный кефир влить в стерильную кастрюлю, покрыть крышкой и поставить на слабый огонь на водяной бане (в миске с горячей водой). Кефир от нагревания створожится. Слегка помешивая, довести творог до 70° С и при этой температуре держать его на огне 30 мин. Потом творог охладить, поставив в большую кастрюлю с холодной водой, отбросить на стерильное сито, прикрытое марлей, слегка отжать в марле и протереть через эту же марлю. В протертый творог добавить сироп. Из 300 г кефира получается 50 г творога.

МАННАЯ КАША 5%-НАЯ (1002)

Крупа манная 5 г, молоко 50 г, вода 100 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 1,5 г.

В кипящую воду тонкой струей всыпать просеянную манную крупу, которую разваривать на слабом огне в течение 30 мин, хорошо взбивая. Когда крупа разварится, влить раствор соли, сахарный сироп и подогретое до 70° С сырое молоко. С молоком кашу прокипятить 1—2 мин, влить в стерильную бутылочку, закрыть стерильной пробкой и подвергнуть тепловой обработке. Перед кормлением бутылочку с кашей подогреть в теплой воде.

МАННАЯ КАША 10%-НАЯ (1003)

Крупа манная 20 г, масло сливочное 5 г, молоко 200 г, вода 50 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

В кастрюлю налить полстакана молока и воду. Вскипятить, всыпать в эту смесь, просеянную манную крупу и варить на слабом огне в течение 30 мин. Добавить раствор соли, сахарный сироп, оставшееся подогретое молоко и кипятить 2—3 мин.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

Манную кашу (10%-ную) можно давать детям старше 6 месяцев. Ребенку в возрасте 6—10 месяцев дают 150—200 г каши на одно кормление.

МАННАЯ КАША С МОРКОВНЫМ СОКОМ (1004)

Крупа манная 20 г, морковь 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 50 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Сварить манную кашу. Приготовить сок из моркови. Для этого морковь (с красной, но не желтой сердцевинкой) вымыть щеткой, погрузить на 1—2 мин в кипяток, слегка соскоблить кожицу острым ножом, обдать кипятком и натереть на терке. Затем морковь положить в прокипяченную марлю и выжать сок вперекрутку.

В чуть остывшую манную кашу добавить морковный сок непосредственно перед кормлением ребенка.

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Толстенькие крепыши с полными, розовыми щеками, несколько неуклюжей, вперевалочку походкой и завидным аппетитом у многих взрослых, в том числе и родителей, вызывают умиление. Но так ли уж безобидна эта полнота? Да, с возрастом у одних детей она проходит, а вот у других не только не проходит, но и прогрессирует, превращаясь в болезнь — ожирение.

МАННАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ (1005)

Крупа манная 20 г, яблоки 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 50 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Сырое яблоко вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на терке и соединить с чуть остывшей манной кашей непосредственно перед кормлением ребенка.

МАННАЯ КАША НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ (1006)

Крупа манная 20 г, морковь 50 г, свежая капуста или брюква 20 г, картофель 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Приготовить овощной отвар. Для этого небольшую морковь, свежую капусту или кусочек брюквы и клубень картофеля вымыть щеткой, очистить и нарезать в виде лапши. Положить овощи в кастрюлю, налить горячую воду и варить в закрытой посуде 30 мин. После этого процедить овощной отвар через марлю, овощи отжать вперекрутку. В овощной отвар добавить молоко (50 г), нагреть до кипения, всыпать просеянную манную крупу и варить кашу, помешивая, 30 мин. В готовую кашу добавить раствор соли, сахарный сироп и оставшееся молоко. Готовую кашу кипятить с молоком 2 мин. В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло.

РИСОВАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ (1007)

Рис 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Перебрать рис, промыть несколько раз, положить в кастрюлю, залить холодной водой (1 стакан) и варить до тех пор, пока рис не делается мягким (45—60 мин). По мере выкипания добавляют понемногу воду, так, чтобы к концу варки осталось разваренного риса вместе с отваром не более 1 стакана.

Разваренный рис горячим протереть через очень частое волосяное сито, добавить горячее, но не кипяченое молоко, размешать и протереть еще раз, чтобы не было комков. В протертую кашу влить сахарный сироп, раствор соли и кипятить 2 мин. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

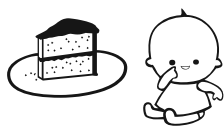
В эту же кашу можно добавить 30 г натертого яблока.

ОВСЯНАЯ КАША (1008)

Крупа овсяная 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Перебрать и промыть в холодной воде овсяную крупу, сливая воду и снова заливая свежей водой до тех пор, пока вода не будет прозрачной. Положить крупу в кастрюлю, налить кипящую воду и варить при слабом кипении 1½—2 ч. Разваренную

для полных детей



Лучший показатель здоровья ребенка — равномерная возрастная прибавка массы тела. Она должна находиться в строго определенных пределах. Мало прибавил — плохо, много прибавил — еще хуже.

Причину полноты, как правило, следует искать в раннем детстве. Иногда это наследственная предрасположенность.

крупку протереть горячей через волосяное сито, развести горячим молоком и снова протереть, чтобы не было комков. В протертую кашу влить раствор соли, сахарный сироп и прокипятить. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

ПШЕННАЯ КАША ПРОТЕРТАЯ (1009)

Пшено 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 200 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Перебрать и промыть пшено, перетирая руками, в теплой воде, сменяя воду до тех пор, пока она не станет прозрачной.

Залить вымытую крупку водой (1 стакан) и молоком (50 г), после чего варить 50—60 мин.

Разваренное пшено горячим протереть через волосяное сито, добавить оставшееся горячее молоко, сахарный сироп, раствор соли, перемешать и снова протереть, чтобы не было комков. После этого варить кашу, помешивая, еще 2 мин.

В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

МАСЛЯНО-МУЧНАЯ КАША (1010)

Мука пшеничная 12 г, масло сливочное 5 г, молоко 150 г, вода 100 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Пшеничную мягкую муку просеять через сито и, помешивая, нагревать на газу, на слабом огне или в жарочном шкафу до тех пор, пока мука не приобретет светло-желтый оттенок. Остывшую муку просеять и смешать с холодным молоком (50 г). Эту смесь влить в кипящую воду и, помешивая, варить при слабом кипении в течение 10 мин. Затем в кашу добавить сахарный си-

роп, раствор соли, оставшееся молоко и прокипятить. В готовую кашу положить сливочное масло и тщательно перемешать.

КАША ИЗ СУХАРЕЙ (1011)

Сухари 40 г (3—4 шт.), сахарный сироп 10 г, вода 200 г.

Вскипятить воду с сахарным сиропом и залить ею сухари из пшеничного хлеба. Набухшие сухари протереть через волосяное сито. В эту кашу можно положить сливочное масло (5 г) или добавить кипящее молоко (полстакана) или пюре из печеных яблок (100 г яблок).

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (1012)

Картофель 200 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, раствор соли 3 г.

Вымыть щеткой картофель и удалить глазки. Сварить картофель на пару или испечь его в жарочном шкафу, затем очистить и протереть горячим через волосяное сито.

В посуду с протертым картофелем добавить горячее молоко, раствор соли и прокипятить. Пюре должно быть пышное, без комков. В готовое пюре положить сливочное масло и тщательно перемешать.

ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ШПИНАТА (1013)

Картофель 150 г, шпинат 50 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Сварить и протереть картофель, как для пюре из картофеля. Шпинат перебрать, удалить корни, промыть несколько раз в большом количестве холодной воды и положить на решето. Когда вода стечет, переложить шпинат в посуду, добавить са-

харный сироп и варить, закрыв крышкой и не прибавляя воды. Готовый шпинат протереть через сито, смешать с вареным протертым картофелем, влить горячее молоко, добавить раствор соли и взбить венчиком или вилкой, после чего прокипятить. В готовое пюре положить сливочное масло и тщательно перемешать.

ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (1014)

Морковь 200 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Вымыть морковь, очистить и нашинковать. Положить морковь в посуду, налить немного горячей воды, добавить сахарный сироп и варить в закрытой посуде в течение 30 мин, изредка помешивая и подливая понемногу воду, чтобы морковь не пригорела. Вначале варку нужно вести при сильном нагреве, а когда жидкость закипит, нагревание следует немного ослабить.

Горячую морковь протереть через волосяное сито, затем добавить горячее молоко, раствор соли и кипятить в течение 2 мин. В готовое пюре положить сливочное масло.

ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ (1015)

Тыква 100 г, яблоки (антоновка) 100 г, масло сливочное 5 г, вода 50 г, раствор сахара 20 г.

Пюре из тыквы с яблоками можно давать детям старше 7—8 месяцев.

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать ломтиками. Залить тыкву водой и варить в закрытой посуде до мягкости, затем добавить яблоки и продолжать варку 10 мин. После этого

протереть тыкву и яблоки, добавить сахарный сироп и прокипятить. В слегка остывшее пюре положить сливочное масло.

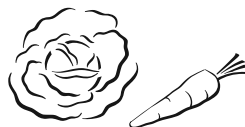
ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА (1016)

Шпинат 200 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 100 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Шпинат тщательно перебрать, удалить корневые части, промыть в большом количестве воды, сменяя ее несколько раз, затем переложить из воды на решето. Когда вода стечет, положить шпинат в кастрюлю, добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла и варить до мягкости в течение 10—12 мин, после чего протереть через волосяное сито.

Молоко нагреть до кипения, положить в него протертый шпинат, подсушенную и смешанную со сливочным маслом пшеничную муку, добавить раствор соли и, помешивая, прокипятить.

Приготовление смеси муки с маслом. Просеянную пшеничную муку подсушить и слегка поджарить до светло-желтого цвета, часто помешивая. Затем муку охладить и перемешать со сливочным маслом.



ПЮРЕ ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ (1017)

Морковь, брюква, капуста, картофель 200 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Морковь, брюкву, капусту вымыть, очистить, нашинковать ломтиками, и варить эти овощи так же, как морковь для пюре. Картофель промыть, очистить и нарезать

крупными кусками одинаковой величины. Когда овощи прокипят в течение 10 мин, добавить картофель и варить до готовности (30 мин).

Сваренные овощи вместе с картофелем (в горячем виде) протереть через волосяное сито, добавить горячее молоко, раствор соли, сахар и прокипятить. В готовое пюре положить сливочное масло и хорошо размешать, так, чтобы пюре получилось без комков.



ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК С БИСКВИТНОЙ МУКОЙ (1018)

Яблоки свежие 100 г, печенье «Спорт» 25 г, вода 100 г, сахарный сироп 20 г.

Бисквитную муку всыпать в посуду и залить сахарным сиропом. Сырое яблоко промыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на терке и хорошо перемешать с набухшей бисквитной мукой.

Приготовление бисквитной муки.

Печенье «Спорт» подсушить в жарочном шкафу, растереть скалкой или истолочь и просеять через сито.

ПЮРЕ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ (1019)

Абрикосы сушеные 30 г или яблоки сушеные 20 г, печенье 25 г, вода 200 г, сахарный сироп 30 г.

Сушеные абрикосы или яблоки промыть 2—3 раза в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой и оставить для набухания на 3—5 ч. Затем варить фрукты в той же воде в закрытой посуде, пока они не станут мягкими. Готовые фрукты протереть через сито. В остальном готовить так же, как и пюре из яблок с бисквитной мукой.

ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК (1020)

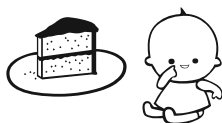
Яблоки 100 г, сахарный сироп 20 г.

Свежее яблоко обмыть, обдать кипятком, тонким слоем снять кожицу и натереть на терке, чтобы не попали семечки и сердцевина. К пюре прибавить сахарный сироп и хорошо размешать. Яблочное пюре следует приготовить непосредственно перед кормлением.

ОТВАР ОВОЩНОЙ (1021)

Морковь 50 г, картофель 100 г, капуста 50 г, горох или фасоль 10 г,

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Считается, что если масса тела ребенка на 15—20 % выше нормы, то это уже не полнота, а первая степень ожирения. Число детей дошкольного возраста, страдающих ожирением, год от года увеличивается. И главная причина этого явления — переизбыток. Поэтому без сознательного отношения родителей к питанию детей предупредить ожирение и бороться с ним невозможно.

Довольно часто детей начинают закармливать с первых месяцев жизни. Избыточная масса, накопленная ребенком на первом году жизни, предпологает к развитию ожирения в дошкольные годы, так как количество жировых клеток, образовавшихся в организме в раннем детстве, практически не уменьшается, а как правило возрастает.

масло сливочное 5 г, вода 700 г, раствор соли 3 г.

Горох или фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить в посуде, закрытой крышкой, 1 ½ часа. Морковь и картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, нашинковать в виде лапши, положить в посуду с горохом и продолжать варку еще в течение 20—30 мин.

В отвар влить раствор соли, процедить через сито или дуршлаг и прокипятить.

Перед кормлением ребенка в теплый отвар положить сливочное масло.

Овощной отвар рекомендуется вместо мясного бульона в том случае, когда ребенка нельзя кормить молочной или мясной пищей,

Для приготовления овощного отвара можно использовать любые овощи: репу, брюкву, цветную капусту и др.

Для детей старше 3 лет овощной отвар можно сварить с сушеными грибами. Они вкусны и ароматны.

БУЛЬОН МЯСНОЙ (1022)

Говядина 80—100 г, лук репчатый 5 г, петрушка 5 г, морковь 10 г, брюква 10 г, вода 400 г, раствор соли 3 г.

Мясо (бедро или лопатка) вымыть в холодной воде, зачистить от жира, нарезать

поперек волокон на небольшие кусочки, кости мелко раздробить. Положить мясо и кости в посуду, налить холодную воду и нагревать. Когда бульон начнет закипать и на нем пена поднимется шапкой, снять ее столовой ложкой, но не шумовкой. Варить бульон при слабом кипении 2 ч, затем положить разрезанные на куски репчатый лук, петрушку, морковь, брюкву, влить раствор соли. Когда бульон снова закипит, закрыть посуду крышкой и варить при едва заметном кипении. Готовый бульон процедить через влажную салфетку, снять жир и снова прокипятить.

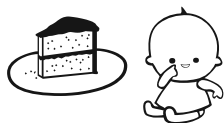
Мясной бульон подают с одной столовой ложкой манной каши, или протертыми через сито овощами, или со столовой ложкой пропущенного через мясорубку вареного мяса. В бульон можно положить также гренки (сухарики) из пшеничного хлеба.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ (1023)

Курица 100 г, лук и коренья 10 г, вода 400 г, раствор соли 3 г.

Нежирный хорошо вымытый кусок курицы положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, положить нарезанный лук, морковь и петрушку,

для полных детей



Если ребенку дают силой большие порции пищи, он постепенно привыкает к излишним объемам питания.

Перекармливание вызывает постоянное механическое растяжение желудка большим, чем требуется по норме, объемом пищи и способствует извращению возбудимости пищевого центра, возникновению повышенного аппетита. В дальнейшем у ребенка формируется привычка есть значительно больше, чем необходимо в соответствии с темпами роста и энергетическими затратами. Еда, таким образом, становится для ребенка источником немалого наслаждения, и этот выработанный в раннем детстве стереотип сохраняется навсегда.

уменьшить нагрев и продолжать варку при слабом кипении до готовности. Вынуть курицу из бульона, положить в другую посуду, покрыть крышкой.

Готовый бульон процедить через влажную салфетку или частое сито, влить раствор соли и прокипятить.

Куриный бульон подают с гренками (сухариками) из пшеничного хлеба, пшеничными или кукурузными хлопьями, печеньем «Крокет».

На курином бульоне готовят крупяные, овощные и другие супы.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (1024)

Картофель 50 г, морковь 20 г, капуста 30 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.

Картофель вымыть щеткой и, не очищая, сварить на пару. Морковь, капусту вымыть, очистить, нашинковать и потушить с небольшим количеством воды. Вареный картофель очистить и горячим протереть через волосяное сито; морковь и капусту протереть вместе с отваром. В протертые овощи влить горячее молоко, раствор соли и, помешивая, прокипятить.

Перед едой яичный желток растереть с 2—3 столовыми ложками горячего супа и сливочным маслом; эту смесь медленно вливать в готовый суп, постепенно размешивая.

БУЛЬОН С ПЕЧЕНКОЙ (1025)

Печенка телячья 100 г, хлеб пшеничный 10 г, масло сливочное 5 г, молоко

20 г, бульон мясной 300 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 3 г.

Печенку промыть, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Затем добавить пшеничный хлеб, предварительно размоченный в молоке, яичный желток и сливочное масло; все это хорошо перемешать. Массу протереть через сито, смешать с горячим мясным бульоном, влить раствор соли и прокипятить.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ (1026)

Рис 40 г, сахарный песок 10 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 200 г, яйцо 1 шт., раствор соли 3 г.

Перебрать рис, промыть несколько раз, положить в посуду, залить горячей водой и сварить кашу. Горячее молоко влить за 10 мин до окончания варки. Готовую кашу протереть горячей через сито. В протертую кашу добавить раствор соли, яичный желток, растертый с сахаром и сливочным маслом, и взбитый в пену белок.

Все это перемешать, выложить в формочку или кружку, густо смазанную маслом, накрыть крышкой и варить на водяной бане. Для этого опустить кружку или формочку в кастрюлю, наполненную до половины высоты кружки или формочки водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить в кипящей воде в течение часа.

Готовый пудинг можно размять ложкой и развести кипяченым молоком или жидким чаем (на две части пудинга одну часть молока или чая).



ПУДИНГ ИЗ СУХАРЕЙ (1027)

Печенье «Спорт» 75 г или сдобная булочка 100 г, масло сливочное 10 г, сахарный песок 10 г, молоко 100 г, вода 100 г, яйцо 1 шт.

Подсушить печенье «Спорт» или сдобную булку и растолочь в ступе. Полученную сухарную крошку (четыре столовые ложки) залить водой и молоком, добавить сахар, растертый со сливочным маслом, яичный желток и смешать с белком, взбитым в пену. Все это размешать. Выложить массу в небольшую формочку или кружку, густо смазанную маслом, накрыть крышкой и варить, как пудинг из риса.

Готовый пудинг можно размять и развести кипяченым молоком или жидким чаем (на две части пудинга одну часть молока или чая).



ПУДИНГ ИЗ КУРИЦЫ (1028)

Курица (мякоть) 100 г, хлеб пшеничный 10 г, масло сливочное 5 г, молоко 50 г, яйцо 1 шт., раствор соли 3 г.

Кусочек курицы промыть, пропустить два раза через мясорубку; второй раз мясо пропустить вместе с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке (15 г). Полученную массу протереть через сито, смешать с остальным молоком, добавить сырой яичный желток и взбитый в крепкую пену белок, раствор соли, переложить в форму, смазанную маслом, и варить так же, как пудинг из риса. Пудинги из курицы, мозгов, телятины, печенки и других продуктов можно подавать с картофельным или овощным пюре.

ПЕЧЕНКА ТЕРТАЯ (1029)

Печенка телячья 100 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 5 г, раствор соли 3 г.

Печенку промыть, снять пленку, вырезать желчные протоки и нарезать ломтями толщиной 1 см.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить печенку, закрыть посуду и быстро обжарить с обеих сторон. Затем в кастрюлю с печенкой подлить немного воды или нежирного бульона и кипятить 7—10 мин. Печенку можно также обжарить с добавлением нашинкованного репчатого лука, а затем тушить. Готовую печенку пропустить через мясорубку.

Печенку тертую можно давать детям старше 10 месяцев.

МЯСО МОЛОТОЕ (1030)

Говядина 100 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 5 г, раствор соли 3 г.

Говядину без жира и пленок промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды и тушить до готовности. После этого мясо пропустить два раза через мясорубку, добавить оставшийся крепкий бульон, влить раствор соли и прокипятить. Сняв с огня, положить в массу сливочное масло. Молотое мясо можно добавлять в супы-пюре и в кашу.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА (1031)

Говядина (мякоть) 100 г, молоко 15 г, яйцо (белок) 1 шт., раствор соли 3 г.

Мякоть говядины без жира и пленок пропустить два раза через мясорубку, влить раствор соли, молоко и хорошо переме-

шать, затем в этот фарш добавить яичный белок, взбитый в пену, и снова перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики (фрикадельки) величиной с крупную вишню, опустить их в кипящий суп и варить при слабом кипении 8—10 мин.

К фрикаделькам можно подать картофельное пюре, манную, рисовую, пшеничную и другие каши, а также пюре из овощей.

КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ (1032)

Говядина (мякоть) 100 г, молоко 15 г, яйцо (белок) 1 шт., раствор соли 3 г, сухари молотые.

Приготовить фарш, как для фрикаделек. Разделанные котлеты, не обваливая в сухарях, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного бульона или воды и плотно закрыть крышкой. Маленькую кастрюлю поставить в большую кастрюлю с кипятком и кипятить до готовности котлет.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (1033)

Клюква 30 г, крахмал картофельный 10 г, сахарный сироп 30 г, вода 200 г.

Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, сложить в прокипяченную марлю и выжать сок. Посуду с соком накрыть крышкой и поставить в прохладное место.

Выжимки от ягод, оставшиеся после выжимания сока, положить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей воды и прокипятить, после чего процедить отвар через марлю.

Часть процеженного отвара ($\frac{1}{4}$ стакана) охладить, развести в нем картофельный крахмал и процедить через марлю. В остальной отвар добавить сахарный сироп и довести до кипения, влить картофельный крахмал и, хорошо размешивая, прокипятить один раз. Затем кисель остудить, помешивая, чтобы на поверхности не образовалась пленка. В охлажденный кисель влить отжатый ранее клюквенный сок и тщательно перемешать.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ (1034)

Черника сушеная 20 г, крахмал картофельный 8 г, сахарный сироп 25 г, вода 300 г.

Перебрать сушеную чернику, положить на сито и тщательно промыть под краном холодной водой, после чего переместить в эмалированную посуду и залить кипятком. Через 2—3 ч, когда ягоды набухнут, варить их в течение 10—15 мин при слабом кипении, слить отвар через сито, а ягоды размять деревянным пестиком, залить отваром и снова варить 10 мин, после чего процедить отвар через марлю и отжать ягоды.

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Важно правильно распределить суточный рацион питания ребенка. Аппетит, в соответствии с физиологическими процессами детского организма, как правило, выше утром и днем, а к вечеру он снижается. Но во многих семьях наиболее вкусную и питательную еду готовят к вечеру, когда вся семья собирается за общим столом. Это способствует развитию у ребенка избыточной полноты, так как процессы сгорания жира и использования выделяющейся энергии, как установлено, происходят в основном в дневные часы, а вечером (после 18—19 часов), наоборот, преобладают процессы отложения жира.

Отлить ягодный отвар ($\frac{1}{4}$ стакана), остудить, развести в нем крахмал и процедить, а в остальной отвар добавить сахарный сироп. В закипевший отвар постепенно вливать разведенный картофельный крахмал и прокипятить, все время помешивая.



КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (1035)

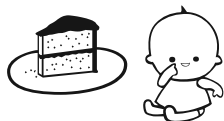
Сушеные фрукты 30 г, крахмал картофельный 8 г, вода 300 г, сахарный сироп 25 г.

Сушеные фрукты перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне до готовности. Затем процедить готовый фруктовый отвар через сито, покрытое марлей. Фрукты слегка протереть и отжать в марле.

Немного отвара ($\frac{1}{4}$ стакана) охладить, развести в нем картофельный крахмал, процедить через марлю. Оставшийся фруктовый отвар довести до кипения. Добавить сахарный сироп и картофельный крахмал, прокипятить один раз.

В кисель из сушеных фруктов желательно добавлять настой шиповника, сок лимона, апельсина или другие соки, что повысит его питательную ценность.

для полных детей



Перееданию способствует в частности то, что сейчас во многих семьях вкусные праздничные блюда превратились в повседневные и ребенок не может от них отказаться, тем более что порой детям дают для повышения аппетита острые пряные блюда и приправы.

Нельзя потакать желаниям полных детей в выборе блюд. Всегда следует иметь в виду, что если не проводить профилактику ожирения в раннем возрасте, когда это заболевание можно без особого труда предотвратить, то в дальнейшем придется приложить немало усилий для его лечения.

СОК ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ ИЛИ МАЛИНЫ (1036)

Спелые, очень свежие ягоды 100 г, сахарный сироп.

Ягоды перебрать, обмыть в проточной воде, быстро обдать кипятком и осторожно размять, чтобы не раздавить зернышек, после чего выжать сок через марлю вперекрутку. В сок в зависимости от сорта ягод добавить сахарный сироп.

СОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (1037)

Спелые ягоды 50 г, сахарный сироп 20 г.

Не помятые ягоды перебрать, промыть в проточной воде, обдать кипятком, высыпать в сложенную в два ряда марлю и надавливанием ложки (серебряной или из нержавеющей стали) отжать. В готовый сок добавить сахарного сиропа.

СОК ИЗ ЯБЛОК (1038)

Свежее яблоко без пятен и изъянов (примерно 80 г), сахарный сироп 20 г.

Яблоко промыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученную массу положить в марлю, сложенную в два ряда. Сок отжать путем надавливания ложкой или фаянсовым пестиком на марлевый

мешочек. Отжатый таким образом сок слить в стеклянную или фаянсовую посуду, добавить сахарный сироп и плотно закрыть крышкой.

СОК ИЗ ВИНОГРАДА (1039)

Спелый сладкий виноград.

Виноград перебрать, помыть, обдать кипятком, вынуть семена, размять ложкой, положить в марлю и выжать сок.

СОК ИЗ МОРКОВИ (1040)

Молодая морковь (каротель) 100 г.

Морковь вымыть щеткой, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок через марлю в перекрутку; в сок можно добавить сахарный сироп. Из 100 г моркови получается примерно 50 г сока.

Морковный сок можно добавлять в другие соки.

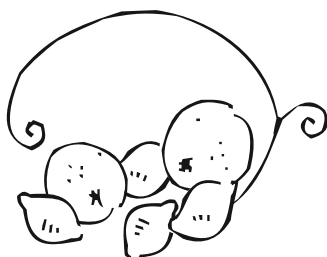
СОК ИЗ ПОМИДОРОВ (1041)

Спелые помидоры без пятен.

Промыть помидоры, обдать кипятком, разрезать на 4 части, размять, выжать сок через марлю в перекрутку. Этот сок можно добавлять и в другие соки.

СМЕШАННЫЕ СОКИ (1042)

Морковный или виноградный сок соединить с половинным количеством лимонного или помидорного сока, прибавить сахарный сироп по вкусу (примерно $\frac{1}{3}$ или $\frac{1}{2}$, общего количества сока). Можно соединять земляничный сок с морковным, отвар шиповника с морковным и клюквенным и т. п.



Питание ребенка от Года до семи лет



ВИНЕГРЕТ

(1043)

Картофель 80 г, капуста квашеная 40 г, свекла 30 г, огурцы соленые 30 г, морковь 20 г, яблоки 25 г, лук зеленый 10 г, масло растительное 10 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г.

Свеклу и картофель тщательно вымыть, положить в кастрюлю и сварить на пару или в воде. Когда картофель будет готов, вынуть, оставив для варки свеклу.

Свеклу можно варить и другим способом: свеклу очистить, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, налить немного воды, добавить кусочек масла и припустить до мягкости.

Вареные свеклу и картофель очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, также ломтиками нарезать заранее вымытые и облитые кипяченой водой огурцы и яблоки без семенных коробочек. Шинкованную капусту отжать, а если она слишком кислая, то предварительно промыть. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Сырую морковь промыть, очистить и настрогать в виде лапши на крупной терке. В подготовленные овощи прибавить раствор соли, сахарный сироп, растительное масло и перемешать.

Масло растительное можно заменить соусом, майонезом или сметаной.

ВИНЕГРЕТ ЛЕТНИЙ

(1044)

Картофель 80 г, помидоры 30 г, огурцы 30 г, свекла 30 г, морковь 20 г, репа 10 г, яблоки 20 г, масло растительное 5 г, сметана 25 г, лимон ¼ шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Свеклу и картофель вымыть и сварить. Затем очистить и нарезать небольшими тонкими ломтиками. Вымытые и очищенные морковь и репу нарезать (лом-

тиками), положить в кастрюлю. Добавить небольшое количество воды (2—3 чайные ложки), растительное масло и тушить, закрыв посуду крышкой. Охладить. Свежие огурцы, помидоры и яблоки вымыть, обдать кипятком и нарезать ломтиками. Подготовленные овощи смешать и заправить сахарным сиропом, раствором соли, лимонным соком и сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ (1045)

Свекла 15 г, чернослив 6—7 шт., сметана 1 чайная ложка.

Свеклу отварить и очистить. Чернослив предварительно замочить, промыть, затем вынуть из него косточки. Пропустить через мясорубку кусочек свеклы (15 г) и 6—7 штук (15 г) размягченного, чернослива. Заправить салат 1 чайной ложкой сметаны.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (1046)

Морковь $\frac{1}{4}$ шт., яблоко $\frac{1}{4}$ шт., сметана 1 чайная ложка, раствор сахара, раствор соли.

Салат из моркови с яблоками дают понемногу. На одну порцию достаточно натереть на мелкой терке $\frac{1}{4}$ очищенной и промытой моркови среднего размера и столько же яблока, добавить к ним не-

много соли и 1 чайную ложку сахара, заправить 1 чайной ложкой сметаны.

ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ С ЯБЛОКАМИ (1047)

Свекла 15 г, яблоко 15 г, раствор сахара, сливочное масло 1 чайная ложка, сметана 1 чайная ложка.

Пюре свекольное с яблоками — хорошая закуска перед обедом для маленьких детей. Его готовят из 15 г вареной свеклы, пропущенной через мясорубку или натертой на мелкой терке, к которой добавляют 15 г натертого на мелкой терке яблока и 1 чайную ложку сахара. Все перемешивают, заправляют 1 чайной ложкой сливочного масла и тушат на медленном огне 8—10 мин. Сверху пюре поливают 1 чайной ложкой сметаны.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ (1048)

Морковь 100 г, сметана 1 чайная ложка, чеснок 1 долька, соль.

Очистить и промыть небольшую морковь, натереть на мелкой терке, добавить 1 небольшую дольку толченого и растертого с солью чеснока, 1 чайную ложку сметаны.

В состав рекомендуемого ранее салата из моркови и яблок ребенку после полутора лет можно добавить 10 г распаренного изюма.

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Как показывают наблюдения, полнота постепенно меняет психологию ребенка. Он становится безразличным к подвижным играм, прогулкам на свежем воздухе, массовым развлечениям. Такие дети обычно предпочитают сидячие занятия — рассматривание картинок, рисование, лепку. Тучного ребенка с трудом удастся отправить на улицу, занять работой, связанной с физическим напряжением.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРОМ (1049)

Тыква 100 г., помидор 150 г., сметана 1 ст. ложка, лук 20 г., зелень укропа 5 г., соль.

К кусочку натертой на крупной терке очищенной, промытой тыквы добавляют натертый тонкими ломтиками небольшой помидор и мелко нарезанный лук, заправляют 1 столовой ложкой сметаны, посыпают мелко нарубленной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКА С ЯБЛОКОМ И ОГУРЦОМ (1050)

Кабачок 20 г, яблоко (кислое) 10 г, огурец маринованный 10 г, сметана 1 чайная ложка.

Кабачок вымыть, очистить от кожуры и семян. 20 г очищенной мякоти кабачка натереть на крупной терке, смешать с 10 г нашинкованного кислого яблока и таким же количеством мелко нарезанного маринованного огурца, заправить 1 чайной ложкой сметаны.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ (1051)

Зеленый лук 30 г, яйцо ½ шт., сметана 1 чайная ложка, соль.

Промыть 30 г. зеленого лука, дать стечь воде, мелко нарезать, посыпать ½ мелко

нарубленного круто сваренного яйца, посолить и полить 1 чайной ложкой сметаны.

БУЛЬОН С РИСОМ (1052)

Говядина или курица 100 г, рис 15 г, морковь 10 г, лук репчатый 5 г, репа или брюква 10 г, вода 500 г, укроп, петрушка 2 г, раствор соли 5 г.

Сварить мясной или куриный бульон, процедить. Рис перебрать, промыть несколько раз, положить в подсоленную кипящую воду (300 г) и варить при слабом кипении до мягкости, но не переваривать. После этого откинуть рис на дуршлаг или сито.

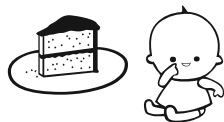
Когда отвар стечет, рис опустить в горячий бульон и прокипятить. Петрушку и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать и посыпать бульон, налитый в тарелку.

БУЛЬОН С ДОМАШНЕЙ ЛАПШЕЙ (1053)

Говядина 100 г, лапша домашняя 20 г, морковь 20 г, лук репчатый 5 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

В кипящий мясной бульон добавить домашнюю лапшу, сырую морковь, натертую на мелкой терке, и прокипятить в течение 15 мин. Перед подачей положить в тарелку с бульоном сливочное масло, зелень, промытую в кипяченой воде, а затем нарезанную.

для полных детей



Кормить полных детей надо 6—7 раз в сутки, чтобы перерывы между едой были не более 2½—3 часов. Это уменьшает аппетит, поскольку следующая порция пищи как бы догоняет предыдущую, создавая ощущение постоянной полноты в желудке. При редких же приемах пищи ребенок невольно съедает больше, чем ему надо.

Приготовление домашней лапши.

Взять столовую ложку холодной воды, влить сырое яйцо, хорошо помешивая, всыпать просеянную муку ($\frac{1}{2}$ стакана). Тесто выложить на доску, посыпанную мукой, очень тонко раскатать, положить на сито, дать подсохнуть. Потом тесто нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, положить их друг на друга, тонко нашинковать и подсушить на доске. Готовую хорошо просушенную лапшу сохранять в закрытой стеклянной посуде.

БУЛЬОН С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

(1054)

Говядина 100 г, капуста цветная 120 г, морковь 10 г, масло сливочное 5 г, лук репчатый 5 г, петрушка, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Кочан цветной капусты, очищенный от кочерыжки и листьев, разрезать на мелкие части (соцветия), которые положить в подсоленную воду (1 л воды, 1 столовая ложка соли) на 25—30 мин. Затем откинуть капусту на дуршлаг и сполоснуть свежей холодной водой.

В процеженный кипящий мясной бульон положить подготовленную капусту и варить при слабом кипении в течение 15 мин. Перед подачей положить в суп сливочное масло. Суп в тарелке можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (1055)

Мясо отварное, пшеничный хлеб, яйцо, лук, раствор соли.

Сварить мясной бульон. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 мин. Буль-

он в тарелке посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Приготовление фрикаделек. Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, после чего добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, влить раствор соли и перемешать. Приготовленный фарш разделить в виде шариков (фрикаделек) величиной с лесной орех.



СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ

(1056)

Курица 150 г, коренья 10 г, лук репчатый 10 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, хлеб пшеничный 30 г, вода 500 г, яйцо (желток) 1 шт., раствор соли 5 г.

Сварить бульон из курицы с кореньями и луком. Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо, а кости и кожу положить снова в кастрюлю с бульоном и варить 20—30 мин. Мясо курицы пропустить 2—3 раза через мясорубку. В процеженный, нагретый до кипения бульон положить измельченное куриное мясо, дать бульону снова закипеть, а затем класть маленькими кусочками смешанную с маслом муку и, помешивая, прокипятить. После этого влить в суп горячее молоко, раствор соли.

Готовый суп должен быть такой же густоты, как сливки. Суп подать с гренками.

По особому назначению, если хотят приготовить очень питательный суп, нужно смешать сырой яичный желток с $\frac{1}{4}$ стакана кипяченого молока или сливок

и, помешивая, вливать постепенно в готовый горячий суп.

Так же готовится суп-пюре из говядины или телятины.

СУП ИЗ ФАСОЛИ (1057)

Говядина 100 г, фасоль 30 г, картофель 50 г, морковь 10 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 5 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить холодную воду и варить в течение 2 ч, за 10 мин до окончания варки влить раствор соли.

В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный мелкими кубиками, натертые на терке и поджаренные с маслом морковь и лук и варить суп еще 20 мин.

За 10 мин до окончания варки добавить разваренную фасоль вместе с оставшимся небольшим количеством отвара.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (1058)

Говядина 100 г, капуста квашеная 80 г, картофель 50 г, морковь 10 г, петрушка 3 г, лук репчатый 5 г, томат-пюре 5 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Сварить из мяса или мясных костей бульон. Рубленую квашеную капусту перебрать, отжать и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Очень кислую капусту предварительно промыть и отжать.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить в посуде с маслом, прибавить очищенную, натертую на терке или пропущенную через мясорубку морковь, после этого положить томат-пюре, подготов-

ленную капусту и тушить в закрытой посуде на слабом огне 1½—2 ч, периодически помешивая.

Во время тушения следить, чтобы капуста не пригорела (если потребуется, подливать понемногу воды).

В горячий процеженный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, и когда бульон снова закипит, опустить тушеную капусту и варить щи еще 30 мин. Перед едой в тарелку со щами положить сметану.

Зелень петрушки и укроп промыть холодной кипяченой водой и перед едой мелко нарезать, посыпать щи, налитые в тарелку.



ЩИ ЗЕЛЕНЕ (1059)

Мясо 100 г, петрушка 5 г, морковь 10 г, лук 5 г, щавель 50 г, шпинат 50 г, картофель 50 г, сметана 10 г, яйцо ½ шт., раствор соли 5 г.

Сварить из мяса или мясных костей и кореньев бульон. Шпинат и щавель перебрать, промыть в воде, сменяемой несколько раз, затем шпинат и щавель потушить в посуде с закрытой крышкой.

В кипящий бульон положить нарезанный картофель и варить его до готовности, после чего добавить протертый шпинат и щавель и варить еще в течение 15—20 мин.

Готовый суп заправить сырым желтком (½ шт.), растертым со сметаной (5 г). В тарелку со щами положить оставшуюся сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

БОРЩ

(1060)

Говядина 100 г, свекла 80 г, капуста 50 г, морковь 10 г, брюква 10 г, петрушка 3 г, лук репчатый 5 г, томат-пюре 5 г, сахарный сироп 3 г, масло сливочное 5 г, сметана 15 г, вода 500 г, раствор соли 5 г.

Сварить мясной бульон. Нашинковать тонкой соломкой свеклу и тушить с томатом и частью масла. Капусту, морковь, брюкву и лук также шинковать соломкой, положить оставшееся масло, влить несколько ложек бульона и тушить в закрытой посуде до готовности. Если овощи во время тушения начнут пригорать, добавить еще небольшое количество бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить 15 мин.

Борщ, налитый в тарелку, посыпать зеленью петрушки, укропом и положить сметану.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

(1061)

Для кваса: хлеб ржаной 500 г, сахарный сироп 100 г, дрожжи 10 г, вода 3 л, изюм 10 г.

Для окрошки: квас 200 г, мясо отварное 30 г, лук зеленый 20 г, огурцы свежие 50 г, картофель 50 г, сметана 10 г, яйцо ½ шт., сахарный сироп 5 г, укроп 5 г, раствор соли 5 г.

Приготовление кваса. Ржаной хлеб подсушить до коричневого цвета, залить кипящей водой, дать настояться 5—6 ч. Настой процедить через марлю в эмалиро-

ванную кастрюлю (посуду обдать кипятком), влить в него разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, размешивая, добавить сахарный сироп, перебренный и промытый изюм. Накрыть посуду крышкой и оставить в помещении с комнатной температурой на 24 ч. После этого квас следует разлить в бутылки или в этой же посуде поставить в холодильник.

Приготовление окрошки. Картофель, сваренный в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Так же (кубиками) нарезать отварное мясо. Белок крутого яйца мелко порубить, очищенные огурцы, зеленый лук и укроп промыть кипяченой холодной водой и мелко шинковать.

Желток (вареный) растереть со сметаной, развести квасом, прибавить раствор соли, сахарный сироп, отварное мясо, картофель, нарезанный мелкими кубиками, измельченный яичный белок, огурцы, лук и зелень.

ОКРОШКА ИЗ ЩАВЕЛЯ

(1062)

Щавель 30 г, картофель 50 г, огурцы свежие 50 г, мясо отварное 30 г, яйцо ½ шт., лук зеленый 20 г, укроп 5 г, вода 250 г, сахарный сироп 5—10 г, раствор соли 5 г, сметана 15 г.

Листья щавеля перебрать, очистить от черешков, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко нарезать. В кипящую воду по-

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



При быстрой еде, когда ребенок проглатывает большие плохо разжеванные куски, его желудок быстро переполняется и при разбухании пищи ребенок ощущает чувство тяжести в нем, что свидетельствует об его излишнем объеме. Таким образом, быстрая еда вдвойне вредна, ибо плохо измельченная пища плохо переваривается, а кроме того заглатывание недожеванных кусков всегда приводит к перееданию.

ложить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 мин, откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. В остальном приготовление окрошки из щавеля такое же, как приготовление окрошки мясной.

Окрошку можно приготовить без мяса — только из овощей. В состав овощной окрошки входят: квас, картофель, морковь, репа, зеленый лук, редис, огурцы свежие, сметана, яйцо, сахарный сироп, раствор соли и укроп.



РЫБНЫЙ БУЛЬОН (УХА) (1063)

Рыба мелкая 150 г, корни белые 10 г, лук репчатый 5 г, вода 400 г, раствор соли 5 г.

Парную рыбу (окунь, ерши, пескари и др.) выпотрошить, удалить чешую, жабры (чешую с мелкой рыбы можно не очищать), промыть, залить холодной водой, положить корни и стебли петрушки, сельдерея, лук, влить раствор соли и варить 60 мин при слабом кипении, снимая периодически пену. Готовый бульон процедить через влажную салфетку.

Рыбный бульон можно подать натуральным или сварить из него суп с картофелем, овощами или фрикадельками из рыбы. Кроме того, на рыбном бульоне варят борщ, щи, рассольник и другие супы.

для полных детей



Рациональное питание тучных детей заключается в резком снижении калорийности пищи. Постоянное ощущение голода хорошо подавляется обильными порциями малокалорийной пищи. Каждый прием ее желательно начинать с яблок, сырых овощей или винегретов, овощных салатов, тушеных овощей. И лишь затем следует давать небольшое количество белковых (мясных, рыбных, грибных) блюд, и опять только с овощным гарниром.

РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ (1064)

Рыба 100—150 г, крупа перловая 25 г, картофель 50 г, морковь 15 г, петрушка 5 г, лук репчатый 10 г, соленые огурцы 40 г, томат-пюре 5 г, мука пшеничная 3 г, масло сливочное 5 г, сметана 10 г, вода 500 г, укроп 2 г, раствор соли 5 г.

Мелкую парную рыбу (окунь, ерши) очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, залить холодной водой и варить при слабом кипении около одного часа с добавлением петрушки, лука и $\frac{1}{3}$ шт. моркови, нарезанных ломтиками, и раствора соли. В отдельную кастрюлю положить перловую крупу, остальные $\frac{2}{3}$ мелко нарезанной кубиками моркови и варить в закрытой посуде с небольшим количеством процеженного рыбного бульона. Когда крупа слегка разварится, прибавить очищенный и нарезанный тонкими ломтиками или кубиками картофель и варить его до тех пор, пока он не станет мягким. После этого добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками или кубиками, и продолжать варку.

Тем временем приготовить заправку: на сковороде разогреть $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла, прокипятить в нем томат-пюре или свежие помидоры (20 г), посыпать слегка поджаренной мукой, перемешать, развести процеженным рыбным бульоном, прокипятить и протереть эту массу через сито в посуду с разваренной крупой. Влить туда же остальной процеженный рыбный

бульон, дать закипеть. Перед едой в тарелку с рассольником положить сметану, посыпать мелко нарезанными укропом, зеленью петрушки или зеленым луком.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (1065)

Морковь 100 г, рис 25 г, масло сливочное 10 г, сахарный сироп 5 г, молоко 100 г, вода 300 г, раствор соли 5 г.

Морковь промыть, очистить и нарезать на кусочки, положить в кастрюлю, добавить немного кипятка, масло, сахарный сироп и нагреть до кипения в закрытой посуде. После этого положить сырой рис, залить горячей водой так, чтобы рис был только покрыт, и варить суп в течение 40 мин.

Готовые морковь и рис протереть через сито, развести до желаемой густоты горячим молоком, влить раствор соли, прокипятить. Сливочное масло положить в тарелку с супом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (1066)

Цветная капуста 100 г, кабачки 100 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода или бульон 200 г, яйцо (желток) ½ шт., раствор соли 5 г.

Зеленые листья цветной капусты удалить, кочан промыть и разрезать на мелкие куски. Кабачок очистить, вымыть и нарезать кубиками. Подготовленную капусту и кабачок положить в кастрюлю с кипящей водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Сваренные овощи вынуть из отвара, протереть через сито, соединить с отваром и прокипятить. Заправить суп сливочным маслом и сырым желтком, разведенным горячим молоком.

СВЕКОЛЬНИК (1067)

Свекла 80 г, помидоры 50 г или томат-паста 20 г, огурцы свежие 50 г, яйцо (желток) ½ шт., сметана 15 г, лук зеленый 20 г, укроп 5 г, вода 400 г, раствор соли 5 г.

Свеклу вымыть, очистить, нашинковать на терке, положить в кастрюлю вместе с пюре из помидора (свежий помидор протереть через сито), залить горячей водой (200 г) и тушить на слабом огне 1—1½ ч. Чтобы свекла не пригорела, надо понемногу добавлять воду. К концу тушения свеклы влить в кастрюлю горячую воду (200 г), прокипятить 10 мин и охладить. Огурец, лук и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать, опустить в свекольник, добавить раствор соли и хорошо перемешать. В тарелку со свекольником влить сметану, растертую с вареным яичным желтком. Для сохранения яркой окраски свекольника в свеклу при ее тушении можно влить немного молочной сыворотки, которая заменит помидор.

ЩИ С ЯБЛОКАМИ (1068)

Капуста белокочанная 100 г, морковь 10 г, репа или брюква 5 г, петрушка 5 г, яблоко свежее 20 г, томат-пюре 5 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, вода или мясной бульон 400 г, раствор соли 5 г.

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые, нашинкованные соломкой яблоки, влить раствор соли и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

РЫБА В БЕЛОМ СОУСЕ (1069)

Щука, судак, треска (филе) 100 г, масло сливочное 5 г, лимон ¼ шт.

На соус: *бульон 100 г, мука 5 г, масло 5 г, молоко 30 г, яйцо (желток) ½ шт., раствор соли 5 г.*

В широкую кастрюлю с низким бортом (сотейник), смазанную; внутри сливочным маслом, положить филе рыбы без кожи и костей, полить лимонным соком, влить раствор соли и 2—3 столовые ложки воды или бульона, сваренного из головы, кожи и костей рыбы. Закрыть кастрюлю крышкой и варить 20 мин. Когда рыба будет готова, бульон слить и приготовить из него белый соус. В горячий соус можно влить и быстро размешать сырой яичный желток, предварительно разведенный молоком.

Полить рыбу белым соусом и подать с отварным картофелем.

Рыбу в белом соусе можно давать детям старше 4 лет.

ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ (1070)

Рыба 100 г, картофель 50 г, молоко 30 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г или соус томатный 50 г, яйцо ¼ шт., раствор соли 5 г.

Сварить очищенный картофель до полной готовности, слить воду, размять деревянным пестиком так, чтобы не было комков, и развести молоком. Рыбу очистить, вымыть, сварить в подсоленной воде, отделить кожу, кости. Мякоть мелко нарубить, смешать с картофелем, добавить растопленное масло (5 г), раствор соли, желток и взбитый в густую пену белок. Формочку смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить в нее массу, закрыть крышкой, поставить в кастрюлю с водой (водяная

баня) и варить 40 мин. Подать пудинг со сметаной или с томатным соусом.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (1071)

Судак, треска, сом 100 г, сухари молотые 5 г, сыр голландский 15 г, масло сливочное 5 г, молоко 20 г, соус молочный 70 г, яйцо ¼ шт., раствор соли 3 г.

Филе рыбы пропустить два раза через мясорубку, добавить масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену белок и хорошо перемешать. Фарш при помощи чайной ложки разделить на фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить при слабом кипении в течение 10—16 мин.

Готовые фрикадельки вынуть из воды, уложить на сковороду, залить горячим молочным соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу до образования на поверхности соуса румяной корочки.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (1072)

Судак, щука, треска (филе) 100 г, хлеб пшеничный 20 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, молоко 30 г, раствор соли 3 г.

Рыбу очистить. Промыть, удалить внутренности и отделить мякоть от костей и кожи. Полученное филе нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, влить раствор соли и перемешать. Из этой массы разделить котлеты, обвалять их в просеянных сухарях и жарить на сковороде с маслом.

На гарнир подать картофельное пюре, пюре из фасоли или зеленый горошек в молочном соусе.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ И КАРТОФЕЛЯ (1073)

Судак, сом, щука, налим, треска 100 г, картофель 100 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 15 г, соус белый или томатный 50 г, молоко 30 г, яйцо ½ шт., раствор соли 5 г.

Подготовить рыбу, как описано выше. Из костей и кожи сварить бульон. Картофель вымыть щеткой, сварить на пару, охладить и очистить. Мякоть рыбы (филе) пропустить через мясорубку вместе с картофелем, добавить сухари, чайную ложку масла, раствор соли, ½ желтка, молоко. Массу тщательно перемешать и выложить на слегка смоченную водой доску; разделить котлеты, смочить яичным белком, обвалять в сухарях и жарить на сковороде с маслом.

На рыбном бульоне приготовить к котлетам соус белый или томатный.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (1074)

Судак, треска, щука 100 г, хлеб пшеничный 20 г, лук репчатый 15 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное или топленое 15 г, яйцо ¼ шт., молоко 30 г, раствор соли 5 г, зелень петрушки 3 г.

Приготовить из филе рыбы массу, как для котлет из рыбы, и разделить ее на круглые лепешки толщиной 6—7 мм. На середину каждой лепешки положить фарш и соединить края так, чтобы фарш оказался внутри.

Затем обвалять котлеты в просеянных сухарях, придать форму кирпичиков и жарить на масле с обеих сторон.

Подать котлеты с отварным или жареным картофелем, зеленым горошком или с рисовой, гречневой кашей, с отварными макаронами.

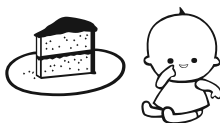
Приготовление фарша. Мелко на рубленный репчатый или нашинкованный зеленый лук слегка поджарить на масле, прибавить одну чайную ложку просеянных сухарей, мелко нарезанную зелень петрушки и рубленое крутое яйцо, смесь тщательно перемешать.

БИТКИ ИЗ РЫБЫ (1075)

Судак, треска, морской окунь 100 г, лук репчатый 15 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 10 г, соус томатный 50 г, яйцо ¼ шт., раствор соли 3 г, зелень петрушки 3 г.

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на куски, смочить раствором соли, прибавить рубленые зелень и лук и пропустить

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Детям с избыточной массой тела лучше употреблять бутербродное масло. Его можно не только намазывать на хлеб, но и заправлять им каши, овощные блюда, в том числе картофель, вегетарианские супы. Не стоит только использовать его для жаренья, так как в нем содержится много воды. Бутербродное масло создано по рекомендациям врачей-диетологов. За счет уменьшения доли молочного жира его калорийность ниже сливочного на 40 %, но выше биологическая ценность благодаря добавкам в виде молочного белка, молочного сахара, витаминов С и группы В, а также других биологически активных веществ, содержащихся в пахте, которой в бутербродном масле вдвое больше, чем в других видах масла.

через мясорубку один раз или же мелко порубить ножом.

Разделить рыбную массу на тонкие лепешки овальной или круглой формы, смочить во взбитом яйце, обвалять в просеянных сухарях и жарить на сковороде с маслом.

При подаче полить томатным соусом. На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре.

Битки можно подать без соуса с огурцами, помидорами или с зеленым салатом.

БЕФСТРОГАНОВ (1076)

Говядина (мякоть) 100 г, морковь 10 г, лук репчатый 10 г, томат-пюре 5 г, мука пшеничная 3 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, раствор соли 3 г.

Мясо отделить от пленок и сухожилий, разрезать на ломтики толщиной примерно $\frac{1}{2}$ см, а затем на продолговатые кусочки. Нарезанное мясо положить в кастрюлю с маслом и обжарить, затем добавить натертые на терке морковь и лук и, помешивая, продолжать жарить еще 5 мин. После этого залить мясо водой так, чтобы она только покрывала его, добавить раствор соли, томат-пюре, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении. Когда мясо станет мягким, прибавить сметану, муку, смешанную со сливочным маслом, перемешать и вновь нагреть до кипения.

для полных детей



Сейчас имеется в продаже огромное количество хлебобулочных изделий, в частности показанный полным детям белковый хлеб. Он бывает двух сортов: белково-пшеничный и белково-отрубной. В белковом хлебе вдвое уменьшено количество крахмала, т. е. углеводов, и увеличено количество белка. Белковый хлеб дольше задерживается в желудке и поэтому обеспечивает ощущение сытости на больший срок. Калорийность его ниже. Однако необходимо помнить о необходимости ограничивать детей и в этом хлебе.

Подать с отварным или жареным картофелем или с картофельным пюре.

РАГУ МЯСНОЕ (1077)

Говядина 100 г, картофель 50 г, морковь 20 г, капуста цветная или белокочанная 50 г, зеленый горошек или отварная фасоль 10 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 10 г, мука пшеничная 5 г, молоко 50 г, вода 200 г, раствор соли 5 г.

Мясо нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле, положить в кастрюлю, залить горячей водой (100 г) и тушить на слабом огне 30 мин. Потом в тушеное мясо положить мелко нарезанные и обжаренные в масле картофель, морковь, лук, одновременно добавить кусочки сырой цветной капусты, зеленый горошек, воду (100 г) и раствор соли. Рагу продолжать тушить на слабом огне еще 30 мин, затем добавить просеянную и подсушенную пшеничную муку, разведенную холодным молоком, и, осторожно помешивая, кипятить 3—5 мин.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (1078)

Говядина или телятина (мякоть) 100 г, хлеб пшеничный 25 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное или топленое 10 г, вода или молоко 30 г, раствор соли 3 г.

Мякоть мяса с жиром разрезать на мелкие куски и пропустить через мясорубку. К нежирному мясу можно прибавить сливочное масло (на каждые 100 г мякоти 10—15 г масла). В измельченное мясо добавить размоченный в воде или молоке хлеб (без корок), раствор соли, перемешать и пропустить через мясорубку второй раз.

Разделать котлеты, обваливать их в просеянных сухарях, положить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне до образования корочки сначала с одной, а потом с другой стороны. Затем поставить котлеты на 6—7 мин в жарочный шкаф или накрыть сковороду крышкой и поставить на слабый огонь на 8—10 мин.

Подавать котлеты с отварным или жареным картофелем, картофельным пюре, тушеной капустой, макаронами или кашей. К котлетам можно подать также соус томатный, молочный, сметанный, огурцы, помидоры или зеленый салат, заправленный сметаной. Так же приготовить котлеты из телятины. Котлеты должны быть хорошо прожарены.

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ (1079)

Курица или индейка (мякоть) 100 г, хлеб пшеничный 25 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 20 г, молоко 30 г, раствор соли 3 г.

С филе и мякоти ножек курицы или индейки снять кожу, удалить пленки и сухожилия. В остальном котлеты приготовить так же, как котлеты из говядины.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА (1080)

Кролик (потрошенный) 100 г, хлеб пшеничный 15 г, сухари молотые 5 г,

масло сливочное или топленое 10 г, молоко 20 г, раствор соли 3 г.

Кусочек кролика промыть и срезать мясо с костей. Не следует перерубать кости кролика перед отделением мякоти, чтобы в мясо не попали мелкие костные осколки. Нарезанное кусочками мясо пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб (без корок), раствор соли, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку.

Разделать котлеты и жарить так же, как котлеты из говядины.

Подавать с отварным картофелем, макаронами или рисовой кашей.

КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА И КАРТОФЕЛЯ (1081)

Говядина 100 г, картофель 200 г, лук репчатый, 25 г, сухари молотые 10 г, масло сливочное 15 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., соус 50 г, раствор соли 5 г.

Очищенный вареный картофель и отварное мясо (из бульона) пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарезанный и поджаренный с маслом лук, сырое яйцо, раствор соли, все перемешать и вновь пропустить через мясорубку. Полученную массу разделить на котлеты и обваливать их в сухарях. Обжарить на сковороде с маслом, затем поставить на 5 мин в жарочный шкаф или накрыть сковороду крышкой и оставить на слабом огне на 10 мин. Следить, чтобы котлеты не подгорели.

Подавать котлеты с соусом томатным или сметанным.

ЗРАЗЫ (1082)

Говядина 100 г, хлеб пшеничный 10 г, сухари молотые 5 г, рис 20 г, лук реп-

чатый 10 г, вода или молоко 15 г, яйцо ¼ шт., раствор соли 3 г.

Из мясного фарша скатать мокрыми руками шарик и раскатать его в лепешку толщиной 1 см. На середину лепешки положить отварной рис, перемешанный с рубленым яйцом и поджаренным луком. Края лепешки защипать, зразе придать овальную форму, обвалять в сухарях, обжарить в масле и поставить на 10—15 мин в жарочный шкаф.

Мясные зразы можно фаршировать рассыпчатой гречневой кашей, поджаренной морковью, рубленым яйцом и зеленым луком.

РУЛЕТ (1083)

Говядина 400 г, хлеб пшеничный 75 г, морковь 100 г, лук репчатый 20 г, масло сливочное 40 г, вода или молоко 100 г, яйца 2 шт., раствор соли 20 г. Норма продуктов рассчитана на 4 порции.

Мясной фарш положить на мокрое полотенце и придать ему форму удлиненной лепешки толщиной 1 ½ см. На середину лепешки из фарша положить в длину половинки крутых яиц, посыпать их рубленым зеленым луком или поджаренным репчатым луком. Вдоль яиц положить тонким слоем поджаренную морковь. Края рулета защипнуть, соединив края полотенца.

Рулет осторожно переложить швом вниз на сковороду, смазанную маслом, смазать яйцом, наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы не было трещин при запекании. На сковороду влить немного горячей воды, которой изредка поливать рулет при запекании, и поставить на 30 мин в жарочный шкаф.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И КАПУСТЫ (1084)

Говядина 100 г, капуста белокочанная 100 г, масло сливочное 10 г, сухари молотые 10 г, лук репчатый 10 г, молоко 30 г, вода 50 г, яйцо ½ шт., раствор соли 5 г.

Мясо пропустить через мясорубку, обжарить в масле с мелко нарубленным луком. Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, залить горячей водой и тушить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин. Потом в капусту положить сливочное масло, обжаренное мясо, влить холодное молоко, раствор соли, добавить молотые сухари, взбитое яйцо, хорошо размешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную маслом.

Сверху запеканку смазать яйцом, смешанным с молоком, и поставить в жарочный шкаф на 30 мин.

При подаче запеканку залить сметаной или томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Эту запеканку можно приготовить из сырого или отварного мяса.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА И КАРТОФЕЛЯ (1085)

Говядина вареная 50 г, картофель 250 г, лук репчатый 25 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 10 г, яйцо ¼ шт., сметана 5 г, раствор соли 5 г.

Приготовить пюре из картофеля. Половину пюре положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями сковороду; на пюре слоем разложить мясной фарш и покрыть его остальным пюре. Поверхность пюре выровнять, смазать яйцом,

смешанным со сметаной, и запечь в жарочном шкафу.

Фарш приготовить из отварного мяса, пропустив его через мясорубку, добавить обжаренный лук и затем еще раз прожарить. Готовое блюдо полить сметаной.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ (1086)

Сельдь соленая 50 г, лук репчатый 10 г, яблоки 30 г, хлеб пшеничный 20 г, масло подсолнечное 3 г, масло сливочное 10 г, молоко или вода 15 г, яйцо ¼ шт., зелень петрушки 3 г.

Соленую сельдь вымыть и разделать на филе без кожи и костей, залить холодным молоком или водой и оставить на 3 ч для вымачивания. Репчатый лук нашинковать и слегка поджарить на подсолнечном масле. Черствый пшеничный хлеб замочить в молоке или в воде. Свежее яблоко очистить от кожицы и семенной коробочки и разрезать на мелкие кусочки. Затем смешать вымоченную сельдь, лук, хлеб и яблоко, пропустить смесь через мясорубку или мелко изрубить ножом и смешать со сливочным маслом. На селедочницу или тарелку уложить рубленую массу, придав ей какую-либо форму (рыбки, прямоугольника, ромба), посыпать рубленым яйцом и зеленью петрушки.

Сельдь можно украсить ломтиками яблок, огурцов, красного редиса, вареной моркови, свеклы, нарезанным зеленым луком, салатом, ломтиками помидоров и т. п.

Рубленую сельдь можно приготовить и без добавления яблок.

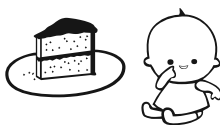


ФОРШМАК (1087)

Говядина вареная 50 г, картофель 100 г, сельдь соленая 20 г, сухари молотые 5 г, масло сливочное 5 г, сметана 30 г, яйцо ½ шт.

Соленую сельдь, очищенную от кожи и внутренностей, вымачивать в холодной воде 6—8 ч, затем мякоть отделить от костей. Сваренный в кожуре картофель очистить. Вареное мясо (суповое) нарезать небольшими кусочками. Подготовленные сельдь, картофель и мясо смешать, прибавить репчатый лук, сырое яйцо, и все это пропустить два раза через мясорубку. Приготовленную массу положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, смазать сметаной и запекать в жарочном шкафу 15—20 мин. При подаче полить сметаной.

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Низкокалорийны зеленый салат, лук, редис, редька, капуста. Их в рационе полных детей можно не ограничивать. Наличие в редисе грубой растительной клетчатки, длительное пережевывание его обеспечивают хорошую механическую чистку зубов, а содержание в зеленом луке эфирных масел и фитонцидов оказывает дезинфицирующее действие на микрофлору полости рта.

Тучным детям показаны огурцы. Они содержат 95 % воды и имеют незначительную калорийность. В них содержатся необходимые детскому организму соли калия и такие микроэлементы, как медь, цинк, фтор, кобальт, а также (в небольших количествах) витамин С и провитамин А.

СОУС БЕЛЫЙ (1088)

Бульон мясной или рыбный 100 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 10 г, лимон ¼ шт., раствор соли 2 г.

Сварить крепкий мясной или рыбный бульон. Немного бульона (1/3 часть), предназначенного для соуса, охладить до 50° С, всыпать в него просеянную пшеничную муку и размешать так, чтобы не было комков. Остальной бульон нагреть до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и варить при слабом кипении в течение 15 мин. Добавить раствор соли, после чего соус прокипятить. В горячий соус положить небольшими кусочками сливочное масло, влить лимонный сок и перемешивать до тех пор, пока сливочное масло полностью не распустится и не соединится с соусом.

Хранить соус в закрытой посуде, поставив в сосуд с горячей водой (водяная баня).

СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ (1089)

Морковь 10 г, лук репчатый 10 г, томат-пюре 15 г, мука пшеничная 2 г, масло сливочное 10 г, бульон мясной или вода 100 г, сахарный сироп 2 г, раствор соли 1 г.

Очищенные лук и морковь мелко нарезать (в виде крошки), слегка поджарить в кастрюле с маслом, прибавить томат-пюре и продолжать жарку, помешивая, еще 10—12 мин. Затем влить мясной бульон или воду и варить при слабом кипении, закрыв кастрюлю крышкой, пока овощи не станут мягкими. Положить в соус масло, смешанное с мукой, размешать, заправить раствором соли и сахарным сиропом и прокипятить.

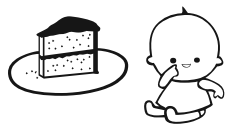
Подается соус к жареному или вареному мясу, котлетам, рыбе; этим соусом можно полить отварные макароны.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ (1090)

Печенка телячья 100 г, лук репчатый 10 г, масло сливочное 20 г, молоко или бульон 20 г, раствор соли 5 г.

Первый способ. Печенку промыть в проточной воде, удалить желчные протоки, снять пленку и запечь в конверте. Для этого печенку завернуть в пергаментную бумагу так, чтобы она не развернулась, положить на сковороду и поставить в жарочный шкаф на 15—20 мин. Печенка готова, когда на разрезе наиболее толстой части куска не видно крови. Готовую печенку вынуть из бумаги, пропустить два раза через мясорубку, протереть через волосяное сито, добавить раствор соли,

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Помидоры малокалорийны и весьма полезны. В них содержатся органические кислоты (яблочная, лимонная), соли калия, железо, магний, фосфор, а также провитамин А и витамин Р, некоторое количество аскорбиновой кислоты. Также следует использовать в питании полных детей капусту. Она препятствует превращению в организме избытка углеводов в жиры.

Рекомендуется включать в рацион тучных детей морепродукты: кальмары, креветки, морские гребешки, морскую капусту. Эти продукты богаты минеральными веществами, в них мало углеводов и жиров. Кроме того, они обладают способностью нормализовывать жировой обмен.

растереть со сливочным маслом и небольшим количеством молока или нежирного бульона. Паштет можно приготовить также с луком, который мелко на рубить, завернуть в бумагу вместе с печенкой и запечь.

Второй способ. Печенку, обработанную, как описано выше, нарезать кубиками по 10—12 г и жарить на сковороде с маслом и мелко нарезанным луком.

Готовую печенку пропустить через мясорубку, после чего готовить так, как описано выше (первый способ). Паштет намазать на ломтики хлеба и подать к столу.

ПЕЧЕНКА ТУШЕНАЯ (1091)

Печенка телячья 100 г, мука пшеничная 10 г, масло сливочное 10 г, сметана 15 г, бульон или вода 100 г, раствор соли 3 г.

Снять с печенки пленку, вырезать желчные протоки, промыть в проточной воде. Нарезать печенку на ломтики, смочить раствором соли, обвалять в муке и обжарить на масле. После этого сложить печенку в посуду, налить воду или бульон, добавить сметану и тушить в закрытой посуде в жарочном шкафу 20—30 мин. Подать печенку с картофельным пюре.

КЛЕЦКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (1092)

Картофель 200 г, сухари молотые 25 г, масло сливочное 10 г, молоко 30 г, сметана 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., раствор соли 5 г.

Картофель вымыть и, не очищая от кожуры, испечь в жарочном шкафу или сварить на пару. Готовый картофель разрезать пополам, вынуть ложкой мякоть и протереть ее горячей через сито или пропустить че-

рез мясорубку. К картофельной массе добавить яичный желток, горячее молоко, раствор соли, просеянные сухари, растопленное масло и взбитый в пену белок.

Эти продукты следует класть постепенно, в перечисленном порядке, вымешивая массу веселкой. В подсоленный кипяток опустить чайной ложкой клецки и варить при слабом кипении 5—6 мин.

Всплывшие клецки вынуть шумовкой на сито или дуршлаг, дать стечь воде, затем переложить в посуду с растопленным маслом. Подать со сметаной в горячем виде.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (1093)

Картофель 200 г, мука пшеничная 3 г, сухари молотые 5 г, масло топленое или растительное 10 г, соус 50 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., раствор соли 5 г.

Картофель вымыть щеткой, сварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, протереть горячим через сито или пропустить через мясорубку. Прибавить яйцо, раствор соли, хорошо перемешать, разделить картофельную массу на котлеты и обвалять их в сухарях, смешанных с мукой.

Котлеты обжарить на масле с обеих сторон до образования корочки.

Подавать с грибным, сметанным или молочным соусом.

ДРАНИКИ (ОЛАДЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ) (1094)

Картофель (сырой) 1 шт., мука 1 чайная ложка, кефир 35—40 г, масло растительное.

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, кефир или простоквашу, соль, перемешать и жарить оладьи на сильно разогретой сковороде с расти-

тельным маслом. Подать со сметаной. На 1 картофелину — 1 чайная ложка муки, 35—40 г кефира.

ТЫКВА ТУШЕННАЯ С КРУПОЙ (1095)

Тыква 200 г, крупа 40 г, масло сливочное 10 г, молоко 100 г, вода 150 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Тыкву промыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахарный сироп и тушить в закрытой посуде $\frac{1}{2}$ часа. После этого всыпать крупу (манную, пшено, рис или пшеничную), налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30—40 мин.

В готовую тыкву, тушенную с крупой, влить раствор соли, добавить сливочное масло и прогреть до кипения.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ (1096)

Кабачки 200 г, мука пшеничная 15 г, масло сливочное 15 г, яйцо 1 шт., раствор соли 5 г.

Удалить у кабачка кожицу и рыхлую сердцевину с семенами. Кабачок нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить муку, взбитое сырое яйцо, раствор соли и размешать. Если масса для оладьев будет густой, развести ее молоком. Жарить оладьи на чугунной сковороде с маслом.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ (1097)

Кабачки 300 г, мясо 200 г, рис 30 г, масло сливочное 20 г, томат-пюре 10—20 г, мука пшеничная 5 г, вода 300 г, яйцо 1 шт., раствор соли 10 г.

Норма продуктов рассчитана на 2 порции.

Кабачки вымыть, очистить, разрезать поперек на 4 части, ложкой вынуть сердцевину с семенами. Кабачки наполнить фаршем, уложить на сковороду, залить соусом и поставить в жарочный шкаф на 20—25 мин.

Приготовление фарша. Мясо положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить раствор соли и варить на слабом огне 40 мин. Затем пропустить мясо через мясорубку, добавить обжаренный в масле нарубленный лук, отварной рис, сырое яйцо и перемешать.

Приготовление соуса. Масло растопить на сковороде, всыпать подсушенную и просеянную пшеничную муку и, помешивая, слегка прожарить; добавить томат-пюре, влить горячий бульон, полученный при варке мяса (100 г), и прокипятить.



ВАРЕНИКИ (1098)

Творог 120 г, мука пшеничная 20 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г.

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, сахарным сиропом, раствором соли, мукой и сливочным маслом.

Скатать длинные жгутики, обвалять их в муке и нарезать косячками. Варить в крутом кипятке до тех пор, пока вареники не всплывут, то есть примерно 5 мин.

После этого переложить вареники на сковороду с маслом или залить сметаной, поставить на 5 мин в жарочный шкаф. Подавать горячими.

СЫРНИКИ

(1099)

Творог 120 г, мука пшеничная 15 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г, яйцо (желток) 1 шт., сахарный сироп 15 г, раствор соли 3 г.

Если творог слишком влажный, его следует положить в мешочек и отжать.

Отжатый творог пропустить через мясорубку, добавить в него муку (немного меньше чайной ложки), желток, раствор соли, сахарный сироп и все хорошо перемешать. Творожную массу выложить на посыпанную мукой кухонную доску, разделить на равные куски, скатать их шариками, обваливать в муке и придать им форму круглых лепешек.

Обжарить сырники на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить на 5 мин в жарочный шкаф или покрыть сковороду крышкой и оставить на плите (на слабом огне) на 5 мин. Сырники полить сметаной.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

(1100)

Для блинчиков: мука пшеничная 40 г, молоко 100 г, масло 10г, яйцо ½ шт., сахарный сироп 5 г, раствор соли 3 г. Для фарша: творог 60 г, сахарный сироп 10 г, раствор соли 3 г, сметана для поливки 20 г.

Желток растереть с сахарным сиропом, раствором соли и развести холодным молоком. Затем всыпать просеянную муку и размешать венчиком так, чтобы получилось полужидкое тесто без комков. Если в тесте окажутся комки, то процедить его через решето или дуршлаг. Приготовленному тесту дать постоять полчаса.

Перед жаркой блинчиков взбить белок в пышную густую пену и осторожно вмешать его в тесто.

Тесто по густоте должно быть такое же, как жидкая сметана. Тесто для блинчиков можно приготовить также с целым яйцом, не взбивая белка.

Когда же тесто готово, раскалить сковороду, смазать ее растопленным маслом, налить тесто тонким слоем и поджарить блинчик только с одной стороны.

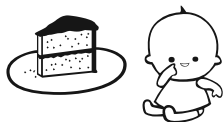
На середину каждого блинчика положить чайной ложкой творожный фарш и завернуть в виде конверта. Обжарить блинчики на сковороде с маслом, а затем поставить на 5 мин в жарочный шкаф.

Подавать горячими со сметаной или полить сахарным сиропом.

Такие блинчики можно также приготовить и без творога и подавать горячими со сметаной или вареньем.

Приготовление фарша. Творог протереть через сито и смешать с сахарным сиропом.

ДЛЯ ПОЛНЫХ ДЕТЕЙ



Из имеющихся в продаже креветок можно приготовить салаты, супы, паштеты, пюре. Мороженые креветки размораживают на воздухе при комнатной температуре. Варят их (всыпав в кипящую воду) 3—5 мин, затем очищают и используют для приготовления разных блюд.

Перед употреблением в пищу тушки кальмаров размораживают на воздухе и варят в подсоленной воде 3—5 мин. Из сваренных кальмаров можно сделать салат (кальмары хорошо сочетаются с большинством овощей, в том числе картофелем и фасолью, а также с крупой, рыбой), фарш для котлет, запеканок, начинку для пирогов и блинчиков.

ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С РИСОМ (1101)

Яйца 3 шт., рис 50 г, молоко 100 г, мука пшеничная 30 г, масло сливочное 30 г, лук зеленый 20 г, раствор соли 10 г. Норма продуктов рассчитана на 3 порции.

Взбить желтки с молоком и мукой и вмешать туда же взбитые в пену белки. Все это вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в жарочном шкафу. На готовый яичный пласт положить фарш из риса и завернуть в виде рулета. Яичный рулет можно приготовить также с фаршем из капусты, моркови с яйцами, с вареньем.

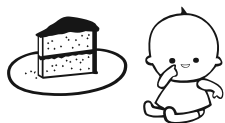
Приготовление фарша. Рис отварить, смешать с зеленым луком, слегка поджаренным на масле, и рубленым крутым яйцом ($\frac{1}{4}$ шт.).

СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ (1102)

Яйца 2 шт., масло сливочное 5 г, сухари ванильные 25 г, молоко 200 г, сахарный сироп 20 г, раствор соли 3 г.

Смешать желтки с сахарным сиропом и толчеными сухарями. Взбить в крепкую пену белки и осторожно смешать с желтками. Вылить массу в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями. Надрезать крест-накрест суфле на $\frac{2}{3}$ его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в не очень жаркий жарочный шкаф на 10—15 мин; чтобы суфле не подгорело сверху, можно покрыть его чистой бумагой.

для полных детей



Морская капуста содержит много минеральных солей. Все они входят в состав соединений с органическими веществами, поэтому легко усваиваются. В питании полных детей можно использовать консервы, салаты «Сахалинский», «Дальневосточный», а также замороженную маринованную морскую капусту. В аптеках продается сухая морская капуста. Ее лучше добавлять в салаты, 1—2 чайные ложки можно добавлять в первые блюда.

Подать готовое суфле сразу после выпечки. Отдельно подать к суфле холодное молоко.

РИСОВАЯ КАША ДЛЯ ГАРНИРА (1103)

Рис 40 г, масло топленое 10 г, вода 150 г, раствор соли 5 г.

Перебранный и промытый рис засыпать в посуду с кипящей водой или мясным бульоном и варить при слабом кипении 20 мин. Затем прибавить масло, раствор соли и продолжать варку, изредка аккуратно перемешивая крупу ложкой снизу вверх. Когда рис полностью набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 20—25 мин. Можно доварить кашу на пару, поставив кастрюлю с кашей в другую кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить при кипении 25—30 мин. Подать кашу в горячем виде к отварному мясу, рыбе, птице.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (1104)

Крупа гречневая ядрица 70 г, вода 250 г, масло сливочное 10 г, раствор соли 5 г.

Перебранную крупу быстро вымыть в теплой воде и немедленно выбрать из воды, положить на решето или в дурш-

лаг. В посуду с кипящей водой влить раствор соли, высыпать промытую крупу (на 1 стакан крупы 1½ стакана воды) и варить при слабом кипении, изредка осторожно помешивая.

Когда крупа набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей прикрыть, поставить в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить в течение 1½—2 ч.

Во время варки в кастрюле с водой кашу перемешивать не следует.

При подаче на горячую кашу положить кусочек сливочного масла.

Холодную кашу можно подавать с холодным кипяченым молоком.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ (РАЗМАЗНЯ) (1105)

Гречневая крупа 50 г, молоко 100 г, масло сливочное 5 г, вода 100 г, раствор соли 5 г.

Крупу перебрать, слегка подсушить на сковородке в жарочном шкафу или на плите, промыть несколько раз и всыпать в кипящую воду, добавить раствор соли и варить 1 ч.

Затем добавить сырое молоко, сахарный сироп и продолжить варку при слабом кипении еще 2—3 мин.

В готовую кашу положить масло и тщательно перемешать.

КАША ПШЕННАЯ (1106)

Пшено 50 г, вода 100 г, молоко 150 г, раствор соли 5 г, раствор сахара 10 г, масло сливочное 10 г.

Пшено перебрать, промыть несколько раз в теплой воде, перетирая крупу в руках, до тех пор, пока вода не будет прозрачной, после чего крупу обдать кипят-

ком, слить воду, всыпать в посуду с кипящей водой и варить при слабом кипении 15 мин. Затем залить горячее молоко, сахарный сироп и раствор соли и, изредка помешивая, продолжать варку еще в течение 36—40 мин. В готовую (горячую) кашу перед подачей положить сливочное масло и тщательно перемешать.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (1107)

Пшено 50 г, тыква 100 г, молоко 100 г, вода 100 г, масло сливочное 5 г, сахарный сироп 5 г, раствор соли 5 г.

Сварить пшеничную кашу. Очистить тыкву от корок и семян, нарезать ломтиками и сварить, добавив воды, до мягкости в закрытой посуде. Разваренную тыкву протереть через сито. В полученное пюре добавить раствор соли, сахарный сироп и смешать с готовой кашей, затем, помешивая, проварить в течение 5—10 мин. При подаче положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Кашу можно приготовить также из риса, пшеничной или манной крупы.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛАПШИ С ТВОРОГОМ (1108)

Творог 100 г, мука 50 г, масло сливочное 15 г, сухари молотые 5 г, сметана 10 г, вода 20 г, яйцо (желток) 1 шт., сахарный сироп 15 г, раствор соли 3 г.

Просеять муку на стол, сделать посередине ямку, положить кусочек масла величиной с орешек, ½ желтка, влить раствор соли и столовую ложку холодной воды и замесить крутое тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, положить на решето и, когда тесто слегка подсохнет, нарезать ломтиками шириной 1 см, длиной 4—5 см. Опустить лап-

шу в крутой подсоленный кипяток, сварить до мягкости и откинуть на дуршлаг.

Приготовить фарш из творога, как для блинчиков.

Кастриюлю смазать маслом и посыпать сухарями, положить в нее слой вареной лапши, слой творога, снова слой лапши и слой творога, сверху смазать творог сметаной, смешанной с сырым яйцом, и запечь в жарочном шкафу.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (1109)

Яблоки (антоновка) 100 г, сахарный сироп 20 г, картофельный крахмал 10 г, вода 200 г.

Яблоко вымыть, обдать кипятком, натереть на терке, выжать сок вперекрутку через прокипяченную марлю. Сок слить в бутылочку, закрыть пробкой и оставить на холоде. Выжимки от яблок положить в кастрюлю, залить горячей водой и прокипятить в течение 10 мин.

Отвар процедить, отлить $\frac{1}{4}$ стакана и развести в нем картофельный крахмал. В остальной отвар добавить сахарный сироп, поставить на огонь и, когда он вновь закипит, влить в него процеженный картофельный крахмал.

Кисель прокипятить, охладить и влить в него отжатый яблочный сок.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (1110)

Молоко 200 г, крахмал маисовый 15 г или картофельный 12 г, клюква 10 г, сахарный сироп 35 г, сахар ванильный $\frac{1}{3}$ пакетика.

Вскипятить молоко ($\frac{3}{4}$ стакана), добавить сахарный сироп (столовую ложку) и размешать. Маисовый или картофельный крахмал (лучше маисовый) развести оставшим-

ся холодным молоком ($\frac{1}{4}$ стакана), процедить. Влить крахмал в горячее молоко с сахарным сиропом, размешать и варить кисель, непрерывно помешивая, при слабом кипении в течение 10 мин. После этого добавить ванильный сахар и перемешать.

Горячий кисель налить в чашку, охладить, а затем полить клюквенным сиропом или сиропом из земляничного, малинового, вишневого или другого варенья.

Приготовление сиропа. Клюкву перебрать, вымыть, перемять в удобной посуде, добавить ложку воды, прокипятить, процедить и отжать сок через марлю. Прибавить сахарный песок и прокипятить.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯГОД (1111)

Ягоды 50 г, вода 200 г, желатин 7 г, сахарный сироп 30 г.

Ягоды перебрать, промыть проточной водой на сите или дуршлаге. Обдать кипятком, размять ложкой в тарелке и выжать сок через марлю вперекрутку. Посуду и марлю предварительно прокипятить.

Выжимки залить кипятком, проварить 10 мин, полученный отвар процедить через сито или марлю.

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 мин, затем воду слить и откинуть желатин на сито или марлю.

В горячий ягодный отвар положить желатин, сахарный сироп и, помешивая, прокипятить. Отвар процедить, охладить до комнатной температуры, влить в него отжатый сок, размешать, налить в форму или вазочку и поставить в холодильник.

Через 1—2 ч, когда желе остынет, погрузить форму на 2—3 с в горячую воду (только на $\frac{3}{4}$ ее высоты), быстро обтереть полотенцем, накрыть тарелкой и, повернув форму вверх дном, слегка встряхнуть.

ЛИТЕРАТУРА

- Григорьев П.Я., Семенова Л.Н.* Семья за обеденным столом. М.: Знание, 1961.
- Дерюгина М.П., Домбровский В.Ю., Панферов В.П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1988.
- Детское питание. М.: Госторгиздат, 1958.
- Домоводство. М.: Сельхозгиз, 1959.
- Драсутене Е., Радайтене О., Старкене Е., Шлижене А.* Тысяча вкусных блюд. Вильнюс: Политнаучгиз ЛитССР, 1959.
- Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Пищевая промышленность, 1975.
- Книга полезных советов для домашних хозяек. Библиотека журнала «Обозрение». Евпатория, 1994.
- Ковалев Н.И.* Рассказы о русской кухне. М.: Исида, 1992.
- Лясковец. Е.* Домашняя кулинария. Минск: Сельхозгиз БССР, 1961.
- Пачульский К.М.* О пользе лекарственных растений и о том, как их вырастить на огороде или на подоконнике. М., 1973.
- Секреты хорошей кухни. М.: Пищевая промышленность, 1969.
- Хазанов Г.* Кулинария. М.: Прометей, 1990.
- Шапиро Д.К., Голомшток М.М., Захарич Ф.Ф.* Консервирование овощей, фруктов и грибов в домашних условиях. Минск: Госиздат БССР, 1963.

Приложения

Приложение 1

КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование	Ккал в 100 г

Мясо без костей и сухожилий

Говядина жирная	310
Телятина жирная	180
Баранина жирная	340
Свинина жирная	269
Сало свиное жирное свежее	802
Конина постная	118
Печенка	142
Почки	120
Сердце	181
Легкие	102
Зайчатина	103
Кролик жирный	259
Косуля	101
Гусь жирный	466
Курица жирная	162
Курица постная	95

Колбасы

Ливерная высшего сорта	364
Кровяная высшего сорта	355
Сосиски	188
Сосиски свиные	374
Колбаса копченая	560

Жиры

Масло сливочное несоленое	791
” ” соленое	784
” ” топленое	926
Сало свиное топленое	926

Наименование	Ккал в 100 г

Маргарин несоленый	776
” соленый	767
” топленый	922
Масло растительное (оливковое, ореховое, льняное)	925

Рыба

Камбала	75
Треска	68
Угорь	309
Карп	154
Щука, линь, судак	77
Камбала копченая	103
Сельдь соленая	240
Камбала, треска (сушеная, соленая)	195
Икра тресковая	106

Яйца

Яйцо без скорлупы	162

Молочные продукты

Молоко коровье	65
Сливки	123
Молоко снятое	34
Пахта	38
Сыворотка	24
Молоко сгущенное	128
Творог	94
Сыр белый нежирный	186

Продолжение

Наименование	Ккал в 100 г

Сыр белый жирный	394
” ” сметанный	416

Мучные пищевые продукты

Мука ржаная:	
помол 94%	345
” 82%	350
” 70%	350

Мука пшеничная:	
помол 94%	349
” 80%	353

Крупа пшеничная	365
Крупа ячневая	362
Овсяные хлопья	386
Рис (и мука)	354
Кукурузная мука и крупа	364
Крупа гречневая	350
Мука гречневая	355
Лапша, макароны	355

Хлеб ржаной

Хлеб ржаной	245
” ” тонкого помола	253
” ” грубого помола	231

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный грубого помола	244
Сухари (сдобные)	402

Овощи

Морковь	41
Репка	20
Брюква	33

Наименование	Ккал в 100 г

Свекла	33
Редька	41
Редис	20
Хрен	74
Лук	41
Чеснок	135
Кольраби	35
Капуста белокочанная	22
” красная	25
” савойская	30
” брюссельская	49
” цветная	27

Капуста квашеная	24
Шпинат	16
Салат	12
Горошек зеленый	78
Бобы зеленые	37
Арбузы	33
Огурцы	7
Помидоры	20
Бобы	318
Фасоль	347
Горох сухой	326
Мука гороховая	359
Картофель без кожуры	96
Крахмал картофельный	333

Грибы

Боровики свежие	43
” сушеные	302
Лисички	30

Ягоды и Фрукты

Яблоки свежие	59
” сушеные	250

Продолжение

Наименование	Ккал в 100 г	Наименование	Ккал в 100 г
Груши свежие	59	Абрикосы свежие	53
” сушеные	258	” сушеные	250
Апельсины	60	Сливы свежие	73
Земляника	41	” сушеные с косточками	225
Малина	37	Ревень	16
Ежевика	41	Орехи без скорлупы	684
Черника	52	Грецкие	663
Брусника	56	Миндаль сладкий	636
Смородина	45	Сахар	395
Крыжовник	45	Солодовый экстракт	315
Виноград	76	Мед пчелиный	300
Изюм	27	” искусственный	300
Бананы	98	Какао в порошке	396
Вишни сладкие	69	Шоколад с 55% сахара	500
” кислые	57	Халва арахисовая	505



Приложение 2

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА МЕРЫ И ВЕСА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.

Мука и крупа

Мука пшеничная	160	25	10	—
Крахмал	200	30	10	—
Крупа гречневая	210	25	—	—
Крупа овсяная	90	12	—	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа перловая	230	25	—	—
Крупа ячневая	180	20	—	—
Пшено	220	20	—	—
Рис	230	25	—	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох нелущеный	210	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
Сухари молотые	125—140	20	5	—
Сухари ломтиками	—	—	—	50
Овсяные хлопья «Геркулес»	90	12	3	—

Молоко, молочные продукты и жиры

Молоко цельное	250	20	—	—
Молоко сухое	120	20	—	—
Молоко сгущенное	—	30	—	—
Сметана 30 %	250	25	11	—
Сметана 10 %	250	20	9	—
Масло сливочное	—	50—75	30	—
Масло топленое	245	20	5	—
Масло растительное	230	20	—	—
Ацидофилин	250	18	5	—
Йогурт	250	18	5	—
Кефир жирный	250	18	5	—
Кумыс	250	18	5	—

Продолжение

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Простокваша	250	18	5	—
Ряженка	250	18	5	—
Сливки 20 %	250	18	5	—
Сливки сгущенные с сахаром	—	30	12	—
Творог жирный	—	17	5	—
Творог нежирный	—	17	5	—
Творог мягкий диетический	—	20	7	—
Сало	—	50—75	30	—
Сало топленое	245	20	—	—

Овощи, фрукты, ягоды

Томат-пюре	220	25	8	—
Томат-паста	—	30	10	—
Морковь средней величины	—	—	—	75
Петрушка	—	—	—	50
Сельдерей	—	—	—	100
Лук	—	—	—	75
Картофель	—	—	—	100
Огурец	—	—	—	100
Яблоко диаметром 5 см	—	—	—	90
Яблоко диаметром 6½ см	—	—	—	130
Яблоко диаметром 7½ см	—	—	—	200
Помидор диаметром 6½ см	—	—	—	115
Помидор диаметром 5½ см	—	—	—	75
Капуста (кочан)	—	—	—	1500
Яблоки сушеные	70	—	—	—
Изюм	165	25	—	—
Черника сушеная	130	15	—	—
Мак	155	15	5	—
Вишня	165	—	—	—
Брусника	140	—	—	—
Клюква	145	—	—	—
Крыжовник	210	—	—	—
Малина	180	—	—	—
Смородина красная	175	—	—	—
Смородина черная	155	—	—	—

Продолжение

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Черника	200	—	—	—
Черешня	165	—	—	—
Шиповник сухой	—	20	6	—
Соки фруктовые	250	18	5	—
Варенье	—	45	20	—
Джем	—	40	15	—
Повидло	—	36	12	—
Абрикос	—	—	—	26
Апельсин диаметром 6½ см	—	—	—	100
Апельсин диаметром 7½ см	—	—	—	150
Банан	—	—	—	72
Гранат	—	—	—	125
Грейпфрут	—	—	—	130
Груша	—	—	—	135
Земляника садовая	—	—	—	8
Инжир	—	—	—	40
Лимон	—	—	—	60
Персик	—	—	—	85
Слива	—	—	—	30
Хурма	—	—	—	85

Сахар, пряности и прочее

Сахарная пудра	180	20	7	—
Сахарный песок	200	25	10	—
Сахар рафинад быстрорастворимый	—	—	—	6
Сахар рафинад прессованный	—	—	—	7½
Соль	325	30	10	—
Перец молотый	—	—	7	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин (листок)	—	—	—	2½
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Какао	—	20	10	—
Мед	—	30	9	—
Миндаль	165	30	—	—
Фундук (ядро)	165	30	—	—
Ликер	—	20	8	—

Продолжение

Наименование продуктов	В граммах			
	стакан (250 см ³)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Продукты детского питания				
Ацидофильная смесь «Малютка»	—	8	3	—
Ацидофильная смесь «Малыш»	—	8	3	—
Каша молочная гречневая	—	10	4	—
Каша молочная рисовая	—	10	4	—
Каша молочная овсяная	—	9	3	—
Каша молочная манная	—	10	4	—
Кисель молочный	—	12	5	—
Молочная смесь «Малыш»	—	22	6	—
Смеси молочные	—	9	3	—
Сухое молоко	—	20	6	—
Хлебобулочные изделия				
Баранки молочные	—	—	—	30
Баранки простые	—	—	—	25
Булочка молочная	—	—	—	200
Булка городская	—	—	—	200
Рожок сдобный	—	—	—	60
Сдоба обыкновенная	—	—	—	50
Сухари сливочные	—	—	—	20
Сушки простые	—	—	—	10
Кондитерские изделия				
Вафли	—	—	—	14
Зефир	—	—	—	33
Ирис	—	—	—	7
Карамель с начинкой	—	—	—	6
Конфеты батончики	—	—	—	15
Мармелад	—	—	—	12½
Пастила	—	—	—	15
Печенье сахарное	—	—	—	13½
Печенье сдобное	—	—	—	35
Пирожное	—	—	—	75
Пряник	—	—	—	20

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступительное слово</i>	5	Яйца в помидорах (37)	32
Глава 1. Основные способы приготовления пищи	7	Яйца в ветчине (38)	32
<i>Варка</i>	9	Яйца, фаршированные ветчиной (39)	33
<i>Жаренье</i>	10	Яйца, фаршированные грибами (40)	33
Глава 2. Закуски	15	Яйца, фаршированные селедкой (41)	33
Холодные закуски	17	Сыр вареный (42)	34
<i>Бутерброды</i>	17	Яйца из творога (43)	34
Бутерброды открытые (1)	18	Закуски из рыбы	34
Бутерброды закрытые (2)	18	Щука фаршированная в желе (44)	34
Бутерброды на поджаренном хлебе (3)	18	Рыба заливная, фаршированная кусками (45)	35
Бутерброды слоеные (4)	19	Рулет из щуки (46)	36
Салаты и овощные закуски	20	Снетки или ряпушка жареные (47)	37
Салат со сметаной (5)	21	Ряпушка жареная в маринаде (48)	37
Салат из огурцов со сметаной (6)	21	Рыба в овощном маринаде (49)	38
Салат из огурцов с соусом из уксуса и растительного масла (7)	21	Фрикадельки из рыбы заливные (50)	38
Редис ранний (8)	21	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (51)	38
Салат из редиса с майонезом (9)	21	Рыба копченая под соусом (52)	39
Салат из помидоров с луком и сметаной (10)	22	Сельдь под соусом из хрена (53)	39
Салат из моркови и яблок (11)	22	Сельдь под майонезом (54)	39
Салат из свежей капусты (12)	22	Сельдь под томатным соусом (55)	40
Салат из свежей капусты с фруктами или ягодами (13)	23	Сельдь в масле с поджаренным луком (56)	40
Салат из черной редьки (14)	23	Сельдь в масле с жареными грибами (57)	40
Салат из маринованного лука (15)	23	Сельдь с гарниром из овощей (58)	41
Салат картофельный с майонезом (16)	23	Рольмопс (59)	41
Салат из квашеной капусты и картофеля (17)	24	Рольмопс с яблоками (60)	42
Салат из свеклы с луком (18)	24	Сельдь рубленая (61)	42
Салат из свеклы с хреном (19)	24	Мясные закуски	42
Салат из фасоли с ветчиной или селедкой (20)	25	Поросенок заливной (62)	42
Салат из бобов с соусом из сметаны с горчицей (21)	25	Поросенок жареный фаршированный (63)	43
Салат из цветной капусты (22)	25	Рулет из свиной грудинки (64)	43
Салат из вареного сельдерея (23)	26	Рулет из голяшки (65)	43
Винегрет овощной (24)	26	Рулет из свиной головы (66)	44
Винегрет мясной или рыбный (25)	27	Мясной сыр (67)	44
Салат из маринованных грибов (26)	27	Язык заливной (68)	45
Салат из яблок или груш (27)	27	Закуска из рубленого окорока (69)	45
Салат из моченых яблок (28)	28	Жареная телячья задняя нога (70)	46
Салат из свежих фруктов и ягод (29)	28	Рулет из телятины (71)	46
Салат из маринованных слив (30)	28	Фрикадельки мясные заливные (72)	46
Салат из сушеных фруктов (31)	29	Жаркое из рубленого мяса (73)	47
Огурцы фаршированные (32)	29	Курица заливная (74)	47
Помидоры, фаршированные яйцами (33)	30	Курица фаршированная заливная (75)	48
Помидоры, фаршированные салатом (34)	30	Курица фаршированная жареная (76)	48
Лук фаршированный (35)	31	Цыпленок жареный (бедрышки) (77)	49
Закуски из яиц и творога	31	Гусь или утка жареная с яблоками (78)	49
Яйца вареные под разными соусами (36)	31	Индейка или курица жареная со сливами (79)	50
		Сыр из птицы (80)	50
		Гусиная или утиная шейка фаршированная (81)	51
		Печенка с жареным луком (82)	51
		Колбаса ливерная (83)	51

Паштет из печени со шпиком (84)	52
Студень (85)	52
Горячие закуски.	53
Форшмак (86)	53
Форшмак в булке (87)	54
Мозги в мисочках (88)	54
Поджаренный хлеб с луком (89)	54
Грибные паштеты (90)	55
Колбаса с помидорами (91)	55
Запеканка из сельди (92)	56
Глава 3. Супы	57
Горячие супы	60
Бульоны.	60
Бульон белый из мяса и костей (93)	60
Бульон концентрированный (94)	61
Бульон из костей (95)	61
Бульон из птицы (96)	61
Рыбный бульон (97)	61
Бульон овощной (98)	61
Супы, заправленные сметаной	62
Подготовка кореньев для заправочных супов	62
Борщ (99)	63
Суп из свеклы с грибами (100)	63
Борщ литовский (101)	64
Борщ с сосисками (102)	64
Борщ с окороком или бараниной (103)	64
Щи из свежей капусты (104)	65
Щи из квашеной капусты (105)	65
Рассольник с почками (106)	65
Суп крестьянский (107)	66
Рассольник домашний (108)	66
Суп из телятины с клецками (109)	66
Суп из перловой крупы с грибами (110)	67
Суп из перловой крупы с картофелем (111)	67
Суп с макаронами (112)	67
Суп из помидоров с рисом (113)	67
Суп рисовый с лимоном (114)	67
Суп рыбный с фрикадельками (115)	68
Суп овощной (116)	68
Суп картофельный (117)	69
Суп картофельный с крупой (118)	69
Суп овощной с макаронами (119)	69
Суп щавелевый (120)	70
Суп из крапивы (121)	70
Суп из свежих грибов (122)	71
Суп раковый (123)	71
Суп пивной «Балтийский» (124)	71
Прозрачные супы	72
Бульон прозрачный из говядины с костями (125)	72
Бульон куриный (126)	73
Бульон с овощами (127)	73
Бульон с цветной капустой (128)	73
Бульон с макаронами (129)	73

Бульон с рисом (130)	74
Бульон с клецками (131)	74
Бульон с пельменями (132)	74
Бульон с фрикадельками (133)	74
Бульон грибной с паштетными гренками (134)	74
Борщ с ушками (135)	75
Гарниры (добавления) к прозрачным супам	76
Налистники с мясом (136)	76
Гренки с паштетом (137)	76
Пирожки рассыпчатые с мясом (138)	76
Крокеты картофельные (139)	77
Гренки из булки (пшеничного хлеба) (140)	77
Супы-пюре.	77
Суп-пюре из картофеля (141)	77
Суп-пюре из моркови (142)	78
Суп-пюре из разных овощей (143)	78
Суп-пюре из цветной капусты (144)	78
Суп-пюре из помидоров (145)	79
Суп-пюре из фасоли (146)	79
Суп-пюре из гороха (147)	80
Суп-пюре из риса (148)	80
Суп-пюре из лука (149)	80
Суп-пюре из свежих грибов (150)	80
Суп-пюре из птицы (151)	81
Суп-пюре из печенки (152)	81
Суп-пюре из щавеля и шпината (153)	81
Супы молочные.	82
Суп молочный с овощами (154)	82
Суп молочный из тыквы с картофелем (155)	82
Суп молочный из тыквы с клецками (156)	82
Суп молочный рисовый (157)	82
Суп молочный с манной крупой (158)	83
Суп молочный с клецками (159)	83
Суп с макаронами (160)	83
Суп молочный с литыми клецками (161)	83
Суп молочный с колдунами (162)	84
Холодные супы	85
Хлебный квас (163)	85
Свекольный квас (164)	85
Борщ холодный (165)	85
Борщ холодный с щавелем (166)	86
Борщ холодный из молодой свеклы (167)	86
Борщ холодный с яблоками (168)	87
Холодник из помидоров (169)	87
Окрошка (170)	87
Сладкие супы	87
Суп из фруктов и ягод (171)	87
Суп из свежих фруктов (172)	88
Суп холодный из земляники и клубники (173)	88
Суп из черники с клецками (174)	88
Суп из вишен (175)	89
Суп из ревеня (176)	89
Суп из крыжовника с макаронами (177)	89

Суп из слив (178).....	89
Суп из яблок (179).....	89
Суп винный (180).....	90
Суп из пива «Клинский» (181).....	90
Суп молочный сладкий (182).....	90
Суп хлебный с фруктами (183).....	90
Глава 4. Вторые блюда	91
Рыба	93
Подготовка рыбы.....	94
Пищевые рыбные отходы.....	95
Шука	96
Шука отварная под польским соусом (184) ...	96
Шука отварная	
под голландским соусом (185).....	96
Шука фаршированная	
с кисло-сладким соусом (186).....	97
Кнели из шуки (187).....	97
Шука припущенная	
под соусом из хрена (188).....	98
Шука припущенная с грибами (189).....	98
Рулет тушеный (из шуки) (190).....	98
Шука жареная (191).....	99
Рулет жареный (из шуки) (192).....	99
Карп, карась, лещ, линь	100
Карп, лещ или линь,	
отваренные в молоке (193).....	100
Карп, карась, лещ или линь,	
тушенные в сливках (194).....	100
Лещ или карась, тушенные в хрене (195)....	101
Карп, лещ, линь или треска	
фаршированные (196).....	101
Линь, тушеный с грибами в вине (197).....	102
Карп, тушеный в пиве (198).....	102
Карп, карась, лещ или линь	
жареные с тушеной капустой (199).....	102
Карп, лещ, карась или линь	
жареные в томатном соусе (200).....	103
Угорь, налим	103
Угорь, тушеный в вине (201).....	103
Угорь жареный (202).....	103
Налим, тушеный	
с грибами и огурцами (203).....	103
Налим жареный.....	104
Ряпушка, снеток, окунь	104
Ряпушка или снеток жареные (204).....	104
Окунь, тушеный	
со свиным салом и картофелем (205) ...	104
Треска, камбала	105
Треска, отваренная в молоке (206).....	105
Треска или камбала,	
тушенные с капустой (207).....	105
Шницель из трески (208).....	105
Котлеты из трески (209).....	105
Жаркое из рубленой трески (210).....	106
Треска или камбала запеченные (211).....	106

Камбала, запеченная	
с гречневой кашей (212).....	107
Сельдь	107
Сельдь фаршированная жареная (213).....	107
Сельдь в тесте (214).....	108
Запеканка из сельди	
с картофелем и капустой (215).....	108
Запеканка из сельди (форшмак) (216).....	108
Судак	109
Судак отварной (217).....	109
Судак жареный (218).....	109
Судак в тесте (219).....	109
Рулет из судака с сухарями (220).....	110
Осетровые рыбы	110
Осетр, севрюга, стерлядь отварные (221) ...	111
Севрюга или осетрина запеченные (222) ...	111
Раки	112
Раки отварные (223).....	112
Раки отварные с кореньями (224).....	112
Раки отварные в пиве или в квасе (225)....	112
Раки отварные в вине (226).....	113
Раковые шейки в голландском соусе (227)..<	113
Раковые шейки, зажаренные в тесте (228) ..	113
Мясо	114
Подготовка мяса.....	115
Подготовка пищевых отходов туши.....	116
Говядина	118
Говядина отварная с соусом из хрена (229)....	118
Говядина отварная поджаренная (230).....	119
Говядина тушеная, шпигованная (231).....	119
Говядина тушеная с грибным соусом (232)....	120
Гуляш из говядины (233).....	120
Зразы литовские (234).....	121
Зразы из говяжьего фарша (235).....	121
Тефтели из говядины (236).....	122
Котлеты из говядины (237).....	122
Жаркое из фарша с тушеной свеклой (238) ..	123
Ростбиф из говядины (239).....	123
Бифштекс из говядины с луком (240).....	124
Бифштекс говяжий отбивной (241).....	125
Лангет из говядины (242).....	125
Ромштекс из говядины (243).....	126
Бефстроганов из говядины (244).....	126
Говядина, запеченная	
в соусе из хрена (245).....	127
Свинина	127
Свинина отварная (246).....	127
Свинина отварная поджаренная (247).....	128
Окорок копченый отварной (248).....	128
Колбаски домашние вареные (249).....	128
Сосиски, сардельки	
с тушеной капустой (250).....	129
Бигус из свинины	
и квашеной капусты (251).....	129
Гуляш из свинины с лапшой (252).....	130
Зразы из копченого окорока (253).....	130

Свинина жареная (254)	131	Кролик	150
Окорок копченый жареный (255)	131	Кролик отварной поджаренный (295)	150
Грудинка свиная фаршированная (256)	132	Кролик тушеный (296)	151
Котлеты свиные натуральные (257)	132	Плов из кролика с крупой (297)	151
Карбонад свиной (258)	133	Кролик жареный (298)	151
Шницель из свинины (259)	133	Кролик фаршированный (299)	152
Биточки из свинины (260)	134	Шницель из кролика (300)	152
Тефтели свиные (в кусочках булки) (261)	135	Котлеты из кролика (301)	153
Котлеты из свинины (262)	135	Шницель из кролика,	
Тефтели свиные,		запеченный в соусе (302)	153
запеченные в соусе из хрена (263)	135	Дичь	153
Поросята	136	Заяц, тушеный в сметане (303)	154
Поросенок отварной	136	Заяц жареный (304)	155
Поросенок жареный	136	Котлеты из зайца (305)	155
Поросенок жареный,		Заяц или косуля запеченные (306)	155
начиненный клецками (264)	137	Мясные субпродукты	156
Телятина	137	Тушеные почки (307)	156
Телячья грудинка отварная (265)	137	Почки с грибами и гренками (308)	156
Телятина тушеная (266)	138	Почки жареные (309)	157
Рагу из телятины с овощами (267)	138	Почки, жаренные в сухарях (310)	157
Рагу из телятины с гренками (268)	138	Зразы из печенки (311)	157
Рагу из телятины с яблоками (269)	139	Печенка, наштигованная	
Зразы из телятины		свиным салом (312)	158
с рисовой начинкой (270)	139	Печенка жареная с луком (313)	158
Жаркое из телятины,		Мозги отварные (314)	159
наштигованной салом (271)	140	Мозги отварные поджаренные (315)	159
Грудинка телячья фаршированная (272)	140	Мозги жареные (316)	159
Котлеты натуральные из телятины (273)	141	Биточки из мозгов (317)	159
Шницель из телятины (274)	141	Язык под соусом из хрена (318)	160
Тефтели из телятины		Язык в сухарях (319)	160
(в кусочках булки) (275)	142	Рубец (320)	160
Котлеты из телятины (276)	142	Рагу из вымени с овощами (321)	161
Жаркое из телятины,		Вымя, поджаренное в сухарях (322)	161
наштигованной салом (277)	143	Ножки телячьи или свиные отварные (323)	162
Жаркое из рубленой телятины (278)	143	Ножки телячьи, запеченные в тесте (324)	162
Телятина запеченная		Голова телячья под белым соусом (325)	162
(толстый край) (279)	143	Голова тушеная (326)	163
Телятина, запеченная		Гуляш из сердца, горла и легких (327)	163
в молочном соусе (280)	144	Балтийские колбаски крупяные (328)	163
Баранина	144	Балтийские колбаски картофельные (329)	164
Баранина отварная (281)	144	Балтийские колбаски кровяные (330)	164
Баранина тушеная (282)	145	Оладьи кровяные (331)	165
Плов из баранины с рисом (283)	145	Запеканка кровяная (332)	165
Рагу из баранины с овощами (284)	146	Гуляш из легких	165
Рагу из отварной баранины (285)	146	Колбаса из легких (333)	165
Зразы из баранины (286)	146	Птица	166
Рулет из баранины с фасолью (287)	147	Приготовление птицы	166
Баранина жареная (288)	147	Подача на стол жаркого из птицы	168
Грудинка баранья фаршированная (289)	148	Курица	168
Котлеты натуральные из баранины (290)	149	Курица отварная с рисовой кашей (334)	169
Карбонад из баранины (291)	149	Курица отварная поджаренная (335)	169
Шницель из баранины (292)	149	Курица паровая с овощами (336)	169
Шашлык из баранины (293)	149	Курица, тушенная в сметане (337)	170
Котлеты из баранины	150	Куриные бедрышки	
Баранина, запеченная с фасолью (294)	150	фаршированные (338)	170
Козлятина	150	Курица жареная	171

Курица с рисовой начинкой (339)	171
Шницель из курятины (340)	172
«Пушинки» из курицы (341)	173
Котлеты куриные (342)	173
Оладьи из курятины (343)	174
Запеканка из курятины (344)	174
Цыплята	174
Цыплята, тушенные	
со свежими овощами (345)	174
Цыплята, тушенные с грибами (346)	175
Цыплята жареные (347)	175
Цыплята жареные фаршированные (348)	175
Жаркое из цыплят (349)	176
Цыплята жареные в сухарях (350)	176
Гусь и утка	176
Гусь или утка вареные зажаренные (351)	177
Гусь или утка тушеные (352)	177
Гусь или утка жареные с яблоками	177
Гусь или утка жареные	
с начинкой из капусты (353)	177
Утка или гусь с начинкой	
из крупяной каши (354)	178
Индейка	178
Индейка отварная (355)	178
Индейка тушеная (356)	179
Рулет тушеный из индейки (357)	179
Индейка жареная со сливами (358)	180
Шницель из индейки (359)	180
Котлеты из вареной индейки (360)	181
Голуби	181
Голуби тушеные (361)	181
Голуби жареные фаршированные (362)	182
Отходы птицы, годные для пищи	182
Птичьи потроха тушеные	182
Гусиная шея фаршированная (363)	182
Запеканка из птичьих потрохов (364)	183
Дикие птицы	184
Дикая утка или гусь тушеные (365)	184
Дикая утка или гусь жареные (366)	184
Куропатки тушеные (367)	184
Тетерев или глухарь жареный (368)	185
Жареные кулики, перепела,	
бекасы и другая мелкая дичь	185
Овощи	186
Приготовление овощей	187
Картофель	188
Картофель отварной (369)	188
Картофельное пюре (370)	188
Фрикадельки из вареного	
картофеля с начинкой (371)	188
Фрикадельки с творогом (372)	189
Пальчики картофельные отварные (373)	189
Картофель, тушенный с потрохами (374)	189
Картофель «фри» (375)	189
Картофель жареный	
с луком и грибами (376)	190

Лепешки картофельные (377)	190
Бульбяники (378)	190
Котлеты картофельные (379)	191
Пальчики картофельные	
жареные с тмином (380)	191
Шницель картофельный (381)	191
Крокеты картофельные,	
зажаренные в жире (382)	192
Пирожки картофельные с начинкой (383)	192
Зразы картофельные (384)	192
Рулет картофельный с грибами (385)	193
Запеченный картофель	
с помидорами (386)	193
Запеканка картофельная (387)	194
Запеканка картофельная	
с копченой ветчиной (388)	194
Запеканка из картофеля с капустой (389)	194
Запеканка из картофеля с творогом (390)	195
Запеканка из картофеля с огурцами (391)	195
Запеканка картофельная	
с морковью (392)	195
Картофель фаршированный (393)	196
Каша из натертого картофеля (394)	196
Каша из ячневой крупы	
и натертого картофеля (395)	196
Клецки из натертого	
картофеля с крупой (396)	196
Чашечки из натертого картофеля (397)	196
Цеппелины (398)	197
Цепелины из сырого	
картофеля с творогом (399)	198
Булочки из вареного	
и сырого картофеля (400)	198
Лепешки из натертого картофеля (401)	198
Оладьи картофельные (402)	198
Бабка картофельная (403)	199
Запеканка картофельная с капустой (404)	199
Запеканка картофельная дрожжевая (405)	199
Капуста	200
Капуста отварная (406)	200
Капуста отварная поджаренная (407)	200
Капуста тушеная (408)	200
Капуста фаршированная (409)	201
Голубцы капустные (410)	201
Котлеты капустные (411)	202
Оладьи капустные (412)	202
Капустные листья фаршированные (413)	202
Запеканка капустная (414)	203
Капуста краснокочанная,	
тушенная с фасолью (415)	203
Капуста брюссельская	
отварная с маслом (416)	204
Капуста брюссельская	
фаршированная (417)	204
Запеканка из брюссельской капусты (418)	204
Капуста цветная отварная с маслом (419)	204

Капуста цветная, запеченная с овощами (420)	205	Фасоль тушеная с лапшой (464)	217
Запеканка из цветной капусты (421)	205	Биточки из фасоли или гороха (465)	217
Кольраби тушеная (422)	205	Пюре из желтого гороха (466)	217
Морковь, свекла, репа, брюква	206	Бобы тушеные (467)	218
Морковь тушеная (423)	206	Кукуруза	218
Морковь отварная зажаренная (424)	206	Кукуруза в початках	
Оладьи морковные (425)	206	отварная с маслом (468)	218
Котлеты морковные (426)	206	Кукурузная каша (469)	218
Морковь фаршированная (427)	207	Кукуруза в томатном соусе (470)	218
Морковная запеканка (428)	207	Котлеты из кукурузы (471)	218
Запеканка из моркови и творога (429)	207	Запеканка из кукурузы	
Запеканка из моркови и фасоли (430)	207	со сметанным соусом (472)	219
Свекла тушеная (431)	208	Хлопья кукурузные (473)	219
Оладьи из свеклы и творога (432)	208	Шпинат, спаржа и овощные смеси	219
Запеканка из свеклы (433)	208	Пюре из шпината (474)	219
Репа и брюква фаршированные (434)	208	Шпинат отварной (475)	219
Брюква со сметаной и картофелем (435)	209	Спаржа в молочном соусе (476)	219
Запеканка из репы		Спаржа запеченная (477)	220
или брюквы с мясом (436)	209	Рагу из овощей (478)	220
Огурцы, помидоры, лук	209	Фрикадельки овощные (479)	220
Огурцы свежие тушеные (437)	209	Запеканка овощная (480)	221
Огурцы свежие		Грибы	222
фаршированные тушеные (438)	210	Грибы свежие, тушенные	
Огурцы соленые,		с картофелем (481)	223
фаршированные ветчиной (439)	210	Грибы, тушенные	
Шницель из огурцов (440)	210	со шпиком и сметаной (482)	223
Помидоры жареные (441)	210	Сморчки тушеные (483)	223
Помидоры жареные с яичницей (442)	211	Сушеные грибы, тушенные с луком (484)	223
Помидоры фаршированные (443)	211	Боровики жареные (485)	223
Помидоры, запеченные с сыром (444)	211	Рыжики жареные (486)	224
Лук тушеный (445)	212	Котлеты из свежих грибов (487)	224
Лук жареный (446)	212	Грибы соленые, тушенные с овощами (488)	224
Лук фаршированный (447)	212	Грибы соленые,	
Сельдерей, сваренный		поджаренные с картофелем (489)	224
в томатном соусе (448)	212	Грибы соленые с маслом	
Сельдерей жареный (449)	213	и картофелем (490)	224
Запеканка из сельдерея (450)	213	Грибы запеченные (491)	225
Тыква	213	Запеканка из грибов с хлебом (492)	225
Тыква вареная (451)	213	Мучные изделия	226
Тыква жареная (452)	213	Оладьи	226
Оладьи из тыквы (453)	214	Оладьи на простокваше (493)	226
Оладьи из тыквы и картофеля (454)	214	Оладьи на опаре (494)	227
Запеканка из тыквы и яблок (455)	214	Оладьи на опаре	
Тыква фаршированная (456)	214	с тертым картофелем (495)	227
Зеленый горошек, фасоль, горох, бобы	215	Оладьи из гречневой муки (496)	227
Зеленый горошек отварной (457)	215	Оладьи с сыром (497)	227
Стручковый горошек отварной (458)	215	Клецки	228
Зеленый горошек		Клецки отварные (498)	228
с гренками из булки (459)	215	Запеканка из клецок с ветчиной (499)	228
Пюре из зеленого		Запеканка из клецок	
горошка или фасоли (460)	216	с вареным мясом (500)	228
Рагу из зеленого горошка и моркови (461)	216	Клецки жареные	228
Зеленый горошек		Запеканка из клецок с сыром (501)	228
с копченой ветчиной (462)	216	Клецки по-украински (502)	229
Фасоль с томатным соусом (463)	217	Фрикадельки с ветчиной (503)	229
		Клецки литовские (504)	229

Пельмени	230
Пельмени из говядины (колдуны) (505)	230
Пельмени с фаршем	
из вареного мяса (506)	230
Пельмени с фаршем из легких (507)	231
Пельмени с фаршем	
из говядины и свинины (508)	231
Пельмени с фаршем	
из телятины и сельди (509)	231
Пельмени с грибным фаршем (510)	231
Пельмени с фаршем	
из грибов и ветчины (511)	232
Пельмени с капустным фаршем (512)	232
Пельмени с фаршем	
из мяса и капусты (513)	232
Вареники с творогом (514)	232
Вареники с яйцами (515)	233
Вареники с тертым картофелем (516)	233
Вареники с черникой (517)	233
Вареники с вишнями или с яблоками (518)	234
Блинчики с творогом (519)	234
Блинчики с мясом (520)	235
Булочки тушеные (521)	235
Клецки из хлебного теста (522)	235
Блюда из макаронных изделий	235
Макароны с маслом и сыром (523)	236
Макароны с грибами (524)	236
Макароны с томатной пастой (525)	236
Макароны с творогом (526)	236
Макароны с овощами (527)	236
Макароны с грибами и говядиной (528)	236
Запеканка из макарон с сыром (529)	237
Запеканка из макарон с яйцами (530)	237
Запеканка из макарон с помидорами (531)	237
Запеканка из макарон с творогом (532)	237
Запеканка из макарон с мясом,	
ветчиной или грибами (533)	238
Лапша (534)	238
Лапша с маком (535)	238
Лапша с медом (536)	238
Блюда из круп	239
Гречневая крупа	241
Гречневая каша с маслом (537)	241
Гречневая каша	
из поджаренной крупы (538)	241
Гречневая каша с разными добавками (539)	242
Котлеты из гречневой каши (540)	242
Запеканка из гречневой	
крупы с творогом (541)	242
Запеканка из гречневой крупы (542)	243
Пшеничная крупа	243
Пшеничная каша (543)	243
Котлеты пшеничные (544)	244
Запеканка пшеничная (545)	244
Запеканка пшеничная	
с яблоками и сливами (546)	244

Котлеты пшеничные с морковью (547)	245
Рис	245
Рисовая каша рассыпчатая (548)	245
Рисовая каша с разными добавками	245
Запеканка из риса	
с разными добавками (549)	245
Запеканка из риса с творогом (550)	246
Котлеты рисовые (551)	246
Манная крупа	246
Манная каша (552)	246
Клецки манные с сыром (553)	246
Оладьи из манной крупы (554)	247
Пирожки из манной крупы (555)	247
Запеканка манная (556)	247
Запеканка манная с творогом (557)	248
Запеканка манная с изюмом (558)	248
Котлеты манные (559)	248
Другие крупы	249
Каша из пшеничной крупы (560)	249
Каша из пшеничной крупы	
с разными добавками	249
Запеканка из пшеничной	
крупы с творогом (561)	249
Каша из ячневой крупы (562)	249
Запеканка ячневая с творогом (563)	250
Котлеты ячневые (564)	250
Перловая каша (565)	250
Котлеты перловые с творогом (566)	250
Каша овсяная (567)	251
Каша из овсяных	
хлопьев «Геркулес» (568)	251
Каша из саго с маслом (569)	251
Запеканка из саго (570)	251
Каша из кукурузной муки (571)	251
Молочные блюда	252
Творог с молоком или со сливками (572)	252
Творог со сметаной (573)	252
Творог с тмином (574)	253
Творог с сельдью (575)	253
Творог с медом (576)	253
Вареники ленивые (577)	253
Сырники (578)	253
Сырники с морковью (579)	254
Сырники с картофелем (580)	254
Запеканка творожная (581)	254
Бабка из творога с картофелем (582)	254
Булочки из творога (583)	255
Булочки из натертого	
картофеля с творогом (584)	255
Сыр жареный (585)	255
Молозиво	255
Лапша на молозиве (586)	255
Оладьи на молозиве (587)	256
Молозиво со шпиком или с маслом (588)	256
Блюда из яиц	257
Яйца вареные	257

Яичница-глазунья (589)	258	Желе лимонное (632)	274
Яичница с поджаренным хлебом	258	Желе с ягодами	274
Яичница с сыром (590)	258	Яблоки в желе	274
Яичница с салом	258	Желе молочное (633)	275
Яичница с разными добавками из мяса	258	Желе шоколадное (634)	275
Яичница с картофельным пюре (591)	259	Желе кофейное (635)	275
Омлет (592)	259	Компот в желе (636)	275
Омлет с луком (593)	259	Желе из ревеня (637)	276
Омлет с сельдью (594)	259	Муссы	276
Омлет с сыром (595)	260	Мусс клюквенный (638)	276
Омлет с колбасой (596)	260	Мусс лимонный (639)	276
Омлет с овощами (597)	260	Мусс хлебный (640)	276
Омлет с мясным фаршем (598)	260	Мусс на манной крупе	
Омлет с овощным фаршем (599)	261	(без желатина) (641)	277
Омлет с грибами (600)	261	Мусс из ревеня (642)	277
Омлет со шпинатом (601)	261	Кремы	277
Омлет с помидорами (602)	262	Крем сливочный (643)	277
Яйца, запеченные в молочном соусе (603)	262	Крем пестрый (644)	278
Яичница взбитая с икрой (604)	262	Крем яичный (645)	278
Котлеты из яиц (605)	262	Крем кофейный (646)	278
		«Снежки» из белков (647)	278
Глава 5. Сладкие блюда	263	Крем лимонный (648)	279
Напитки	265	Пудинги и запеканки	279
Компоты	265	Пудинг рисовый (649)	279
Компот из свежих яблок и груш (606)	266	Пудинг хлебный (650)	279
Компот из яблок с вишнями (607)	266	Пудинг из яблок с рисом (651)	280
Компот из вишен с грушами (608)	267	Пудинг творожный (652)	280
Компот из вишен (609)	267	Пудинг брусничный (653)	280
Компот из крыжовника (610)	267	Блюда из яблок	280
Компот из свежих ягод	267	Яблоки печеные (654)	280
Компот из ревеня (611)	268	Яблоки тушеные (655)	280
Яблоки и груши в сиропе (612)	268	Яблоки в белке (656)	281
Компот из сушеных фруктов (613)	268	Яблоки в вине (657)	281
Кисель из компота (614)	268	Запеканка из булки с яблоками (658)	281
Кисели	269	Запеканка из ржаного хлеба (659)	281
Густой клюквенный кисель (615)	270	Запеканка из риса с яблоками (660)	282
Густой кисель из красной		Яблочный мусс (зефир) (661)	282
и черной смородины и брусники (616)	270	Зефир яблочный	
Кисель из земляники, клубники,		со взбитыми сливками (662)	283
малины и черники (617)	270	Зефир из сливок (663)	283
Густой кисель из вишен (618)	270	Мороженое	283
Кисель из крыжовника (619)	271	Мороженое сливочное (664)	283
Кисель из свежих слив (620)	271	Мороженое молочное (665)	284
Кисель из яблок (621)	271	Мороженое шоколадное (666)	284
Кисель из сушеных яблок (622)	271	Мороженое с орехами (667)	284
Кисель из мармелада (623)	271	Мороженое фруктовое	284
Молочный кисель (624)	272	Мороженое ягодное со сливками (668)	284
Кисель из жженого сахара (625)	272	Мороженое яблочное или грушевое (669)	284
Кисель из кваса (626)	272	Мороженое со взбитыми	
Кисель из красного вина (627)	272	сливками (пломбир) (670)	285
Кисель из какао (628)	272	Сладкие мучные блюда	285
Десерты	273	Оладьи на дрожжах	
Желе	273	с вареньем или сахаром (671)	285
Желе из клюквы или смородины (629)	273	Оладьи с яблоками (672)	285
Желе малиновое (630)	274	Оладьи бисквитные (673)	285
Желе вишневое (631)	274	Блинчики (674)	286

Блинчатый пирог	287
Вафли (675)	287
Каша манная с фруктовым соком (676)	287
Каша рисовая со взбитыми сливками (677)	287
Запеканка хлебная (678)	287
Напитки к десертам	288
Кофе с цикорием (679)	288
Черный кофе (680)	288
Кофе со взбитыми сливками	288
Какао (681)	288
Шоколад (682)	288
Глава 6. Соусы	289
Холодные соусы	291
Соус из уксуса	
и растительного масла (683)	291
Соус томатный (684)	291
Соус сметанный (685)	291
Соус из сметаны с хреном (686)	291
Соус из сметаны с горчицей (687)	292
Соус горчичный (688)	292
Горчица (689)	292
Горчица с томатом (690)	293
Хрен с уксусом	293
Майонез (основной соус) (691)	293
Студень мясной (желе) (692)	294
Студень рыбный (желе) (693)	295
Уксус	295
Маринады	296
Маринад с пряностями (694)	297
Маринад с пряностями и кореньями (695)	297
Маринад сладкий (696)	297
Масло к закускам и масляные смеси	297
Масло шпротное или килечное (697)	298
Масло селедочное (698)	299
Масло рыбное (699)	299
Масло зеленое (700)	299
Масло с томатом (701)	299
Масло с горчицей (702)	300
Масло с хреном (703)	300
Масло с сыром (704)	300
Жирная масса с сыром (705)	300
Сыровая масса жирная (706)	300
Грибная масса с маслом (707)	300
Печеночная масса с маслом (708)	301
Горячие соусы	301
Приготовление бульона, муки,	
овощей и других добавлений для соусов	301
Сок от жареного мяса (709)	303
Соус красный (основной) (710)	303
Соус красный с вином (711)	303
Соус красный с грибами (712)	303
Соус луковый (713)	304
Соус кисло-сладкий (714)	304
Соус белый (основной) (715)	304
Соус белый с яйцами (716)	304

Соус белый с вином (717)	305
Соус с горчицей (горячий) (718)	305
Соус томатный (719)	305
Соус томатный с грибами (720)	306
Соус сметанный (721)	306
Соус сметанный с томатной пастой (722)	306
Соус сметанный с луком (723)	306
Соус из хрена (горячий) (724)	307
Соус молочный (725)	307
Соус грибной (726)	307
Соус голландский (яично-масляный) (727)	308
Соус польский (728)	308
Масло с сухарями (729)	308
Соус раковый (730)	309
Сладкие соусы	309
Подслащенное молоко	309
Соус ванильный (731)	309
Соус винный (732)	309
Соус из какао (733)	309
Повидло брусничное (734)	310
Глава 7. Выпечка	311
Полезно знать	313
Исходные продукты и приготовление	
мучных изделий	314
Из теста с закваской	319
Хлеб разных сортов	319
Хлеб ржаной обыкновенный (735)	320
Хлеб ржаной заварной (736)	321
Хлеб черный с картофелем (737)	321
Хлеб заварной из пеклеванной	
ржаной муки (738)	321
Из дрожжевого теста	322
Хлеб ржаной пеклеванный	
на дрожжах (739)	325
Хлеб пеклеванный из ржаной	
и пшеничной муки на дрожжах (740)	325
Хлебец пшеничный (741)	325
Хлебец пшеничный	
на простокваше (742)	326
Хлебец ячменный обыкновенный (743)	326
Хлебец ячменный с картофелем (744)	326
Булки	327
Булка обыкновенная (745)	327
Булка сдобная (746)	327
Булка заварная (747)	328
Булка с картофелем (748)	328
Булка с морковью (749)	328
Булка с тыквой (750)	328
Рулет с маком (751)	328
Рулет «Веревка» (752)	329
Плетеная пестрая сдобная булка (753)	329
Крендель «Улитка» (754)	330
Витой пестрый венок (755)	330
Венок (756)	330
Крендель (757)	331

Булочки	331	Пряник вареный (802)	350
Рожки к чаю (758)	331	Пряник из «Орешков» (803)	350
Рожки с начинкой (759)	332	Пироги и мазурки	351
Булочки с тмином (760)	332	Мазурка из сухофруктов (804)	351
Булочки ванильные плетеные (761)	332	Пирог на сметане (805)	352
Булочки с корицей (762)	333	Мазурка «Моцарт» (806)	352
Яблоки в платочках (763)	333	Пирог морковный (807)	352
Булочки с маком или с творогом (764)	333	Ватрушка (808)	353
Булочки со свиным салом (765)	334	Пирог из ржаной муки (809)	353
Аморфы (766)	334	Пирог крошеный (810)	353
Пальчики к пиву (767)	334	Пирог «Оттепель» (811)	353
Булочки слоеные (слойки)		Мазурка шоколадная (812)	354
на дрожжах (768)	335	Пирог из вареных желтков (813)	354
Булочки слоеные		Пирог с желе (814)	354
с орехами на дрожжах (769)	335	Мазурка лимонная (815)	355
Звездочки слоеные на дрожжах (770)	335	Мазурка «Молния» (816)	355
Печенье на дрожжах (771)	336	Пирог с мармеладом (817)	355
Пироги и мазурки	336	Пирог со свежими яблоками (818)	355
«Утопленник» (772)	336	Пирог с прослойкой (819)	356
Мазурка с белками (773)	336	Пирог с маком (820)	356
Пирог открытый		Кексы	357
с творогом (ватрушка) (774)	337	Кекс обыкновенный (821)	357
Пирог открытый с яблоками (775)	337	Кекс «Сонет» (822)	358
Пирог открытый		Кекс скороспелый (823)	358
с ягодами или ревенем (776)	338	Кекс пестрый, или бабка (824)	358
Пирог открытый со сливами (777)	338	Кекс «Мраморный» (825)	358
Пирог открытый с яблоками (778)	339	Кекс «Столичный» (826)	359
Пончики	339	Кекс бисквитный (827)	359
Пончики обыкновенные (779)	339	Бабка (828)	359
Пончики с ромом (780)	340	Бабка с изюмом (829)	360
Пончики заварные (781)	340	Пряники и коврижки	360
Пончики двойные (782)	341	Кексики (830)	360
Сухарики	341	Печенье из вареных желтков (831)	360
Сухарики деревенские (783)	341	Пирожное пестрое (832)	361
Сухарики сливочные (784)	341	Печенье лимонное (833)	361
Сухарики с миндалем (785)	342	Палочки с корицей (834)	361
Баранки	342	Коржики рассыпчатые (835)	361
Баранки на дрожжах (786)	342	Печенье из картофельной муки (836)	361
Баранки рассыпчатые (787)	343	Пирамидки (837)	362
Бабы	343	Печенье бисквитное (838)	362
Баба обыкновенная (788)	343	Печенье (или пирог) прослоенное (839)	363
Баба заварная (789)	344	Печенье песочное (несладкое) (840)	363
Баба с изюмом (790)	344	Печенье сахарное (841)	363
Баба шафранная (791)	344	Полумесяцы (842)	363
Баба творожная (792)	345	Хворост	364
Саварены (793)	345	Хворост обыкновенный (843)	364
Из бездрожжевого теста	346	Хворост рассыпчатый (844)	364
Пряники и коврижки	347	Хворост особый (845)	364
Коврижка обыкновенная мягкая (794)	347	Крендельки, зажаренные в жиру (846)	364
Коврижка деревенская (795)	348	Из жирного теста	365
Пряник из ржаной муки (796)	348	Из рассыпчатого теста	365
Пряник мягкий (797)	348	Миндальное печенье (847)	366
Коврижка (798)	349	Печенье на сметане (848)	366
Пряник бисквитный (799)	349	Коржики рассыпчатые (849)	367
Пряники-листки (800)	349	Печенье полурассыпчатое (850)	367
Пряники-орешки (801)	349	Печенье песочное (851)	367

Печенье масляное (852)	367	Торт маковый (902)	388
Мазурка ореховая (853).	368	Торт «Маргаритка» (903)	389
Пирог на сметане (854)	368	Торт рельефный «Тюльпан» (904).	389
Мазурка апельсиновая (855).	369	Пирожное воздушное «Безе» (905)	390
Пирог рассыпчатый (856)	369	Отделка и украшение	391
Пирог песочный (857)	369	Кремы и массы для прослойки тортов	392
Яблоки в «Платочках» (858).	369	Крем обыкновенный (906).	392
Тарталетки из обыкновенного теста (859).	370	Крем из ягодного сока (907)	392
Торт рассыпчатый (860).	370	Крем ванильный заварной (908).	392
Торт песочный «Луна в саванне» (861)	370	Крем жирный (909)	393
Торт песочный «Лимончик» (862).	371	Крем масляный (910).	393
Торт песочный «Сиеста» (863)	371	Крем шоколадный (911)	393
Из слоеного теста.	372	Крем сливочный (каймак) (912)	393
Пальчики к пиву (864)	373	Крем кофейный (913)	394
Пальчики сладкие (865).	373	Крем кофейный с яйцами (914).	394
Печенье слоеное (866).	374	Крем из яиц и какао (915).	394
Слойка с яблочной начинкой (867)	374	Крем яичный (916).	395
Пирожные (868).	374	Крем из желтков (917).	395
Пирожные с кремом (869).	375	Крем ананасовый (918)	395
Пирожное рубленое (870)	375	Крем с крахмалом (919).	395
Рожки из рубленого слоеного теста (871).	375	Масса ореховая (920)	396
Пирог с мармеладом «Сонечка» (872)	376	Масса апельсиновая (921).	396
Яблоки в рубленом тесте (873).	376	Сироп для пропитывания (922)	396
Языки слоеные (874)	376	Глазурь.	396
Звездочки слоеные (875).	376	Глазурь белковая (923)	396
Торт «Наполеон» (876)	377	Глазурь белковая вареная (924)	397
Из заварного теста	377	Глазурь вареная (925)	397
Пирожное заварное		Глазурь шоколадная (926)	397
со сливочным кремом (877)	378	Глазурь шоколадная вареная (927)	397
Кольца заварные (878)	379		
Пирожное воздушное с земляникой (879)	379		
Оригинальные рецепты			
заварного теста (880)	379		
Из бисквитного теста	380	Глава 8. Диетическое питание	399
Торт бисквитный обыкновенный (881)	382	Лечебный стол №1	401
Пирожное бисквитное (882)	382	Примерное меню для лечебного стола № 1	402
Пирожное бисквитное		Лечебный стол №2	402
с манной крупой (883)	382	Примерное меню для лечебного стола № 2	403
Торт лимонный (884)	382	Лечебный стол №3	403
Торт хлебный (885)	383	Примерное меню для лечебного стола № 3	403
Торт пряный (886)	383	Лечебный стол №4	404
Рулет бисквитный (887).	383	Примерное меню для лечебного стола № 4	404
Торт шоколадный (888)	384	Лечебный стол №5	405
Торт «Лесной орешек» (889).	384	Примерное меню для лечебного стола № 5	405
Торт ореховый (890).	385	Лечебный стол №6	406
Торт апельсиновый (891)	385	Примерное меню для лечебного стола № 6	406
Торт «Миндальный восторг» (892)	385	Лечебный стол №7	406
Торт сметанный (893).	386	Примерное меню для лечебного стола № 7	406
Торт яблочный «Сюрприз» (894)	386	Лечебный стол №7-а.	406
Торт миндальный (895)	386	Лечебный стол №8	407
Торт из фасоли (896)	387	Примерное меню для лечебного стола № 8	407
Торт «Особый» (897).	387	Лечебный стол №9	407
Торт из ржаной муки (898).	387	Примерное меню для лечебного стола №9	408
Торт «Кофейный разврат» (899).	387	Лечебный стол №10	408
Торт кофейный (900)	388	Примерное меню	
Торт заварной (901)	388	для лечебного стола № 10	409
		Лечебный стол №10-а.	409
		Примерное меню	
		для лечебного стола № 10-а	409

Лечебный стол №11	410
Примерное меню	
для лечебного стола № 11	410
Лечебный стол №15	410
Специальные режимы питания	411
Приготовление диетической пищи	412
Холодные диетические блюда	413
Масло селечное (928)	414
Сельдь рубленая (929)	414
Рыба заливная (930)	414
Рыба фаршированная (931)	414
Рыба под майонезом (932)	415
Студень (933)	415
Холодное вареное мясо с хреном (934)	415
Курица в студне (935)	416
Салат из птицы (936)	416
Яйца с овощами под майонезом (937)	416
Яйца, фаршированные икрой,	
под майонезом (938)	416
Салат из редиса со сметаной (939)	416
Салат из огурцов со сметаной (940)	417
Салат из помидоров со сметаной (941)	417
Винегрет овощной (942)	417
Помидоры, фаршированные яйцами (943)	417
Крем творожный (944)	418
Творог со сметаной (945)	418
Взбитая сметана (946)	418
Супы	419
Бульон мясной слабый (947)	419
Бульон прозрачный крепкий (948)	419
Бульон с рисом (949)	419
Бульон с омлетом (950)	419
Бульон с яйцами (951)	420
Рассольник с почками (952)	420
Суп крестьянский (953)	420
Борщ украинский протертый (954)	420
Суп картофельный с фрикадельками (955)	421
Суп рыбный с фрикадельками (956)	421
Суп-пюре из цветной капусты (957)	421
Суп-пюре из разных овощей (958)	422
Суп-пюре из печени (959)	422
Борщ без мяса (на овощном бульоне) (960)	422
Суп слизистый с крупой (961)	423
Суп-крем молочный из овсянки (962)	423
Суп молочный с рисом (963)	423
Суп-пюре из картофеля (молочный) (964)	423
Суп молочный с сухарями (965)	424
Суп из сухофруктов с рисом (966)	424
Суп из черники со сливками (967)	424
Борщ холодный (968)	424
Вторые блюда	425
Котлеты рыбные паровые (969)	425
Фрикадельки рыбные (970)	425
Рыба отварная с молочным соусом (971)	425
Рыба отварная с белым соусом (972)	426
Биточки паровые (тефтели) (973)	426

Биточки, запеченные в сметане (974)	426
Биточки куриные паровые (975)	427
Курытина вареная с рисом	
под белым соусом (976)	427
Биштекс паровой (977)	427
Говядина отварная, запеченная	
в сметанном соусе (978)	427
Бефстроганов из отварного мяса (979)	427
Запеканка из отварного мяса с рисом (980)	428
Мясо отварное протертое (981)	428
Соус яично-масляный (982)	428
Соус томатный (983)	429
Майонез (984)	429
Соус сметанный (985)	429
Соус молочный с ванилью (986)	429
Пудинг творожный (987)	429
Каша манная на молоке (988)	430
Каша манная на бульоне (989)	430
Рис с фруктами (990)	430
Каша гречневая рассыпчатая (991)	430
Каша гречневая разваренная (992)	431
Котлеты морковные (993)	431
Сладкие блюда	431
Рис с грушами в молочном соусе (994)	431
Мусс из свежих яблок (995)	431
Мусс из манной крупы (996)	431
Кисель ягодный или фруктовый (997)	432
Желе из фруктового	
или ягодного сока (998)	432
Кисель молочный с вишневым соком (999)	432
Желе молочное (1000)	432

Глава 9. Детское питание	433
Питание беременной женщины	435
Примерное меню на неделю	436
Питание ребенка на первом году жизни	438
Примерное меню кормящей матери	438
Творог (1001)	440
Манная каша 5%-я (1002)	440
Манная каша 10%-я (1003)	440
Манная каша с морковным соком (1004)	440
Манная каша с яблоками (1005)	441
Манная каша на овощном отваре (1006)	441
Рисовая каша протертая (1007)	441
Овсяная каша (1008)	441
Пшеничная каша протертая (1009)	442
Масляно-мучная каша (1010)	442
Каша из сухарей (1011)	442
Пюре из картофеля (1012)	442
Пюре из картофеля и шпината (1013)	442
Пюре из моркови (1014)	443
Пюре из тыквы с яблоками (1015)	443
Пюре из шпината (1016)	443
Пюре из смеси овощей (1017)	443
Пюре из яблок с бисквитной мукой (1018)	444
Пюре из сушеных абрикосов (1019)	444

Пюре из яблок (1020)	444	Рыба в белом соусе (1069)	459
Отвар овощной (1021)	444	Пудинг из рыбы (1070)	459
Бульон мясной (1022)	445	Фрикадельки из рыбы	
Бульон куриный (1023)	445	под молочным соусом (1071)	459
Суп-пюре из овощей (1024)	446	Котлеты из рыбы (1072)	459
Бульон с печенкой (1025)	446	Котлеты из рыбы и картофеля (1073)	460
Пудинг рисовый (1026)	446	Котлеты из рыбы фаршированные (1074)	460
Пудинг из сухарей (1027)	447	Битки из рыбы (1075)	460
Пудинг из курицы (1028)	447	Бефстроганов (1076)	461
Печенка тертая (1029)	447	Рагу мясное (1077)	461
Мясо молотое (1030)	447	Котлеты из говядины (1078)	461
Фрикадельки из мяса (1031)	447	Котлеты из курицы (1079)	462
Котлеты паровые (1032)	448	Котлеты из кролика (1080)	462
Кисель из клюквы (1033)	448	Котлеты из мяса и картофеля (1081)	462
Кисель из сушеной черники (1034)	448	Зразы (1082)	462
Кисель из сушеных фруктов (1035)	449	Рулет (1083)	463
Сок из земляники или малины (1036)	449	Запеканка из мяса и капусты (1084)	463
Сок из черной смородины (1037)	449	Запеканка из мяса и картофеля (1085)	463
Сок из яблок (1038)	449	Сельдь рубленая (1086)	464
Сок из винограда (1039)	450	Форшмак (1087)	464
Сок из моркови (1040)	450	Соус белый (1088)	465
Сок из помидоров (1041)	450	Соус томатный с овощами (1089)	465
Смешанные соки (1042)	450	Паштет из печенки (1090)	465
Питание ребенка от года до семи лет	451	Печенка тушеная (1091)	466
Винегрет (1043)	451	Клецки из картофеля (1092)	466
Винегрет летний (1044)	451	Котлеты из картофеля (1093)	466
Салат из свеклы с черносливом (1045)	452	Драники (оладьи картофельные) (1094)	466
Салат из моркови с яблоками (1046)	452	Тыква тушенная с крупой (1095)	467
Пюре свекольное с яблоками (1047)	452	Оладьи из кабачков (1096)	467
Салат из моркови с чесноком (1048)	452	Кабачки, фаршированные мясом (1097)	467
Салат из тыквы с помидором (1049)	453	Вареники (1098)	467
Салат из кабачка		Сырники (1099)	468
с яблоком и огурцом (1050)	453	Блинчики с творогом (1100)	468
Салат из зеленого лука с яйцом (1051)	453	Яичный рулет с рисом (1101)	469
Бульон с рисом (1052)	453	Суфле из яиц (1102)	469
Бульон с домашней лапшей (1053)	453	Рисовая каша для гарнира (1103)	469
Бульон с цветной капустой (1054)	454	Каша гречневая рассыпчатая (1104)	469
Бульон с фрикадельками (1055)	454	Каша гречневая (размазня) (1105)	470
Суп-пюре из курицы (1056)	454	Каша пшенная (1106)	470
Суп из фасоли (1057)	455	Каша пшенная с тыквой (1107)	470
Щи из квашеной капусты (1058)	455	Запеканка из лапши с творогом (1108)	470
Щи зеленые (1059)	455	Кисель из яблок (1109)	471
Борщ (1060)	456	Кисель молочный (1110)	471
Окрошка мясная (1061)	456	Желе из ягод (1111)	471
Окрошка из щавеля (1062)	456	Литература	472
Рыбный бульон (уха) (1063)	457	Приложения	473
Рассольник рыбный (1064)	457	<i>Приложение 1. Калорийность</i>	
Суп-пюре из моркови (1065)	458	<i>пищевых продуктов</i>	475
Суп-пюре из цветной капусты (1066)	458	<i>Приложение 2. Сравнительная таблица</i>	
Свекольник (1067)	458	<i>меры и веса некоторых продуктов</i>	478
Щи с яблоками (1068)	458		

1111
ВКУСНЫХ БЛЮД

Автор-составитель
Яков Михайлович Шницель

Редактировала и варила *К. Л. Ковалева*
Редактировала и выпекала *Н. В. Тегинко*
Художественно редактировала и разливала *А. А. Кучерова*
Верстал и сливки взбивал *М. В. Григоренко*
Разрабатывала дизайн обложки и мыла посуду *А. А. Кучерова*
Корректировали и дегустировали *Т. Г. Тарасова, И. К. Молчанова*
Рисовал портрет автора и бегал за шоколадками *В. Н. Куров*
Всюду совала нос *О. Г. Хинн*

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

1111 ВКУСНЫХ БЛЮД

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**
+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

Москва. Адрес: 142701, Московская область, Ленинский р-н,
г. Видное, Белокаменное шоссе, д. 1. Телефон: +7 (495) 411-50-74.

Нижний Новгород. Филиал в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

Самара. Филиал в г. Самаре. Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.11.2017. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 52,08.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-090110-4



9 785040 901104 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ



ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



«Кто знает, может быть, та самая бабушкина книга, пропахшая ванилью и корицей, заляпанная кремами и соусами, впитавшая в себя всю неудержимую бабулину любовь кормить свое многочисленное семейство вкусно, вкусно и только вкусно, память о ней подтолкнули меня к написанию моей собственной книги. Не жалеете ее, держите на кухне под рукой — ведь чем потрепаннее поваренная книга, тем чаще к ней обращаются, тем больше тепла, любви и уюта в доме».

Я. Шницель

В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ГЛАВЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ

- ЗАКУСКАМ,
- СУПАМ,
- ВТОРЫМ БЛЮДАМ,
- СЛАДКИМ БЛЮДАМ,
- СОУСАМ,
- ВЫПЕЧКЕ,

А ТАКЖЕ

- ДИЕТИЧЕСКОМУ И ДЕТСКОМУ ПИТАНИЮ

КРОМЕ ТОГО,

- СОВЕТЫ,
- КУЛИНАРНЫЕ ИСТОРИИ,
- ПОГОВОРКИ,
- ЛИТЕРАТУРУ.

ISBN 978-5-04-090110-4



9 785040 901104 >

