



700

АППЕТИТНЫХ БЛЮД

ИЗ ТЫКВЫ

свеклы • моркови
сельдерея • пастернака

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА,
САЛАТЫ, ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

700

АППЕТИТНЫХ БЛЮД

ИЗ ТЫКВЫ

свеклы • моркови
сельдерея • пастернака

ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА,
САЛАТЫ, ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2018 СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
ББК 36.997
С30



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Александр Шукалович

ISBN 978-617-12-3954-8 (доп.тираж)

- © Depositphotos: clashot, anna.pustynnikova, Anna_Shepulova, Avesun, belchonock, ileishanna, lenyvavsha, timolina, unixx.O.gmail.com, zhurapova.yahoo.com, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

Закуски

Квашеная тыква

1 кг тыквы, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого красного перца

Для заливки: 1 л воды, 1,5 ст. л. соли, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого красного перца

Мякоть тыквы нарезать кубиками и отварить до готовности. Выложить в емкость для квашения, посыпать перцем. Для рассола можно использовать жидкость, в которой варилась тыква. Добавить соль и вскипятить. Залить тыкву охлажденным рассолом. Держать 2—3 дня при комнатной температуре, тыква должна быть постоянно погружена в рассол. Затем хранить в холодильнике.

Квашеная тыква с простоквашей

1 кг тыквы, 5—10 г сушеного укропа

Для заливки: 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. простокваши

Мякоть тыквы нарезать кубиками. Бланшировать в кипятке 3—4 минуты. Выложить в подготовленную емкость, пересыпая укропом. В холодной кипяченой воде размешать соль и сахар, добавить простоквашу. Залить тыкву. Держать при комнатной температуре 2—5 дней.

Квашеная тыква с перцем

1 кг тыквы, 20 г красного перца

Для рассола: 1 л воды, 1,5 ст. л. соли

Приготовить рассол: довести до кипения воду, размешать в ней соль. Тыкву нарезать кубиками и бланшировать

в рассоле 5—7 минут. Затем вынуть, уложить в емкость для квашения, пересыпая нарезанным острым перцем. Залить охлажденным рассолом, прижать гнетом. Держать при комнатной температуре 3—5 дней, затем перенести в прохладное место.

Тыква по-корейски

150 г тыквы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, по 1/3 ч. л. соли, молотого красного перца, кориандра

Тыкву натереть на терке для корейской моркови. Добавить соль, сахар и уксус, помять, добавить специи и пропущенный через пресс чеснок. Масло раскалить и вылить на тыкву. Все перемешать. Дать постоять 1 час.

Закуска из тыквы, айвы и цветной капусты

100 г тыквы, 150 г цветной капусты, 1 болгарский перец, 1 айва, 3 ст. л. растительного масла, мука

Для заправки: *1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу*

Мякоть тыквы нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия. Тыкву и капусту запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Болгарский перец нарезать соломкой, айву — ломтиками, обжарить отдельно. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Обжаренные овощи выложить на блюдо, полить заправкой, перемешать, дать настояться 30 минут.

Рулет из индейки с тыквой

1 кг филе индейки, 1 луковица, 1 сладкий перец, 150—200 г тыквы, 150 г творога, 1 ст. л. горчицы в зернах, зелень петрушки, 1 ч. л. растительного масла и масло для жарки, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе индейки разрезать так, чтобы можно было свернуть рулет, и отбить через пищевую пленку. Посолить и поперчить мясо с обеих сторон. Нарезать мелкими кубиками сладкий перец, лук и тыкву. Добавить творог, рубленую петрушку, горчицу, посолить, поперчить и полить 1 ч. л. масла. Выложить на мясо и свернуть тугим рулетом, перевязать. Обжарить рулет со всех сторон на масле, переложить в форму для запекания и накрыть фольгой. Добавить около 200 мл кипятка и готовить в духовке при 160 °C 1 час.

Тыква, квашенная с капустой

2 кг тыквы, 2 кг белокочанной капусты, листья черной смородины

Для рассола: 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. меда

Тыкву натереть на крупной терке и смешать с нашинкованной капустой. Дно емкости для квашения застелить листьями черной смородины. Выложить сверху тыкву с капустой. Для рассола вскипятить воду, размешать в ней соль и мед. Залить теплым рассолом овощи. Прижать гнетом, чтобы овощи были погружены в жидкость. Держать при комнатной температуре 1 день. Затем убрать в холодильник.

Паштет из тыквы с грудинкой

500 г тыквы, 150 г копченой грудинки, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу

В форму для запекания выложить ломтики грудинки, сверху — кубики тыквы. Полить оливковым маслом, посыпать травами. Запекать в разогретой до 180 °C духовке 30 минут. Выложить в блендер тыкву с грудинкой, яйца, мед, посолить, поперчить. Взбить до образования однородной массы. Вылить в форму и запекать в духовке 20 минут. Накрыть форму фольгой и выпекать еще 10 минут. Холодный паштет подавать на ломтиках хлеба.

Икра из тыквы (1-й вариант)

400 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 1—2 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, молотый черный перец, чеснок, зелень по вкусу

На одной сковороде обжарить до золотистого цвета лук и морковь. На другой припустить тыкву в небольшом количестве воды до мягкости. Добавить лук и морковь, перемешать, тушить несколько минут. Добавить томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень. Посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.

Икра из тыквы (2-й вариант)

600 г тыквы, 2 моркови, 1 луковица, растительное масло, ½ ст. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Тыкву очистить, нарезать кусочками, залить водой и тушить под крышкой 30—35 минут. Морковь отварить, очистить. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Отварную морковь и тыкву пропустить через мясорубку. Добавить обжаренный лук, соль, перец, довести до кипения и снять с огня.

Икра из тыквы с орехами

200 г тыквы, 1 большое кислое яблоко, 100 г грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, тмин, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу

Мякоть тыквы мелко нарезать, посыпать тмином и тушить в масле до готовности, охладить. Яблоко запечь в духовке до мягкости, очистить от кожуры, протереть через сито. Соединить тыкву с яблочным пюре, добавить сахар, соль и лимонный сок, тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать толчеными грецкими орехами.

Икра из тыквы с томатным соком

500 г тыквы, 1 крупный болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 200—250 мл томатного сока, 1 ч. л. соли, 1—2 ч. л. сахара, специи по вкусу, растительное масло для жарки

Мякоть тыквы, лук, морковь и болгарский перец нарезать кубиками или измельчить в блендере. Помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. В сотейнике разогреть масло, обжарить лук и морковь до мягкости. Выложить тыкву и болгарский перец, перемешать, тушить 7—10 минут. Влить томатный сок, накрыть крышкой, тушить 10 мин, добавить соль, сахар, специи. Тушить до готовности.

Икра баклажанная с тыквой

1 кг баклажанов, 200 г мякоти тыквы, 300 мл томатного сока, 3 зубчика чеснока, зелень, 50 мл растительного масла, соль и специи по вкусу

Баклажаны очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости, измельчить, слегка отжать. Мякоть тыквы нарезать кубиками, залить водой, отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Тыкву и баклажаны выложить в сотейник с маслом, жарить пару минут, влить томатный сок и тушить 30 минут. Затем положить измельченный чеснок, зелень, посолить, тушить до готовности.

Икра тыквенно-кабачковая с майонезом

1 кг тыквы, 500 г кабачков, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 150 г томатной пасты, 150 мл майонеза, 20 мл растительного масла, 60 мл 9%-ного уксуса, 1—2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, молотый черный перец и лавровый лист по вкусу

Очищенную тыкву, кабачки и лук пропустить через мясорубку. Массу выложить в кастрюлю, тушить около 30 минут.

Добавить томатную пасту, майонез, масло и тушить еще 30 мин, время от времени перемешивая. Добавить измельченный чеснок, уксус, сахар, соль, специи, варить еще 10 минут.

Икра из запеченной тыквы

1 кг мякоти тыквы, 3 средних помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 150 мл растительного масла, 1—2 ст. л. сахара, соль, молотый черный перец, мускатный орех, молотый имбирь по вкусу

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками. Помидоры и перец разрезать на 4 части. Лук и чеснок крупно нарубить. Противень застелить фольгой или пергаментом, выложить нарезанные овощи, посыпать солью и специями, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40 минут. Овощи остудить, помидоры и перец очистить от кожицы. Подготовленные овощи измельчить с помощью блендера, выложить в кастрюлю, довести до кипения. Добавить по вкусу сахар, соль, специи.

Икра из тыквы с чесноком

1 кг тыквы, 2 болгарских перца, 2—3 луковицы, 5 зубчиков чеснока, растительное масло, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, 1—2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца

Болгарский перец, лук и чеснок измельчить, обжарить в небольшом количестве масла до прозрачности (около 10 мин), овощи не должны подгореть. Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить к овощам, жарить 2 минуты. Затем накрыть крышкой и тушить на небольшом огне 30—40 мин, пока тыква не станет мягкой. Добавить томатную пасту, лимонный сок, сахар, соль, молотый перец, прогреть 2 минуты. Массу измельчить с помощью блендера.

Икра из тыквы с сельдереем

500 г тыквы, 1 корень сельдерея, 2 помидора, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, залить водой и отварить до мягкости. Сельдерей очистить, натереть на терке. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить тертый сельдерей, тушить 5 минут. Затем положить помидоры, тыкву и пропущенный через пресс чеснок, посолить, тушить 15—20 минут.

Икра из тыквы, спаржевой фасоли и яблок

по 250 г тыквы, помидоров, спаржевой фасоли, болгарского перца, яблок, 1 луковица, 2 ст. л. сахара, соль и специи по вкусу

Тыкву и помидоры смолоть в блендере, отдельно смолоть перец, спаржевую фасоль и яблоки. Лук нарезать, обжарить в масле 10 минут. Добавить помидоры с тыквой, соль, сахар, тушить 10 минут. Затем выложить остальные овощи и варить на среднем огне до готовности, время от времени перемешивая.

Икра из болгарского перца с тыквой

3 крупных болгарских перца красного цвета, 100 г мякоти тыквы, 1 помидор, 1 луковица, растительное масло, молотый перец, соль и сахар по вкусу

Тыкву натереть на крупной терке. Болгарский перец и помидор очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить тыкву, помидоры и перец, тушить 30—40 минут. Положить соль, сахар и специи, тушить 3—4 минуты.

Закуска по-восточному

2 редьки, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана измельченных грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ лимона

Редьку и морковь натереть на терке. Чеснок мелко порубить. Смешать редьку, морковь и чеснок. Полить соком половины лимона, посыпать рублеными грецкими орехами и оставить настояться на 2 часа.

Острая редька

3 красные редьки, 1 перец чили, 2 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Редьку и перец помыть и почистить, тонко нарезать. Сложить в салатник, посолить и заправить маслом. Дать настояться 30 мин перед употреблением.

Закуска «Шубка в шубке»

1 батон, 200—250 г филе сельди, 180—200 г плавленого сыра, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 свекла, 1 луковица, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и сразу же промыть холодной водой. Сырки и яйца потереть на мелкой терке. Добавить к ним половину мягкого сливочного масла, хорошо вымешать, поперчить. Разделить на 2 неравные части. В большую добавить вареную свеклу, натертую на мелкую терку, хорошо размешать. Багет разрезать вдоль не до конца, чтобы он приоткрылся книжкой. Ложкой выбрать мякоть, оставив около 1 см бортиков. Равномерно смазать батон изнутри свекольным слоем, потом сырным. Вдоль неразрезанной стороны выложить филе сельди, на него лук. Линию разреза батона смазать оставшимся сливочным маслом, сложить края, плотно завернуть

пищевой пленкой. На 3 ч поместить в холодильник. Подавать, разрезав батон ломтиками.

Закуска из свеклы с яблоками и хреном

4 небольшие свеклы, ½ луковицы, 1 яблоко, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 50 мл белого сухого вина, соль по вкусу

Свеклу очистить, вырезать серединку, уложить в сотейник. Добавить масло, томатную пасту, нарезанный полукольцами лук и вино и тушить до готовности под крышкой. Затем свеклу охладить и заполнить углубления тертыми яблоками и хреном. Подавать, полив соком, образовавшимся при тушении.

Закуска свекольная по-французски

2 свеклы, 3—4 зубчика чеснока, 100 мл красного вина, 1—2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу нарезать тонкими кружочками, выложить в сотейник, залить смесью растительного масла и 70 мл вина и тушить до готовности. Когда свекла будет практически готова, добавить оставшееся вино, соль, перец и тушить еще несколько минут. Готовую свеклу выложить на блюдо, посыпать мелко нарубленным чесноком.

Закуска гуцульская

2 свеклы, 1 стакан фасоли, 200 г чернослива, 100 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Вареную свеклу мелко нарезать. Отдельно отварить фасоль. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, измельчить, соединить с фасолью и свеклой.

Закуску посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать.

Маринованная редька

3 черные редьки, 2 ч. л. соли, 1—2 ч. л. порошка перца чили, 1,5 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара

Редьку очистить и нашинковать соломкой. Присыпать редьку солью, дать постоять 15—20 мин и промыть в холодной воде. Тщательно отжать от сока. Смешать редьку, уксус, сахар, чеснок и перец. Все перемешать и дать настояться 2—3 ч в холодильнике.

Закуска из моркови с брокколи

400 г брокколи, 2 моркови, 150 г творога, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. тмина, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Творог смешать с майонезом и растереть до мягкости, добавить морковь, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, перец и тмин, хорошо перемешать. Соцветия брокколи отварить в подсоленной воде и охладить. Выложить морковно-творожную массу на плоское блюдо, вокруг разложить соцветия брокколи.

Свекольная икра

2 свеклы, 1 средняя морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, уксус, кориандр, хмели-сунели, молотый красный перец, сахар, соль по вкусу

Свеклу испечь или отварить, натереть на терке. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Выложить подготовленные овощи в сковороду с разогретым

маслом, жарить до мягкости. Добавить томатную пасту, уксус, специи, перец, сахар, соль по вкусу, тушить 3 мин, постоянно перемешивая, чтобы масса не пригорела. В самом конце приготовления всыпать муку, хорошо перемешать, тушить 10 минут. Снять с огня и остудить.

Икра свекольно-морковная

1 кг свеклы, 3 моркови, 3 луковицы, ½ стручка острого перца, 100 мл растительного масла, 1—1,5 ч. л. соли, сахар, лимонный сок и специи по вкусу

Свеклу отварить до полуготовности, остудить под холодной водой. Все овощи очистить, пропустить через мясорубку. Массу выложить в кастрюлю с разогретым маслом, тушить на среднем огне 30 мин, помешивая. Добавить соль, сахар, лимонный сок, тушить еще 5 минут.

Свекольная икра с яблоком (1-й вариант)

1 крупная свекла, 1 яблоко, 50 г миндаля, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу

Свеклу натереть на терке, тушить с растительным маслом до мягкости. Добавить натертое яблоко, тушить еще 5 минут. Добавить соль, сахар, лимонный сок, размешать. Подавать, посыпав рубленым миндалем.

Свекольная икра с яблоками (2-й вариант)

2 большие свеклы, 2 небольших кислых яблока, 1 луковица, 50 мл растительного масла, соль и сахар по вкусу

Свеклу отварить до полуготовности, остудить под холодной водой, очистить, натереть на терке. Яблоки и лук нарезать мелкими кубиками. Выложить лук в сковороду с маслом,

тушить до мягкости. Добавить свеклу и яблоко, тушить под крышкой до готовности, в конце добавить соль и сахар.

Свекольная икра с луком и орехами

2 свеклы, 1 яблоко, ½ стакана рубленых грецких орехов, ½ небольшого пучка зеленого лука, растительное масло, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу

Вареную свеклу натереть, выложить в сотейник, добавить растительное масло, лимонную кислоту, сахар, соль и тушить 10—15 мин, постоянно помешивая. Затем охладить, добавить измельченные орехи и зеленый лук, перемешать и украсить ломтиками яблока.

Маринованные голубцы со свеклой

1 кочан капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 веточки укропа

Для маринада: 500 мл воды, 125 мл 9%-ного уксуса, 125 мл растительного масла, 3 ст. л. соли, 4 ст. л. сахара, лавровый лист, черный и душистый перец горошком

Свеклу и морковь нашинковать. Лук, чеснок и зелень укропа мелко нарубить. Ингредиенты соединить и перемешать. Капусту опустить в кипяток и постепенно разобрать на листья, срезать жесткие прожилки. На каждый лист выложить немного начинки и свернуть. Для маринада в кипящую воду всыпать соль, сахар и специи, затем влить масло и уксус, перемешать. Горячим маринадом залить голубцы, прижать тарелкой и держать в холодильнике 2—3 суток.

Острая свекольная икра

1 кг свеклы, 3—4 моркови, 1 луковица, 4—5 шт. болгарского перца, 1 стручок острого перца, 1 головка чеснока, 100 мл воды, 50 мл растительного масла, соль и сахар по вкусу

Свеклу и морковь очистить, натереть на терке. Болгарский и острый перец, лук, чеснок пропустить через мясорубку или измельчить в комбайне. Все овощи выложить в кастрюлю, добавить воду, растительное масло и варить до готовности, добавить соль и сахар по вкусу.

Икра свекольная с томатом

1 кг свеклы, 2 моркови, 2 болгарских перца, 1 луковица, 200 мл томатного сока, 100 мл растительного масла, соль, сахар и специи по вкусу

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Морковь натереть на терке, перец и лук мелко нашинковать. Обжарить лук в масле до прозрачности, добавить морковь, через 5 мин добавить свеклу и перец. Жарить 5—7 минут. Влить сок, тушить под крышкой 20 минут. Добавить соль, сахар, тушить еще 5—7 минут.

Свекольная икра с грибами

3—4 свеклы, 200 г маринованных маслят, 50 г грецких орехов, 3—4 зубчика чеснока, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованные маслята мелко нарезать, перемешать со свеклой и чесноком. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

Свекольная икра с огурцами

4 свеклы, 3 огурца, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу натереть на терке. Тушить с маслом до мягкости. Добавить мелко нарезанные огурцы, пропущенный через

пресс чеснок, перемешать и снять с огня. Приправить солью и перцем.

Икра свекольная с помидорами

3—4 свеклы, 3 помидора, 1 болгарский перец, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, пучок зелени, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Свеклу натереть на терке или измельчить в комбайне. Помидоры очистить от шкурки и нарезать произвольно. Болгарский перец, лук, чеснок и зелень мелко нарезать. В сковороду с маслом выложить лук, жарить пару минут. Затем выложить свеклу. Через 5 мин — перец. Еще через 5 — помидоры. Добавить соль и сахар, тушить 10 минут. Добавить зелень и чеснок, размешать, довести до готовности.

Икра свекольно-баклажанная

3 свеклы, 2 баклажана, 3 яблока, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли

Свеклу натереть на крупной терке. Баклажаны и яблоки очистить, мелко нарезать. Баклажаны чуть посолить и отжать. Выложить овощи в сотейник с маслом, тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. Время от времени помешивать. Затем добавить соль и сахар, тушить без крышки еще 10—15 мин, постоянно помешивая.

Свекольная икра с черносливом

3 свеклы, 100 г чернослива, 3—4 зубчика чеснока, 100 мл майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Чернослив залить горячей водой на несколько минут, затем отжать и мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подго-

товленные продукты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Икра из свеклы и сельдерея

2 свеклы, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 100 г шпината, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, ½ пучка зелени, уксус, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу запечь, очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей нарезать так же, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук, жарить 3 минуты. Затем добавить томатную пасту и сахар, тушить 3—5 мин, снять с огня и охладить. Шпинат измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Свеклу соединить с жареными овощами, добавить пюре из шпината, пропущенный через пресс чеснок, уксус, соль и перец, тщательно перемешать.

Закуска из моркови, меда и орехов

4—5 небольших морковей, ½ стакана рубленых грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок и соль по вкусу, вишни из компота для украшения

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком. Добавить толченые орехи и мед, перемешать. Украсить вишнями из компота.

Икра овощная

1 кг свеклы, 4 моркови, 3 болгарских перца, 3—4 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и репчатый лук мелко нашинковать. Свеклу обжарить

в растительном масле до мягкости, долив немного воды, затем добавить морковь и болгарский перец, тушить 5—7 минут. В отдельной сковороде обжарить лук до мягкости, добавить томатную пасту и тушить, перемешивая, 2—3 минуты. Все обжаренные овощи сложить в сотейник, добавить по вкусу сахар, соль, перец и тушить на слабом огне до готовности.

Икра овощная с манной крупой

1 кг помидоров, 2 свеклы, 4—5 морковей, 2 луковицы, 1 головка чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, уксус, молотый черный перец по вкусу

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку. Свеклу и морковь очистить, натереть на терке. Лук мелко нарубить. Подготовленные овощи выложить в кастрюлю, добавить растительное масло, варить на медленном огне 2 часа. Помешивая, всыпать манную крупу, варить 20 минут. Добавить измельченный чеснок, уксус, сахар, соль, молотый перец, варить еще 10 минут. Горячую икру разложить в стерилизованные банки, закатать крышками и укупать до остывания.

Морковная икра

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 луковица, 1 головка чеснока, 200 мл растительного масла, 2 ст. л. сахара, щепотка корицы и мускатного ореха, соль по вкусу

Морковь натереть на терке, лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать произвольно. Выложить лук на сковороду с маслом, обжарить до мягкости. Добавить морковь и жарить до мягкости. Затем выложить чеснок и помидоры. Добавить специи, соль и сахар. Тушить под крышкой 20 мин, периодически помешивая.

Морковная икра острая

1 кг моркови, 250 мл томатного соуса, 1 острый перец, растительное масло, соль, сахар и специи по вкусу

Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить мелко нарезанный перец, томатный соус, соль, тушить 10 мин, периодически перемешивая. При необходимости добавить сахар и специи.

Свекла с творогом

1 крупная свекла, 200 г творога, 70—100 мл сметаны, щепотка тмина, соль по вкусу

Вареную очищенную свеклу натереть на мелкой терке, перемешать с тмином, посолить и добавить растертый со сметаной творог.

Закуска из сырой свеклы с фундуком

2 свеклы, 50 г фундука, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. растительного масла, свежий эстрагон, молотый черный перец, соль

Сырую свеклу очистить, нарезать крупными кусками и вместе с орехами измельчить в кухонном комбайне. Перемешать лимонный сок, масло, соль и перец. Заправить свеклу, хорошо перемешать. При подаче посыпать листочками эстрагона.

Закуска со свеклой и ветчиной

1 небольшая свекла, 150 г белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ яблока, 2 ст. л. майонеза, 100 г ветчины, зелень петрушки, лимонный сок, молотый черный перец, соль по вкусу

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью, отжать. Вареную свеклу и яблоки нарезать соломкой, добавить

к капусте. Заправить майонезом и лимонным соком. Выложить на кусочки ветчины, украсить зеленью петрушки.

Паштет из фасоли (1-й вариант)

1,5 стакана фасоли, 1 луковица, сок 1 лимона, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить фасоль до готовности и горячей протереть через металлическое сито. Добавить натертый на мелкой терке лук, масло, лимонный сок, соль и перец. Хорошо перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Паштет из фасоли (2-й вариант)

1,5 стакана фасоли, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. 3 %-ного уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, охладить. Протереть через сито, добавить обжаренный на растительном масле лук, соль, уксус, перец, хорошо перемешать и охладить.

Паштет из фасоли с грибами

250 г фасоли, 100 г грибов, 2 яйца, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль замочить на 2 ч, отварить, посолить и, не сливая воду, дать остыть. Лук измельчить, пассеровать до золотистого цвета, затем добавить мелко нарезанные грибы и жарить до готовности, поперчить. Сварить вкрутую яйца. Пропустить дважды через мясорубку фасоль, лук, грибы, яйца, добавить размягченное масло и вымешать до образования однородной массы.

Паштет из фасоли с грецкими орехами

200 г фасоли, 50 г грецких орехов, 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Фасоль замочить, отварить в подсоленной воде до готовности, затем размять. Орехи обжарить на сухой сковороде, растолочь. Смешать фасоль и орехи, добавляя масло, хорошо перемешать.

Паштет из фасоли с изюмом и миндалем

300 г белой фасоли, 60 г изюма, 60 г миндальных хлопьев, 1 небольшой лимон, 1—2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 2—3 веточки свежей кинзы, чабера, петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, посолить в конце варки. Отцедить, измельчить в блендере в однородную массу. Вымытый изюм залить коньяком, оставить на 30 минут. Миндальные хлопья перемолоть. Фасолевого пюре соединить с изюмом и миндалем, добавить лимонный сок. В сковороде с толстым дном разогреть масло, выложить фасолевую массу и томить на слабом огне 15 мин, время от времени перемешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Лимон обдать кипятком, нарезать тонкими ломтиками. Обжаренную фасолевую массу выложить в салатник, охладить, украсить ломтиками лимона и веточками зелени.

Свекла по-корейски

500 г свеклы, 50 мл уксуса, ½ ч. л. соли, 1,5 ч. л. сахара, 100 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, по ½ ч. л. молотого черного и красного перца, 1 ч. л. молотого кориандра

Свеклу натереть на терке для корейской моркови и добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить соль и сахар.

Оставить на пару минут, чтобы выделился сок. Сок слить и смешать с уксусом. На свеклу горкой насыпать специи, не перемешивать. Разогреть масло и вылить на специи, все перемешать, добавить сок с уксусом. Дать настояться около часа.

Рулет из фасоли

*300 г фасоли, 1 луковица, зелень укропа или кинзы,
2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. 3 %-ного уксуса,
200 г плавленого сыра, 2 ст. л. майонеза, соль, молотый
черный перец по вкусу*

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, охладить и протереть через сито. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле, остудить и соединить с фасолевым пюре. Паштет посолить, поперчить, добавить уксус, тщательно перемешать. Массу нанести на пленку, полоской выложить тертый плавленый сыр, смешанный с майонезом. Завернуть плотный рулет, чтобы сыр оказался в центре. Обернуть рулет в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 часа. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или кинзы.

Мясной рулет с фасолью

*1 кг говядины (пашины), 100 г куриного филе, 1 луковица,
 $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 1 сладкий перец
красного цвета, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительно-
го масла, по $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца и мускатного
ореха, 2 ч. л. горчицы, 70—100 г сыра, 1 ч. л. лимонного
сока, зелень по вкусу*

Говядину слегка отбить, посыпать специями, смазать горчицей и оставить на 30 минут. Филе нарезать мелкими кубиками, посолить, сбрызнуть соком, добавить пропущенный через пресс чеснок. Оставить на 20 минут. Лук, перец и петрушку нарезать кубиками. Обжарить до готовности.

Смешать с отваренной фасолью и филе. На мясо выложить слой тертого сыра. Затем овощи. Свернуть плотный рулет. Обернуть его в несколько слоев фольги. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 1,5 часа. Дать полностью остыть. Нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см.

Гороховый паштет

1 стакан гороха, 2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. свекольного сока, 1 большой зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. сухого имбиря, щепотка тмина, мускатный орех на кончике ножа, соль и молотый черный перец по вкусу

Горох залить холодной водой и оставить на 12 часов. Воду слить, добавить 2 стакана свежей и варить на медленном огне до готовности. Снова слить воду и добавить растительное масло. Специи истолочь в ступке. Горох измельчить блендером, добавить специи и свекольный сок. Оставить до полного остывания, затем убрать в холодильник на несколько часов.

Сельдерей в горчичном соусе

1 корень сельдерея, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. семян горчицы, 2 ст. л. сливок 22%-ной жирности, соль и молотый черный перец по вкусу

Сельдерей очистить, нарезать тонкими ломтиками и уложить на противень. Семена горчицы всыпать в горячий сотейник и прогреть, помешивая, 1 минуту. Добавить сливочное масло. Прогреть в течение 1 мин, пока масло не растопится и не смешается с горчицей. Полить горячим маслом ломтики сельдерея, посолить, поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 45 мин, 2—3 раза перемешать. Разогреть сливки, не доводя до кипения. Переложить сельдерей на блюдо, полить горячими сливками и подать.

Закусочные гороховые шарики

½ стакана гороха, по 30 г изюма и грецкого ореха, 1—5 зерен кардамона, щепотка шафрана

Изюм промыть и обсушить. Горох отварить и растолочь в пюре. Залить щепотку шафрана 2 ст. л. горячего горохового отвара, оставить на 15 минут. Соединить горох с изюмом, настоем шафрана, кардамоном и молотыми орехами, перемешать. Сформовать из массы шарики, убрать в холодильник на 2 часа.

Петрушка на гриле

6 корней петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. меда, 50 г свежего укропа, 1 ч. л. молотого сладкого перца, соль и молотый черный перец по вкусу

Корень петрушки помыть, очистить и разрезать вдоль на половинки. Положить на алюминиевую фольгу или решетку для барбекю. Посолить и поперчить. Растопить сливочное масло, добавить мед, перец и мелко нарезанный укроп. Полить этой смесью корень петрушки. Запекать 15—20 мин, пока не подрумянится.

Сельдерей и лук в кляре

½ корня сельдерея, 1 луковица, 1 яичный желток, 50 г пармезана, 200 г муки, 150 мл сливок, 200 мл воды, 2—3 ст. л. растительного масла

Сельдерей и лук очистить. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, лук — кольцами. Просеять 150 г муки, влить воду, добавить желток, хорошо перемешать. Растительное масло разогреть в сковороде. Овощи обмакивать в оставшейся муке, затем в кляре и сразу же обжаривать в масле. Выложить овощи на бумажные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло.

Сливки влить в сотейник, поставить на средний огонь. Пармезан натереть на мелкой терке, добавить в прогретые сливки и готовить, не доводя до кипения, пока сыр полностью не растворится. Посолить, поперчить по вкусу. Перелить в соусник и подать к овощам.

Закуска из сельдерея с индейкой

400 г индейки, ½ корня сельдерея, 1 яблоко, 1 луковица, 100 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Яблоки, корень сельдерея и лук помыть, почистить и нарезать кубиками со стороной примерно 1 см. Индейку тоже нарезать кубиками (1 см). На разогретую сковороду выложить яблоко, корень сельдерея, лук и масло. Уменьшить огонь до среднего и готовить, помешивая, в течение 7 минут. Добавить индейку, посолить и поперчить.

Перемешать и положить в небольшие формочки, поставить в глубокий противень. В противень налить воду до середины высоты формы. Готовить в духовке 30 мин при температуре 160 °С. Вынуть и плотно накрыть. Хранить в холодильнике.

Чипсы из сельдерея

1 корень сельдерея, ½ лимона, ½ стакана растительного масла, крупная соль по вкусу

Для соуса: 3 желтка, 4 ст. л. винного уксуса, 300 мл оливкового масла, ½ ч. л. соли, 6 зубков чеснока, 1 кусочек белого хлеба.

Чеснок очистить и нарезать произвольными кусочками. Хлеб тщательно раскрошить. Взбить в блендере желтки, хлебные крошки, чеснок, уксус и соль. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить оливковое масло. В конце влить 1 ст. л. кипящей воды. Еще раз перемешать, переложить

соус в миску, дать остыть до комнатной температуры и поставить в холодильник. Корень сельдерея очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Поместить сельдерей в миску с холодной водой, добавить в нее сок лимона и оставить в прохладном месте на 30 минут. Затем отбросить на дуршлаг и обсушить. В сотейнике довести до кипения растительное масло. Порциями обжаривать чипсы, по 2 мин каждый кусочек. Выложить на бумажные полотенца и присыпать крупной солью. Подать чипсы с соусом.

Овощное заливное

2 корня петрушки, ½ корня сельдерея, 2 моркови, 1 лук-порей, 2 яйца, 2 ч. л. агар-агара, 2 лавровых листа, 4—5 веточек петрушки, 4—5 горошин черного перца, соль и перец по вкусу

Овощи мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить кипятком. Добавить специи и варить 40—45 минут. Когда овощи станут мягкими, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Когда бульон будет готов, процедить, овощи переложить в миску. Отлить полстакана бульона, охладить и добавить агар, чтобы набух. В эту смесь перелить еще 1,5 стакана горячего бульона, перемешать, чтобы не было комков, довести до кипения. Яйца сварить вкрутую и остудить. Сваренные яйца очистить, нарезать напополам, положить на дно небольших пластмассовых чашек по половинке яйца. На яйца положить вареные овощи. Залить горячим бульоном с агаром. Поставить в холодное место, а когда остынет, убрать в холодильник. Перед подачей на стол перевернуть вверх дном и снять чашки.

Заливное из судака с корнеплодами

¼ корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 700 г судака, 1 морковь, 250 мл белого сухого вина, 1 лимон, 2 ст. л. желатина, несколько веточек петрушки, соль и молотый белый перец по вкусу

Судака выпотрошить, очистить. Из головы удалить жабры. Срезать с тушки голову, хвост и плавники. Разрезать рыбу вдоль хребта и разделить на 2 филе, удалив все кости, нарезать филе широкими ломтиками. Рыбную голову, хребет, плавники и хвост залить холодной водой, поставить на средний огонь, довести до кипения, снимая пену. Корни сельдерея и петрушки, лук и морковь очистить, нарезать крупными кусками. Добавить в кастрюлю овощи, лавровый лист, перец и соль. Варить на среднем огне 20 минут. Бульон процедить в чистую кастрюлю. Влить вино, довести до кипения, положить куски судака и варить на слабом огне 10 минут. Рыбу вынуть и аккуратно переложить на блюдо. Бульон процедить через марлю. В $\frac{1}{2}$ стакана бульона замочить желатин и отставить на 20 минут. Когда желатин набухнет, добавить его в кастрюлю с бульоном. Нагревать на маленьком огне, все время помешивая, пока желатин не растворится, снять с огня. Дать бульону немного остыть, влить тонким слоем на сервировочное блюдо, поставить в холодильник на 20 минут. Затем на полужастывшее желе разложить полукольца лимона, ломтики рыбы и веточки петрушки. Залить рыбу тонким слоем бульона с желатином. Поставить в холодильник до полного застывания.

Квашеная капуста со свеклой

3 кг капусты, 1—2 свеклы, 40 г корня хрена, 2 зубчика чеснока, 3—5 горошин душистого перца, 2 веточки укропа с зонтиками, 1,5 л воды, 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара

Овощи почистить. Кочан капусты разрезать на несколько крупных частей, удалить кочерыжки, хрен натереть на терке, свеклу порезать ломтиками, зубчики чеснока разрезать пополам. В емкость уложить куски капусты, перекладывая хреном, чесноком и свеклой. Сверху уложить укроп. Воду вскипятить, добавить соль, сахар, остудить и залить капусту, накрыть тарелкой и установить гнет. Через неделю капуста будет готова, ее необходимо убрать в холод.

Квашеная капуста

2 кг капусты, 2 моркови, 1,5 ст. л. соли

Капусту нашинковать, морковь почистить и натереть на крупной терке, смешать с капустой и солью, перетереть руками до появления сока, утрамбовать в банки, оставить в тепле, каждый день, протыкая капусту палочкой, чтоб вышел углекислый газ. Затем убрать в холод.

Капуста, квашенная с яблоком и морковью

1 кг капусты, 1—2 яблока, 1 морковь, 0,7 ст. л. соли, 1 ч. л. сахара

Капусту тонко нашинковать, добавить соль, сахар, перетереть руками. Яблоки вымыть, порезать дольками, семечки удалить. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Капусту смешать с яблоками и морковью, уложить в литровую банку, хорошо утрамбовать. Оставить при комнатной температуре на 3 дня. Ежедневно прокалывать палочкой для удаления углекислого газа. Затем убрать в холод.

Квашеная капуста с грибами

3 кг капусты, 2—3 моркови, 2—3 яблока, 800 г вареных грибов, 1 л воды, 4 ст. л. соли, ½ ч. л. тмина

Капусту тонко нашинковать. Морковь почистить, натереть на крупной терке, у яблок удалить серединку, порезать небольшими дольками, крупные грибы разрезать. Эти ингредиенты и тмин смешать, плотно сложить в емкость. Сверху накрыть целыми капустными листьями. В воде растворить соль, залить капусту. Накрыть крышкой и установить гнет. Оставить в тепле на 3—5 дней, ежедневно прокалывать палочкой и удалять углекислый газ. Затем убрать в холод.

Квашеная капуста с клюквой

4 кг капусты, 1 стакан клюквы, 3—4 моркови, 3 ст. л. соли

Морковь почистить и натереть на крупной терке, капусту нашинковать, смешать с морковью, добавить соль, растереть руками до появления сока, выложить в емкость, пересыпая клюквой, накрыть крышкой и установить гнет. Оставить в тепле на 2—3 дня, ежедневно выпуская палочкой углекислый газ, затем убрать в холод.

Квашеная капуста с тыквой и морковью

1 кг белокочанной капусты, 1 морковь, 150 г тыквы, 500 мл воды, 2 ст. л. соли

Нашинковать капусту, натереть тыкву и морковь, смешать овощи и посыпать солью. Выложить в широкую емкость, влить кипяченую воду. Поставить гнет, чтобы все овощи были покрыты жидкостью. Держать при комнатной температуре 3—4 дня. Ежедневно протыкать деревянной палочкой. Готовую капусту хранить в прохладном месте.

Квашеная капуста с тыквой и клюквой

1 кг белокочанной капусты, 200 г тыквы, 3 ст. л. клюквы, 2,5 ст. л. соли, 500 мл воды

Капусту нашинковать. Тыкву натереть на терке для корейской моркови, соединить с капустой. Добавить соль, слегка перетереть руками. Добавить клюкву, аккуратно перемешать. Выложить капусту в емкость для квашения, залить охлажденной кипяченой водой, сверху поставить груз. Оставить при комнатной температуре на 4—5 дней. Каждый день капусту протыкать до дна деревянной палочкой. Готовую капусту хранить в холодильнике или погребе.

Капуста, квашенная с медом

*3 кг капусты, 1 корень хрена, 1,5 ст. л. меда, 2 ст. л. соли,
1,5 л воды*

Капусту тонко нашинковать, хрен почистить и натереть на терке, смешать с капустой и солью, медом, немного перетереть, плотно уложить в емкость. Выдержать при комнатной температуре 2—3 дня, ежедневно палочкой удаляя углекислый газ, потом убрать в холод.

Соленая капуста острая

*2 кг капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1 корень петрушки,
2 острых перца, 1 головка чеснока, 3—4 веточки кинзы*

Для рассола: *3 л воды, 5 ст. л. соли, 3 лавровых листа, по
10 горошин черного и душистого перца*

Для рассола вскипятить воду с солью и специями. Дать остыть. Небольшие кочаны капусты разрезать на 4 части, крупный — на 6—8 частей. Частично вырезать кочерыжку. Морковь и петрушку нарезать кружочками, перец — кольцами, свеклу — брусочками, чеснок — пластинами, зелень нарубить. В емкость выложить капусту слоями, пересыпая овощами. Залить рассолом и прижать гнетом. Оставить бродить при комнатной температуре на 4—5 дней. Затем перенести в прохладное место на хранение.

Маринованная капуста со свеклой

3 кг капусты, 3 моркови, 2 крупные свеклы, 3—4 зубчика чеснока

Для маринада: *1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 стакан сахара,
200 мл уксуса, 200 мл растительного масла*

Капусту нарезать крупными квадратами. Морковь и свеклу нарезать соломкой, чеснок — пластинами. Уложить капусту

в емкость, пересыпая свеклой, морковью и чесноком. Для маринада вскипятить воду с солью и сахаром, добавить масло, после закипания влить уксус и снять с огня. Залить овощи горячим маринадом. Прижать гнетом и оставить на 8—10 часов. Затем держать в холодильнике.

Острая маринованная капуста со свеклой

3 кг капусты, 3 свеклы, 1—1,5 стручка острого перца, 1 головка чеснока

Для маринада: *1,5 л воды, 4 ст. л. соли, 1 стакан сахара, 250 мл уксуса, 150 мл растительного масла, 5 горошин душистого перца*

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу — пластинами, острый перец — кольцами, чеснок — пластинами. Выложить в емкость капусту, пересыпая ее свеклой, чесноком и перцем. Для маринада довести до кипения воду, всыпать соль, сахар, перец. Когда закипит, добавить масло. После кипения влить уксус и снять с огня. Залить овощи горячим маринадом. Прижать гнетом и оставить мариноваться на сутки. Затем держать в холодильнике.

Голубцы квашеные

1 кг капусты, 1 кабачок, 4—5 морковей, 4—5 зубчиков чеснока, 1—2 л воды, 1 ст. л. соли на каждый литр воды, 1 ст. л. сахара на каждый литр воды

Капусту разобрать на листья, совсем мелкие листья натереть на терке. Вскипятить воду, проварить в ней крупные капустные листья около 7 мин, затем откинуть на дуршлаг. В воду добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить. Кабачок промыть, удалить семечки, морковь почистить, все натереть на крупной терке. Чеснок почистить, измельчить. Смешать кабачок, морковь, тертую капусту, чеснок. Эту начинку завернуть в проваренные капустные листья. Голубцы

уложить плотно в кастрюлю, залить остывшим рассолом. Он должен их полностью покрыть. Сверху установить гнет. Оставить на 2—3 дня. Затем слить немного рассола, растворить в нем еще 2 ложки сахара, вылить в голубцы и оставить еще на 2—3 дня. Затем убрать в холодильник для хранения.

Маринованная пекинская капуста

2 кг пекинской капусты, 4—5 морковей, 5—7 зубчиков чеснока, $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. молотого красного перца, $\frac{1}{3}$ ч. л. молотого кориандра, 3 лавровых листа, 200 мл растительного масла, 1 л воды, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. соли, 1 стакан сахара

Капусту нашинковать, морковь натереть на терке для корейской моркови. Чеснок порезать кружочками. Ингредиенты смешать, уложить в банки. В воде растворить соль, сахар, добавить перец, кориандр, лавровый лист и растительное масло. Довести до кипения, влить уксус, перемешать и влить полученный маринад в банки с капустой. Закрыть крышками и укутать до остывания. Затем убрать в холод. Капуста будет готова сразу же, как охладится.

Капуста по-корейски

500 г капусты, 5 перьев зеленого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. красного молотого перца

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать и оставить примерно на 5 минут. Лук и чеснок измельчить. Капусту отжать, заправить измельченным луком и чесноком, соевым соусом, солью, сахаром и перцем. Все перемешать и дать постоять 7 мин, влить масло и снова перемешать.

Маринованная капуста с болгарским перцем

*3 кг капусты, 600 г болгарского перца, 3—4 моркови,
3—5 луковиц, 1,5 стакана воды, 2,5 ст. л. соли, 4 ст. л. уксу-
са, 1 стакан растительного масла*

Капусту тонко нашинковать. Другие овощи помыть, почи-
стить. Лук нарезать полукольцами, перец — соломкой, мор-
ковь натереть на крупной терке. Все овощи, включая капу-
сту, перемешать в миске. В кипяченую воду добавить соль,
уксус, масло, тщательно перемешать и залить овощи. Оста-
вить на 3—4 ч в холодильнике.

Квашеная цветная капуста

*1 кг цветной капусты, 1 л воды, 1 ст. л. соли, $\frac{1}{3}$ ч. л. лимон-
ной кислоты*

Капусту помыть, разрезать на соцветия, крупные порезать.
Проварить ее в подсоленной воде с лимонной кислотой
3—4 мин, остудить в холодной воде. Плотно уложить капусту
в емкость, залить холодным рассолом, сверху уложить салфет-
ку, накрыть крышкой и установить гнет. Когда рассол помут-
неет, убрать в холод. Капуста будет готова через 20—30 дней.

Квашеная цветная капуста со свеклой

*2 кг цветной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 3 горошины
душистого перца, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист,
 $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3,5 ст. л. соли, 1,5 л воды*

Цветную капусту помыть, разделить на соцветия. Свеклу
и морковь почистить и натереть на терке, чеснок почистить
и нарезать кружочками. В банку уложить специи, затем
вперемешку капусту, чеснок и овощи. В кипяченой воде
растворить соль, залить рассолом капусту. Оставить при
комнатной температуре на 4—7 дней, затем убрать в холод.

Капуста краснокочанная квашеная

3 кг капусты, 3 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и сахаром, уложить плотно в банку, оставить в тепле на 3 дня. Раз в день протыкать палочкой, выпускать углекислый газ. Затем убрать в холод.

Квашеная кольраби

2 кг кольраби, 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара

Кольраби очистить, нарезать пластинками, смешать с солью и сахаром. Уложить в емкость, накрыть крышкой и установить гнет. Оставить в тепле на 4—8 дней, затем убрать в холод на 4—6 недель для заквашивания.

Квашеная пекинская капуста

1 кг пекинской капусты, 3 ст. л. соли, 4 горошины черного перца, 1 лавровый лист

Капусту помыть, почистить, нашинковать, пересыпать солью, добавить перец и лавровый лист, тщательно перемешать. Плотно уложить в банку. Накрыть салфеткой, придавить крышкой и установить гнет. Убрать в холод. Капуста будет готова через 30 дней.

Рулет из капусты с рисом и грибами

1 кг капусты, 250 г грибов, 1 стакан риса, 2 ст. л. томатного соуса, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. муки, 1 стакан бульона, соль и молотый черный перец по вкусу

Рис отварить. Капусту опустить в кипяток, снять верхний слой листьев, снова опустить в кипяток и разобрать на листья

до конца. Лук измельчить, прожарить в масле 2 мин, добавить порезанные грибы, протушить еще 8—10 мин, смешать с рисом. Листья капусты разложить на столе внахлест. Равномерно выложить на них рис, скрутить в рулет, завязать нитками, обвалять в муке и обжарить на сковороде. Затем переложить в жаровню, залить бульоном, накрыть крышкой и тушить 20—30 мин на медленном огне.

Трубочки из капусты

400 г капустных листьев, 200 г творога, 2 ст. л. майонеза, ¼ пучка зеленого лука, ¼ пучка петрушки, ¼ пучка шпината, 2 зубчика чеснока, 4—5 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Капустные листья проварить в кипятке 3 минуты. Срезать грубые части листьев. Помытую зелень измельчить, смешать с творогом и майонезом, в смесь выдавить чеснок. Творожную массу выложить на листья капусты, завернуть в трубочки и обжарить на растительном масле.

Пита с капустой и мясом

4 питы, 800 г капусты, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, ¾ стакана жареного арахиса, 500 г мяса

Для заправки: *½ стакана оливкового масла, 3 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. соевого соуса, соль, молотый красный и черный перец по вкусу*

Мясо обжарить в масле. Капусту тонко нашинковать, помытый перец разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Лук и кинзу помыть и мелко покрошить. В миску сложить овощи, зелень и арахис, перемешать. Отдельно соединить ингредиенты для заправки, хорошенько размешать. Полить овощи, перемешать и оставить

в холодильнике на 15—60 минут. Жареное мясо нарезать тонкими ломтиками, добавить в миску с салатом, перемешать. Питы подогреть, разрезать пополам, наполнить салатом.

Кимчи из пекинской капусты

1,5 кг пекинской капусты, 6 зубчиков чеснока, 3—5 см корня имбиря, 5 ст. л. соли, 2 л воды, красный молотый перец по вкусу

С капусты удалить порченные листья, кочаны порезать поперек на 3—4 части, уложить в емкость. Имбирь и чеснок почистить и нарезать кружочками, пересыпать ими и перцем капусту. В кипяченой воде растворить соль, залить ею капусту. Накрыть, чтоб капуста полностью была в рассоле.

Рулет из капусты с грецкими орехами

1 кочан капусты среднего размера, 500 г грецких орехов, 1 головка чеснока, 1 морковь, по ½ ч. л. уцхо-сунели, молотого красного перца, сушеной кинзы, свежая кинза, укус и соль по вкусу

Вскипятить воду в большой кастрюле. Кочан капусты опустить в кипяток, постепенно отделять размягченные листья. Дать им остыть. Пропустить через мясорубку орехи и чеснок, добавить специи, рубленую зелень кинзы, соль и укус. Морковь нарезать соломкой. На капустный лист выложить ореховую начинку, морковь. Свернуть листья рулетом. Нарезать ломтиками.

Закуска с капустой и мясом

500 г капусты, 200 г говядины, 3 яйца, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 3 зубчика чеснока, ¼ пучка петрушки, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 4—6 ст. л. майонеза,

3 лавровых листа, 1—2 ст. л. сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Говядину отварить с солью и лавровым листом, остудить, нарезать тонкой соломкой. Отдельно взбить яйца, муку, сметану, соль, черный перец, пожарить омлет на масле. Остудить и нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать, перетереть руками с солью. Чеснок мелко порезать. В салатник уложить в таком порядке: слой мяса, смазать майонезом, половину капусты, омлет, промазать майонезом, капусту, присыпать чесноком, смазать майонезом, присыпать орехами. Поставить в холодильник на 1 час.

Салаты

Салат из тыквы с чесноком

200 г тыквы, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза

Мякоть тыквы и сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Все перемешать, заправить майонезом.

Салат из тыквы с корнем имбиря

200 г тыквы, 1 морковь, 50 г корня имбиря, 1—2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь и тыкву натереть на терке, смешать с мелко нарезанным имбирем, посолить, заправить маслом.

Салат из тыквы с яблоком

200 г тыквы, 1 большое кислое яблоко, 100 г грецких орехов, $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. меда или сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, щепотка соли

Орехи обжарить на сухой сковороде и нарубить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, тушить с маслом пару минут, посолить и охладить. Яблоко очистить, натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком и соединить с тыквой. Добавить мед или сахар, посыпать орехами, перемешать и подавать к столу

Салат яблочно-тыквенный

200 г яблок, 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, $\frac{1}{2}$ апельсина, сахар по вкусу

Очищенную тыкву и яблоки натереть на крупной терке. Смешать, заправить апельсиновым соком. Посыпать сахаром и рублеными орехами. Дать постоять 2—3 ч в холодильнике.

Салат из тыквы с грейпфрутом

150 г мякоти тыквы, 1 грейпфрут, 1 авокадо, 2 ст. л. йогурта или сметаны, соль по вкусу

Мякоть тыквы натереть на крупной терке, грейпфрут очистить, удалить пленки, мякоть крупно нарезать. Авокадо нарезать тонкими ломтиками. Соединить подготовленные ингредиенты, заправить йогуртом.

Салат из квашеной капусты с тыквой

400 г квашеной капусты, 400 г тыквы, зелень петрушки и укропа, 3—4 ст. л. растительного масла, сахар по вкусу

Квашеную капусту мелко нарубить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Зелень нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить по вкусу сахар, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы с зеленым горошком

300 г тыквы, 1 луковица, ½ банки консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 ч. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кубиками, припустить с добавлением небольшого количества воды до мягкости. Затем тушить, пока не выпарится вся жидкость, но кусочки тыквы при этом не должны потерять форму. Лук мелко нарезать, полить лимонным соком. Тыкву остудить, добавить лук и зеленый горошек. Заправить маслом, солью и перцем, перемешать.

Салат из тыквы с яблоками и орехами

300 г тыквы, 1—2 яблока, 2 ст. л. грецких орехов, цедра и сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. л. меда или сахара, щепотка соли

Смешать мед и лимонный сок. Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, добавить тертую цедру, нарубленные орехи, лимонную заправку, посолить и перемешать.

Салат из тыквы с яблоками, морковью и хреном

300 г тыквы, 2—3 яблока, 1 морковь, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. лимонного сока, сахар и соль по вкусу

Тыкву, морковь и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Добавить тертый хрен, соль, сахар, лимонный сок, перемешать.

Салат из тыквы, яблок и дыни

150 г тыквы, 150 дыни, 1 яблоко, 2 ст. л. меда, 2—3 ст. л. лимонного сока

Нарезать кубиками мякоть тыквы, дыни и яблоко, очищенное от кожуры. Заправить смесью меда и лимонного сока, перемешать и дать постоять 20 минут.

Салат из тыквы с хреном

500 г тыквы, 1 луковица, по $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, укропа и петрушки, 1—1 $\frac{1}{2}$ ст. л. тертого хрена, 2—3 ст. л. растительного масла, 1—2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу

Тыкву очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук, тертый хрен, перец и соль. Смешать гор-

чицу с маслом и заправить салат. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Салат из тыквы с маринованными огурцами

400 г тыквы, 2 маринованных огурца, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 ч. л. уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу, зелень для украшения

Тыкву очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Огурцы и лук мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром и солью. Салат полить заправкой, перемешать, перед подачей охладить. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат из тыквы с огурцами и помидорами

400 г тыквы, 2 маринованных огурца, 2 свежих помидора, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Тыкву нарезать небольшими кубиками и припустить с подсоленной водой. Огурцы нарезать кубиками, помидоры — на 6—8 долек, лук измельчить. Все овощи смешать, полить маслом и лимонным соком, посыпать перцем.

Салат из печеной тыквы с маслинами

300 г тыквы, 7—8 маслин без косточек, $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного орегано, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Очищенную тыкву нарезать кубиками, выложить на противень, посыпать перцем, сбрызнуть маслом и запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 30 минут. Запеченную тыкву остудить, добавить маслины, нарезанные колечками. Для

заправки масло взбить с лимонным соком, солью и орегано. Салат полить заправкой, перемешать.

Салат из тыквы с помидорами и творогом

200 г тыквы, 1 помидор, 100—150 г обезжиренного творога, 50—80 г сметаны, пучок зелени, соль по вкусу

Мякоть тыквы натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими кубиками, творог размять вилкой, зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Морковный салат с редькой и сметаной

3 моркови, 1 редька, 100 мл сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Морковь и редьку натереть на крупной терке, посолить. Добавить сахар и лимонный сок, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат из дайкона

200 г дайкона, 1 луковица, 30 г маслин, зелень петрушки, уксус, растительное масло и соль по вкусу

Очищенный дайкон натереть на терке и смешать с нарезанным тонкими полукольцами луком. Посолить и сбрызнуть уксусом и растительным маслом. Размешать и посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить маслинами.

Салат из редьки с маслинами

200 г зеленой редьки, $\frac{1}{2}$ небольшого пучка зеленого лука, 2—3 листа салата, 20—30 г маслин без косточек, петрушка, лимонный сок, растительное масло, соль по вкусу

Редьку натереть на терке, посолить и заправить лимонным соком и растительным маслом. Мелко нарезать лук, петрушку и салат, смешать и заправить. Выложить горкой на тарелку редьку, вокруг разложить салатную смесь, украсить маслинами.

Салат из редьки с овощами

2 крупные редьки, 1 крупная морковь, 1 небольшой сладкий перец, 2 луковицы, 4—5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, ¼ ч. л. красного молотого перца, соль по вкусу.

Редьку и морковь нарезать соломкой, перец — кусочками, лук — полукольцами, чеснок мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить соль и перец. Смешать масло, уксус, сахар, заправить салат. Дать настояться сутки в холодильнике.

Салат «Холодный»

2 редьки, 1 крупный болгарский перец, ½ граната, 1—2 ст. л. сметаны

Редьку почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Посыпать зернами граната, перемешать и заправить сметаной.

Салат из дайкона с медовым соусом

2 дайкона, ½ красной луковицы, 100 г стручковой фасоли, 2 ч. л. кунжутного масла, 2 ч. л. яблочного уксуса, 2 ч. л. меда, соевый соус по вкусу

Почистить дайкон и нарезать длинной тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Стручковую фасоль отварить в кипящей воде в течение 3—4 мин и остудить. Смешать лук, фасоль и дайкон. Кунжутное масло, уксус и мед

взбить. Заправить овощи соусом и поставить в холодильник на час. Подавать, полив соевым соусом.

Салат из моркови и редьки

1 редька, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Редьку и морковь натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать. Перемешать редьку и морковь с луком, посолить. Заправить растительным маслом.

Салат с редькой и яблоком

по 1 небольшой редьке, моркови и яблоку, 3—4 зубчика чеснока, ½ лимона, соль по вкусу

Редьку, морковь и яблоко натереть на терке. Добавить пропущенный через пресс чеснок и тертую лимонную цедру, перемешать. Посолить и заправить лимонным соком.

Салат крестьянский

1 редька, 1 морковь, 2 картофелины, 1 яблоко, 2—3 ст. л. майонеза или сметаны

Все продукты очистить и натереть на средней терке. Выложить слоями картошку, яблоко с редькой и сверху морковь. Каждый слой слегка перемазать майонезом.

Салат из редьки с яйцами

1 небольшая редька, 2 яйца, 5 ст. л. сметаны, 1 пучок укропа, соль по вкусу

Редьку очистить, разрезать на 2 части, положить в холодную воду на 15 минут. Яйца сварить вкрутую, остудить.

Очистить яйца, белки мелко нарезать, желтки растереть и смешать со сметаной. Нарезать зелень. Редьку натереть на крупной терке. В полученную массу добавить яичные белки, мелко нарезанную зелень укропа, заправку. Посолить и перемешать.

Салат из редьки с курицей и огурцами

2 болгарских перца, 2 огурца, 1 средняя черная редька, 1 морковь, 200 г отварного куриного филе, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. воды

Отваренное куриное филе нарезать кусочками. Огурец, черную редьку и морковь очистить от кожицы и натереть на терке. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой. Чеснок мелко порубить или пропустить через пресс, добавить соевый соус и воду, перемешать. На блюдо выложить куриное филе, вокруг него овощи. Полить салат чесночно-соевым соусом.

Салат из куриных желудков с редькой

1 редька, 500 г куриных желудков, 1 луковица, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 4—5 ст. л. растительного масла, 100 мл уксуса 9%-ного, 1 ч. л. паприки, соль и молотый черный перец по вкусу

Куриные желудки хорошо промыть, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить $\frac{2}{3}$ уксуса и оставить мариноваться на 1 час. Редьку почистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами и замариновать его в смеси уксуса с водой. Желудки вместе с жидкостью выложить в сковороду, добавить растительное масло и тушить на среднем огне под крышкой. Когда весь сок выпарится, слегка обжарить. Смешать жареные желудки, редьку и лук. Добавить соевый соус, паприку и сахар, посолить и поперчить. Заправить растительным маслом.

Сельдь с редькой

250 г слабосоленой сельди, 1 небольшая зеленая редька, 1 луковица, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар и молотый черный перец по вкусу

Сельдь разделить на филе, нарезать полосками. Лук нарезать полукольцами. Редьку очистить и натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Масло и уксус слегка взбить вилкой, добавить сахар и черный перец. Перемешать все ингредиенты и полить заправкой. Дать настояться 30 минут.

Салат из редьки с говядиной

2 черные редьки, 1 морковь, 300 г отварной говядины, 150 г соленых грибов, 100 г сыра, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза

Редьку и морковь очистить и натереть на крупной терке. Говядину, сыр и грибы порезать соломкой. Чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты смешать и заправить майонезом.

Салат из редьки с кальмарами

200 г кальмаров, 1—2 черные редьки, 1—2 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса, петрушка, соль по вкусу

Сварить кальмары, очистить их и нарезать тонкой соломкой. Редьку очистить и также нарезать тонкой соломкой. Перемешать кальмары и редьку. Заправить маслом и уксусом, посолить. Перемешать и посыпать петрушкой.

Салат из дайкона с крабовыми палочками

120 г крабовых палочек, 1 дайкон, ½ моркови, 1 яйцо, 1,5 ст. л. майонеза, молотый черный перец по вкусу

Дайкон и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, очистить и очень мелко нарезать. Крабовые палочки натереть или мелко нарезать. Соединить все ингредиенты. Добавить майонез и перец. Хорошо перемешать и дать настояться в холодильнике 30 минут.

Салат из картофеля со свеклой и фасолью

4 картофелины, 1 небольшая свекла, ½ стакана фасоли, 150 г квашеной капусты, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, приправы по вкусу

Картофель и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Капусту крупно нарезать. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить приправы по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью укропа.

Салат из моркови, свеклы и петрушки

1 морковь, 1 свекла, 1 корень петрушки

Для заправки: *1—2 ст. л. бальзамического или винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 5—6 оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки по вкусу*

Приготовить заправку: мелко нарезать лук и чеснок, оливки нарезать кружочками, зелень измельчить. Полить смесью уксуса, масла и горчицы и перемешать. Морковь, свеклу и петрушку натереть на терке для корейской моркови. В небольшой кастрюле вскипятить воду, выложить петрушку и морковь, варить 4 минуты. Вынуть шумовкой, дать стечь жидкости, охладить. В той же воде в течение 4 мин отварить свеклу. Овощи переложить в салатник, полить заправкой, перемешать.

Салат из сырой свеклы с майонезом

2 свеклы, 1 яблоко, 1 луковица, 2—3 соленых или маринованных огурца, 2—3 ст. л. консервированного горошка, сок 1 лимона, 1 вареное яйцо, 80—100 мл майонеза, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, посолить, полить лимонным соком и оставить на 10 минут. Очищенные свеклу и яблоки натереть на терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Смешать подготовленные продукты, добавить горошек, посолить, заправить майонезом. При подаче украсить кружочками сваренного вкрутую яйца.

Салат из печеной свеклы

2 свеклы, 40 г корня хрена, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл уксуса, тмин, молотый черный перец и лавровый лист по вкусу

Свеклу вымыть и испечь в духовке. Очистить еще теплой, нарезать дольками. Посыпать тертым хреном, черным молотым перцем. Добавить лавровый лист, залить разведенным водой уксусом (1:1) и оставить на ночь. Затем каждую дольку полить растительным маслом и посыпать растертым с небольшим количеством соли тмином.

Салат из свеклы с вишней

3 свеклы, 100 г замороженной вишни, 1 красная луковица, 1—2 зубчика чеснока

Для заправки: 2 ст. л. виноградного масла, сок и тертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{4}$ ч. л. сушеного чабера, $\frac{1}{4}$ ч. л. эстрагона, $\frac{1}{4}$ ч. л. тмина, соль и молотый черный перец по вкусу

Свеклу запечь в духовке. Очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Из вишен удалить косточки. Лук мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подготов-

ленные ингредиенты соединить. Для заправки масло смешать с лимонным соком и цедрой, добавить специи и соль. Салат полить заправкой, хорошо перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Салат из свеклы и репы

2 свеклы, 2 репы, 1 луковица, 2 ст. л. зелени петрушки и укропа, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

Сырую свеклу и репу очистить и натереть на крупной терке. Добавить нарубленную зелень петрушки и укропа, мелко нарезанный лук, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из редьки и свеклы

1 редька, 2 свеклы, 50 мл сметаны, соль по вкусу

Редьку и свеклу очистить и натереть на крупной терке, посолить. Заправить сметаной.

Свекольный салат с апельсинами

2 свеклы, 1 апельсин, 1 красная луковица, 1 ст. л. грецких орехов, руккола

Для заправки: *по $\frac{1}{4}$ стакана белого винного уксуса и оливкового масла, 1 ч. л. дижонской горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу*

Запечь свеклу в духовке. Остудить, очистить и нарезать ломтиками. Апельсины очистить от кожуры и белых пленок, нарезать кусочками. На дно салатницы выложить нарезанную рукколу, затем свеклу, апельсины, несколько колец лука и молотые грецкие орехи. Соединить все указанные ингредиенты для заправки и слегка взбить. Полить ею салат.

Салат свекольный с чесноком

2 некрупные свеклы, ½ головки чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сметаны

Свеклу отварить, очистить и нарезать соломкой. Чеснок пропустить через пресс, смешать с лимонным соком и сметаной, заправить свеклу.

Салат из свеклы с орехами и медом

3 свеклы, 100 г рубленых грецких орехов, зелень кинзы и петрушки

Для заправки: *3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, ½ ч. л. молотого кориандра, молотый черный перец по вкусу*

Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить, натереть на крупной терке. Добавить рубленые грецкие орехи. Для заправки мелко нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, добавить мед, уксус и кориандр, влить масло, тщательно перемешать. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Салат из свеклы с орехами

4 свеклы, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, ½ ч. л. семян укропа, 1 ч. л. семян кунжута, 30 г грецких орехов, зелень петрушки, соль, специи по вкусу

Отварную свеклу натереть на крупной терке, заправить солью, ошпаренными семенами укропа, добавить мелко нашинкованный лук, обжаренные семена кунжута, соль, специи, нарубленные орехи, растительное масло. Все перемешать, выложить в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из свеклы с чесноком и грецкими орехами

3 свеклы, 50—70 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 мл сметаны, соль по вкусу

Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке. Добавить рубленые грецкие орехи и чеснок, посолить. Все смешать, заправить сметаной.

Салат со свеклой, черносливом и арахисом

500 г свеклы, 250 г арахиса, 100 г чернослива без косточек, 100 г кураги, 100 мл майонеза, чеснок по вкусу

Арахис поджарить на медленном огне, затем очистить и перемолоть на кофемолке. Отваренную свеклу натереть на терке, чернослив и курагу нарезать тонкой соломкой, чеснок пропустить через пресс. Добавить майонез и все перемешать. Дать салату настояться некоторое время в холодильнике.

Салат из свеклы с черносливом

2 свеклы, 70—100 г чернослива без косточки, 2 зубчика чеснока, 50—70 мл майонеза, соль и молотый черный перец

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Смешать с нарезанным соломкой черносливом, посыпать рубленым чесноком, заправить майонезом, перемешать.

Салат «Монастырский»

1 крупная свекла, 1 яблоко, 100 г кураги, 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль по вкусу

Свеклу отварить, очистить, натереть на терке. Яблоко очистить, мелко нашинковать. Курагу залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, курагу отжать и мелко нарезать. Подго-

товленные продукты соединить. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой и хорошо перемешать.

Салат из свеклы со сметаной

1 свекла, соль, зелень, сметана по вкусу

Свеклу отварить, охладить, очистить от кожуры и нарезать соломкой, посолить. Добавить рубленую зелень и заправить сметаной.

Салат из свеклы с изюмом и орехами

3 свеклы, ½ стакана изюма, 100 г грецких орехов, 180—200 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 70—100 мл майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Добавить тертый сыр, распаренный изюм, пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленные орехи, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать.

Салат со свеклой, изюмом и плавленым сыром

3 вареные свеклы, 3—4 моркови, 90—100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, ½ стакана изюма, ½ стакана грецких орехов, майонез по вкусу

Изюм замочить в холодной воде. Сырую морковь, вареную свеклу и плавленый сырок в отдельности натереть на крупной терке. Орехи очистить и измельчить. Чеснок пропустить через пресс и смешать с сыром и майонезом. Выложить салат слоями, смазывая каждый слой майонезом (лучше делать это на небольшом плоском блюде): морковь, изюм, сырок, свекла. Посыпать измельченными орехами. Дать салату немного настояться и подать на стол.

Салат из свеклы, сыра и орехов

2 свеклы, 180—200 г плавленого сыра, 100 г грецких орехов, 4—5 зубчиков чеснока, 150—200 мл майонеза, соль, зелень петрушки по вкусу

Свеклу отварить, натереть на терке. Плавленный сыр размять вилкой или натереть, смешать со свеклой. Добавить толченые орехи и чеснок. Перемешать, посолить, заправить майонезом.

Салат сырный с овощами

200 г сыра, 1 крупная свекла, 1—2 моркови, 2 яблока, сметана, соль по вкусу

Отварить свеклу и морковь. Натереть на терке свеклу, морковь, яблоки, сыр. Посолить, заправить сметаной.

Салат свекольный с соленым огурцом

2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, тмин, соль, сахар по вкусу

Свеклу испечь, очистить. Огурцы и свеклу нарезать соломкой, лук — полукольцами. Перемешать овощи, приправить солью, сахаром, лимонным соком, тмином, растительным маслом, перемешать.

Салат из свеклы и капусты

200 г свежей капусты, 1 свекла, 2 ст. л. растительного масла, зелень салата, сок лимона, петрушка, укроп, соль

Капусту нашинковать. Свеклу натереть на терке. Зелень салата нарезать полосками. Смешать продукты, заправить

растительным маслом и соком лимона. Перемешать, украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат из квашеной капусты, картофеля и свеклы

200 г квашеной капусты, 3 картофелины, 1 крупная свекла, 2—3 огурца, 1 луковица, сахар, соль, зелень петрушки по вкусу

Отварить по отдельности картофель и свеклу. Нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими кольцами, ошпарить кипятком, промыть холодной водой. Огурцы нарезать кубиками, квашеную капусту отжать. Соединить овощи, приправить солью и сахаром, полить маслом. Подавать, украсив рубленой петрушкой.

Салат из квашеной капусты и свеклы

300 г квашеной капусты, ½ луковицы, 1 вареная свекла, 3 ст. л. сметаны, зелень петрушки или укропа, сахар, соль по вкусу

В квашеную капусту добавить измельченный лук, оставить на 20 минут. Добавить натертую на крупной терке свеклу, сметану, соль и сахар. Подавать, украсив рубленой зеленью.

Салат из капусты со свеклой и изюмом

250 г белокочанной капусты, 100 г изюма, 1 морковь, 1 свекла, 1 яблоко, 80—100 мл майонеза, зеленый лук, соль по вкусу

Капусту нашинковать, посолить и перетереть, сок отжать. Добавить распаренный изюм, нарезанные соломкой сырую морковь и яблоко, вареную свеклу. Заправить майонезом. Оформить зеленым луком.

Салат из печеных овощей

1 свекла, 2 репы, 2 моркови, 1 ст. л. готового хрена, зелень петрушки по вкусу

Свеклу, репу и морковь запечь в разогретой духовке до мягкости. Очистить, нарезать соломкой и заправить разведенным водой до жидкой консистенции тертым хреном. Подавать, украсив рубленой петрушкой.

Салат из авокадо со свеклой

2 свеклы, 1 авокадо, 1 свежий огурец, 1 корень петрушки, 1 ст. л. семян подсолнечника, 5 ст. л. растительного масла, цедра и сок 1 лимона, по 1 ч. л. яблочного уксуса и сахара, молотый черный перец, соль по вкусу

Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Свеклу отварить, нарезать мелкими кубиками и заправить 1 ст. л. растительного масла. Огурец и корень петрушки нарезать тонкой соломкой. Для соуса взбить оставшееся растительное масло, соль, перец, уксус, сахар, тертую лимонную цедру и оставшийся лимонный сок. Подготовленные овощи уложить слоями в салатницу, поливая каждый слой заправкой, и посыпать семенами подсолнечника.

Салат из свеклы с сельдью

300 г филе сельди, 2 свеклы, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла

Для соуса: *3—4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. винного уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу*

Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, слегка обжарить

в масле, остудить и соединить со свеклой. Добавить мелко нарезанное филе сельди. Для заправки растительное масло перемешать с горчицей, уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Салат «Зимний витаминный»

*200 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 свеклы, 1 луковица,
3—4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка соли*

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко порубить, добавить нарезанные соломкой сырую свеклу, морковь, лук, сахар, соль. Заправить маслом.

Сельдь под шубой

1 сельдь (300—400 г), 3 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, ¼ пучка зеленого лука, 3 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, майонез по вкусу

Картофель, морковь, свеклу и яйца отварить по отдельности, почистить. Овощи натереть на терке, яйцо мелко нарезать. Филе сельди нарезать кубиками. На плоское блюдо выложить сельдь. Посыпать мелкорубленным луком и полить маслом. Затем уложить продукты слоями, смазывая каждый майонезом, в таком порядке: картофель, морковь, яйцо, свекла. Украсить рубленным зеленым луком.

Сельдь под шубой с яблоком

1 сельдь (300—400 г), 1 свекла, 1 морковь, 1 несладкое яблоко, 3 вареных яйца, майонез по вкусу

Сельдь очистить от костей, нарезать небольшими кусочками. Картофель, морковь и свеклу отварить по отдельности, очистить, нарезать кубиками. Яблоко и вареные яйца на-

резать так же. Каждый ингредиент, кроме сельди, смешать в отдельной миске с майонезом. Выкладывать слоями: свекла, сельдь, морковь, яблоко, яйцо, свекла. Салат перед подачей охладить.

Салат «Гранатовый браслет» (1-й вариант)

по 250 г картофеля, свеклы, моркови, курицы, ¼ луковицы, 100—130 мл майонеза, зерна ½ граната

Картофель, морковь и свеклу отварить, нарезать соломкой или натереть на терке. Куриное мясо нарезать соломкой, обжарить с мелко нарезанным луком. На блюдо выложить картофель в форме кольца. Смазать майонезом. На него положить морковь, снова смазать майонезом. Третий слой — куриное мясо, снова майонез. Последней выложить свеклу и смазать майонезом. Салат украсить зернышками граната, поставить в холодильник на 2—3 часа.

Салат «Гранатовый браслет» (2-й вариант)

300 г отварного куриного филе, 1 большая луковица, 3 картофелины, 1 свекла, 50 г грецких орехов, 1 большой гранат, 1 ст. л. растительного масла, соль и майонез по вкусу

Куриное филе мелко нарезать. Лук нашинковать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Всыпать на сковороду филе, обжарить вместе с луком, посолить. Свеклу, картофель отварить, почистить, натереть по отдельности на мелкой терке. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде, измельчить и смешать с тертой свеклой. Гранат разобрать на зерна. Выкладывать салат на плоское круглое блюдо горкой, в центр блюда поставить стакан, смазанный снаружи маслом. Каждый слой смазывать майонезом: тертый картофель, филе с луком, свекла с орехами. На свеклу выложить зерна граната. Поставить на 1 ч в холодильник. Затем аккуратно убрать стакан и подавать на стол.

Салат с окороком

100 г отварного мяса, 100 г окорока, 100 г отварного языка, 2 картофелины, 1 свекла, 2 соленых огурца, 50 г маринованных грибов, 1 яйцо, 80 мл майонеза, 1 ч. л. горчицы, зелень петрушки и соль по вкусу

Отваренное мясо и язык, окорок, отваренные картофель и свеклу, очищенные от кожуры огурцы и грибы нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом, смешанным с горчицей. Украсить зеленью и кружочками вареного яйца.

Салат свекольно-мясной с орехами

3 свеклы, 200 г говядины, 2 моркови, 50 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 4 яйца, 100 г твердого сыра, 100 мл майонеза, зелень, соль по вкусу

Отварить по отдельности говядину, свеклу и яйца. Выложить на блюдо ингредиенты слоями, смазывая каждый майонезом, в таком порядке: натертая свекла, мелко нарезанное мясо, смешанное с чесноком, натертая сырая морковь, мелко нарезанные яйца, тертый сыр. Салат посыпать рублеными орехами и поставить в холодильник на 1—1,5 часа. Перед подачей украсить зеленью.

Салат из говядины с сыром и свеклой

300 г отварной говядины, 2 свеклы, 1 луковица, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 2—3 зубчика чеснока, грецкие орехи, 200 мл майонеза

Свеклу и яйца отварить. Отварную говядину и свеклу нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца крупно нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить. Салат

заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными и измельченными грецкими орехами.

Винегрет овощной

2 картофелины, 1 свекла, 2—3 моркови, 2 соленых огурца, растительное масло, уксус, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить отдельно картофель, свеклу и морковь. Охладить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, перец, соль, сахар. Заправить растительным маслом с уксусом и выложить в салатник.

Винегрет со свежей капустой

2—3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 150 г капусты, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 5 ст. л. растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки по вкусу

Отварить по отдельности картофель, морковь и свеклу, остудить и нарезать кубиками, капусту нашинковать. Добавить нарезанные кубиками огурец и яблоко. Перемешать, добавить зеленый горошек, сахар и соль, заправить растительным маслом. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Винегрет с цветной капустой

1 свекла, 1 морковь, 2 картофелины, 100 г цветной капусты, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, растительное масло, лимонный сок, соль и сахар по вкусу

Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, бланшировать в кипятке пару минут. Все овощи смешать, добавить

горошек. Заправить смесью масла, лимонного сока, сахара и соли.

Салат со свеклой, маринованными грибами и ветчиной

100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 1 яблоко, 1 свекла, ½ корня сельдерея, зелень петрушки

Для заправки: *½ ч. л. сухой горчицы, 50 мл винного уксуса, 100 мл оливкового масла, 100 мл майонеза, соль по вкусу*

Свеклу и корень сельдерея отварить, нарезать кубиками. Яблоко очистить и мелко нарезать. Ветчину нарезать соломкой. Зелень петрушки мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с горчицей и уксусом. Продолжая взбивать, постепенно добавить майонез, посолить по вкусу. Салат полить заправкой и перемешать.

Винегрет с фасолью

2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 соленый огурец, ½ стакана вареной фасоли, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель, морковь и свеклу отварить по отдельности и нарезать небольшими кубиками. Сначала заправить растительным маслом свеклу, после чего вмешать остальные нарезанные овощи, отварную фасоль и нарезанные кубиками огурец и лук. Посолить, поперчить и дать постоять 30—40 минут.

Винегрет с фасолью и грибами

200 г отварной фасоли, 2 свеклы, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2—3 соленых огурца, 2—3 моркови, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Отварить по отдельности свеклу, морковь и картофель, нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, посолить. Заправить смесью масла и уксуса.

Винегрет с кукурузой

150 г консервированной кукурузы, 1 морковь, 2 картофелины, 1 свекла, 2—3 соленых огурца, 1 луковица, 1 ст. л. уксуса, 4—5 ст. л. растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки

Отварить по отдельности картофель, морковь, свеклу. Нарезать кубиками, добавить кукурузу, нарезанные кубиками огурцы, лук. Взбить масло с уксусом и солью. Заправить овощи, перемешать, посыпать зеленью.

Рыбный винегрет с яблоками

300 г филе отварной рыбы, 2 отварные свеклы, 1 маринованный огурец, 1 яблоко, 1 луковица, 150 мл майонеза, 1 ч. л. готового хрена, соль, молотый черный перец по вкусу

Охлажденное отварное рыбное филе нарезать ломтиками. Очищенные свеклу, огурец и яблоко нарезать кусочками. Лук мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом, смешанным с хреном, перемешать.

Винегрет с сельдью и фасолью

1 свекла, 2 картофелины, 300 г соленой сельди, 1 луковица, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г фасоли, растительное масло, уксус, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить фасоль. Картофель, свеклу и морковь отварить до готовности, очистить и нарезать кубиками, так же нарезать лук и соленые огурцы. Выложить подготовленные продукты в салатницу. Сельдь разделить на филе, нарезать его

квадратиками, добавить их в салатницу. Заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу соль, сахар и немного перца. Перемешать.

Винегрет с морской капустой

100 г консервированной морской капусты, 1—2 моркови, 1 свекла, 2—3 картофелины, 1—2 соленых огурца, 1—2 луковицы, 4—5 ст. л. растительного масла, уксус, соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Морскую капусту мелко нарубить. Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать небольшими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, соль, перец, заправить уксусом и растительным маслом, хорошо перемешать и подавать на стол.

Винегрет с рыбой

1 крупная свекла, 2—3 картофелины, 1 морковь, 3—4 соленых огурца, 200—300 г рыбы, 100 мл майонеза, специи, соевый соус по вкусу

Рыбное филе отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соевым соусом.

Винегрет с сельдью

1 сельдь, 2—3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2—3 соленых огурца, листья салата, 150 мл майонеза, уксус, соль

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать небольшими кубиками. Соленые огурцы мелко нашинковать. Подготовленные

продукты соединить, посолить, заправить майонезом, добавить уксус и перемешать. Винегрет выложить горкой в салатник, украсить листьями салата.

Винегрет с мидиями

100—120 г замороженных мидий, 2—3 моркови, 2—3 свеклы, 3—4 картофелины, 100 г квашеной капусты, 1—2 соленых огурца, 1—2 луковицы, 1—2 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Мидии припустить под крышкой в небольшом количестве воды с добавлением перца и лаврового листа до готовности. Охладить и разрезать на 2—3 части. Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту, соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу сахар и аккуратно перемешать.

Винегрет с запеченной рыбой и грибами

1 кг филе рыбы, 100 г маринованных грибов, 4 свеклы, 4 картофелины, 4 соленых огурца, 3 свежих огурца, 100 г маслин без косточек, лимонный сок, соль, перец

Для заправки: *6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. горчицы, 2 ч. л. сахара, соль по вкусу*

Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками, положить в форму для запекания, посолить, сбрызнуть лимонным соком и запекать в духовке до готовности. Свеклу и картофель отварить, нарезать кубиками. Огурцы, грибы и маслины мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки горчицу, соль и сахар растереть в однородную массу, постепенно влить все масло и уксус, тщательно взбить. Винегрет полить заправкой и перемешать.

Винегрет с оливками и яблоком

1 свекла, 1 соленый огурец, 1 морковь, ½ стакана отварной фасоли, ½ стакана зеленого горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, 20—30 оливок без косточек, 1 луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 яблоко, соль, зелень по вкусу

Отварить все овощи отдельно, очистить от кожуры, мелко нарезать. Лук обжарить на растительном масле, яблоко без кожуры и семян нарезать кубиками. Все смешать, посолить, украсить зеленью и ломтиками яйца.

Винегрет с мясом

по 2 картофелины, моркови и соленых огурца, по 1 небольшой свекле и луковице, 300 г жареного мяса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель, свеклу и морковь по отдельности отварить, очистить и мелко нарезать. Добавить мелко нарезанные лук, соленые огурцы и мясо. Смешать масло, лимонный сок, горчицу, соль и сахар, слегка взбить. Заправить салат и перемешать.

Винегрет с кальмарами

400 г кальмаров, 3—4 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 луковицы, зелень укропа, 3—4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Кальмары отварить, охладить, нарезать полосками. Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурец и лук мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет с копченой сельдью

1 копченая сельдь, 3 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Филе копченой сельди нарезать тонкими кусочками. Свеклу, картофель и морковь отварить, нарезать кубиками. Соленый огурец, квашеную капусту и лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, соль, растительное масло, хорошо перемешать. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Винегрет с зеленым горошком

3 картофелины, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 луковица, 50 г зеленого горошка, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, 1 лимон, сахар, соль, молотый черный перец по вкусу

Отварить по отдельности картофель и свеклу, нарезать кубиками. Добавить мелко нарезанные огурец и яблоко, зеленый горошек. Лук мелко нарезать, полить лимонным соком, оставить на 10 минут. Все продукты смешать, приправить солью, перцем и сахаром, полить сметаной, перемешать.

Винегрет с маринованными опятами

200 г маринованных опят, 4 картофелины, 2 свеклы, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного или фруктового уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель и свеклу отварить до готовности, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и измельчить. Подготовленные продукты соединить, добавить опята, капусту, поперчить, при необходимости досолить. Заправить растительным маслом, уксусом и перемешать.

Винегрет с грибами и путассу

300 г филе путассу, 100 г маринованных грибов, 1—2 картофелины, 1 свекла, ½ моркови, 1 соленый огурец, 1 луковица, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Филе путассу отварить, нарезать небольшими кусочками. Маринованные грибы мелко нарубить. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать кубиками. Соленый огурец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Винегрет посыпать мелко нарубленной зеленью.

Винегрет с морской капустой и грибами

200 г морской капусты, 150 г соленых грибов, 2—3 свеклы, 2—3 картофелины, 150 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 луковицы, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, сахар, соль, молотый черный перец

Морскую капусту, квашеную капусту, соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Соленые грибы нарезать небольшими кусочками. Свеклу и картофель отварить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом, добавить по вкусу сахар и аккуратно перемешать. Винегрет украсить зеленью.

Винегрет с маринованными грибами

1 небольшая свекла, 2 картофелины, 2 маринованных огурца, 400 г маринованных грибов (груздей), ½ пучка мелко нарубленного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль по вкусу

Свеклу и картофель отварить до готовности, очистить. Нарезать кубиками, добавить так же нарезанные огурцы и на-

резанные ломтиками грибы, измельченный лук. Взбить масло с лимонным соком, горчицей, солью и сахаром. Полить винегрет получившейся заправкой, перемешать.

Горячий винегрет «Зимний»

2—3 свеклы, 2—3 картофелины, 1 морковь, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 150 г маринованных рыжиков или других грибов, 100 мл грибного бульона, зелень петрушки, укроп, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу и морковь запечь в духовке, картофель отварить. Овощи очистить и нарезать ломтиками. На дно сотейника уложить ломтики свеклы, сверху — ломтики картофеля, затем слои квашеной капусты, нарезанного лука и нарезанных грибов. Залить грибным бульоном и тушить в духовке 15—20 минут. Подать, посыпав нарезанной зеленью.

Винегрет с грибами и сметаной

1 крупная свекла, 1 морковь, 2 картофелины, 200 г маринованных или соленых грибов, 2—3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, соль, молотый черный перец

Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать. Добавить горошек, нарезанные грибы, заправить сметаной, посолить и поперчить.

Винегрет с вареными опятами

250 г свежих опят, 4—5 картофелин, 2 свеклы, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 яблоко, ¼ луковицы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2—3 ст. л. майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу

Опята отварить, крупно нарезать. Картофель, свеклу и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы,

очищенное яблоко и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из бобов

*1 стакан бобов, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо,
2 помидора, 3—4 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. семян
кунжута или льна, перец, имбирь, зелень, соль по вкусу*

Бобы отварить в подсоленной воде, охладить, очистить от кожицы. Яйцо отварить и крупно нарубить, помидоры нарезать дольками, лук мелко нашинковать. Все перемешать, полить растительным маслом, добавить семена кунжута или льна, соль, специи, зелень.

Салат из белой фасоли

*200 г белой фасоли, ½ луковицы, ½ пучка петрушки, 2 ст. л.
растительного масла, ½ ч. л. уксуса, соль по вкусу*

Лук нарезать тонкими пластинами, посолить и сбрызнуть уксусом, оставить на 10 минут. Добавить вареную фасоль и рубленую зелень, посолить, полить растительным маслом, перемешать.

Салат румынский

*250 г белой фасоли, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного мас-
ла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, укроп, молотый черный
перец, соль по вкусу*

Фасоль вымыть и замочить в воде на 8 часов. Залить холодной водой, довести до кипения. Когда фасоль закипит, поварить ее 10 мин, после чего откинуть на сито, снова залить холодной водой и варить на слабом огне до готовности. Отцедить, переложить в салатник и дать остыть, за-

тем добавить мелко нарезанный лук, горчицу, соль, перец и мелко нарезанный укроп. Полить растительным маслом и уксусом, перемешать.

Салат из фасоли с огурцом

1 стакан фасоли, 1—2 соленых огурца, 1 яйцо, 2—3 ст. л. растительного масла, специи, зелень, соль по вкусу

Фасоль замочить на 6—8 ч, отварить в несоленой воде. Огурец и белок сваренного вкрутую яйца мелко нарезать. Добавить растительное масло. Все ингредиенты перемешать, выложить в салатник, украсить растертым желтком, зеленью.

Салат из квашеной капусты с фасолью и сельдью

400 г квашеной капусты, $\frac{3}{4}$ стакана вареной фасоли, $\frac{1}{2}$ сельди, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ луковицы, молотый черный перец, зелень петрушки по вкусу

Капусту перемешать с вареной фасолью и нарезанным тонкими полукольцами луком. Филе сельди нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам, посыпать молотым перцем, полить маслом и перемешать.

Салат из квашеной капусты с картофелем и фасолью

4 картофелины, 200 г квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 1 луковица, 2 соленых огурца, молотый черный перец, растительное масло по вкусу

Отварить по отдельности картофель и фасоль. Квашеную капусту отжать. Добавить нарезанный кубиками картофель, огурцы, лук и фасоль, посыпать перцем, перемешать, дать постоять 10 мин, заправить маслом и подавать.

Салат-ассорти «Шапка Мономаха»

по 1 стакану белой, красной и черной фасоли, 2 красные луковицы, 3 белые луковицы, 200 г тыквы, 1 морковь, 1 ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. тмина, 100 мл сметаны, соль, молотый черный перец, зелень, листья салата, растительное масло по вкусу

Фасоль замочить отдельно на ночь. Отварить фасоль, воду слить. Лук нарезать кольцами, каждый вид отдельно обжарить на масле, слегка посыпав сахаром. Добавить по 50 г сметаны, посолить, поперчить, в красный лук всыпать ½ ч. л. имбиря, тушить 5 минут. Мякоть тыквы нарезать кубиками, потушить 10 мин, добавить ½ ч. л. имбиря, соль, перец. Морковь натереть на крупной терке, пассеровать в растительном масле 8—10 мин под крышкой, добавить молотый тмин. Белую фасоль смешать с красным луком, а красную — с половиной белого лука, черную — с морковью и оставшимся белым луком. На плоскую большую тарелку выложить листья салата. Сверху в центре — горку из смеси черной фасоли, вокруг широкой полосой — красную, после белую. Посыпать рубленой зеленью. Вокруг горки из черной фасоли выложить кубики тыквы. В верхушку воткнуть веточку петрушки.

Французский салат с горохом

500 г отварного картофеля, ½ стакана отварного гороха, ½ стакана сметаны, 50 г маслин, 1 яйцо, 1 свекла, 2 ч. л. сухого эстрагона, соль, молотый черный перец по вкусу

Горох отварить до готовности, слить воду. Яйцо сварить вкрутую. Свеклу запечь в духовке. Картофель отварить. Очистить овощи, нарезать тонкими кружками, соединить. Добавить вареный горох, тертый яичный желток, эстрагон, сметану. Поперчить и посолить, перемешать и украсить маслинами. Подавать салат охлажденным.

Салат с рыбой и горохом

1 стакан вареного гороха, 400 г рыбного филе, 1 луковица, 1 огурец, 100 г сметаны, 1 ст. л. французской горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. уксуса, соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовить филе рыбы и порезать его кубиками. Затем залить небольшим количеством воды и отварить на слабом огне в течение 5 минут. Откинуть на сито и охладить, сбрызнуть лимонным соком. Огурец порезать четвертинками, лук — мелкими кубиками. Добавить горох, рыбу, положить все в салатницу и перемешать. Смешать сметану, горчицу и уксус, соль и перец до получения однородного соуса, заправить салат.

Салат из сельдерея

1 корень сельдерея, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза

Молодые корни сельдерея очистить от кожицы и нарезать мелкой соломкой. Сметану, майонез, горчицу смешать и заправить смесью сельдерей. Выдержать салат около 30 мин в холодильнике.

Салат из сельдерея с соей

1 корень сельдерея, 200 г соевых бобов, 3 луковицы, 5—6 ст. л. растительного масла, 1 стакан томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, ½ пучка петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Соевые бобы отварить до готовности. Сельдерей помыть, очистить, разрезать на несколько частей и отварить в течение 10 мин в кипящей воде. Затем остудить и нарезать кубиками. Для приготовления соуса нарезанный кольцами

лук пассеровать в растительном масле, добавить томатную пасту, специи, воду, уксус. Остывшим соусом залить бобы и сельдерей. Посыпать рубленой зеленью.

Салат из сельдерея и винограда

½ корня сельдерея, 150 г синего винограда, 1 луковица, 1 ст. л. кедровых орехов, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, ½ ч. л. горчицы, 1 ст. л. белого вина, соль и молотый черный перец по вкусу

Сельдерей натереть на терке и полить свежавыжатым лимонным соком. Лук мелко нарезать. Орехи обжарить на сухой сковороде до зарумянивания. Ягоды винограда разрезать на половинки и удалить косточки. Смешать растительное масло, белое вино, мед и горчицу. Посолить и поперчить заправку, добавить лук и перемешать. Смешать сельдерей, виноград и заправку. Посыпать кедровыми орешками.

Салат из сельдерея с солеными огурцами

1 средний корень сельдерея, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 финика, 2 зубчика чеснока, 150 г орехов кешью, 1,5 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Корень сельдерея, огурцы и лук нарезать кубиками. Кешью измельчить в блендере. Чеснок и финики мелко нарезать. Смешать кешью, чеснок, финики с лимонным соком и маслом. Посолить. Нарезанные овощи смешать с полученным соусом.

Теплый салат

5 стеблей сельдерея, 2 яблока, 100 г шампиньонов, 1 луковица, ½ лимона, ½ ч. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. соевого соуса, молотый черный перец по вкусу

Сельдерей нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Яблоки очистить, порезать тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком. На сковороде разогреть 1 ч. л. масла и на сильном огне обжарить сельдерей и шампиньоны, постоянно встряхивая сковороду или помешивая. Сбрызнуть соевым соусом и немного остудить. В отдельной миске соединить 1 ч. л. оливкового масла, мед и оставшийся лимонный сок, взбить вилкой. Соединить яблоки, обжаренный с грибами сельдерей. Заправить, перемешать и приправить перцем. Подавать теплым.

Салат из сельдерея с морской капустой

¼ корня сельдерея, 1 корень петрушки, 200 г морской капусты, 150 г мидий в масле, 3 моркови, 50 г сыра, 3 зубчика чеснока, по 4—5 веточек кинзы, укропа и петрушки, 1 ч. л. уксуса, 8 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, по 1 щепотке молотого красного и черного перца, соль по вкусу

Морковь нарезать на широкие, тонкие ленты. Растереть с солью и оставить на 30 минут. Добавить черный перец и раздавленный чеснок. Перемешать. Растительное масло (5 ст. л.) перемешать с уксусом, влить смесь в морковь, посыпать красным перцем. Дать настояться 2 часа. Корни сельдерея и петрушки очистить, нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Мидии обсушить на салфетке. Перемешать морскую капусту, морковь, нарезанные корни, мидии и сыр. Зелень промыть, измельчить, добавить в миску. Смешать оставшееся растительное масло с соевым соусом и заправить салат.

Салат из цыпленка с сельдереем

300 г цыпленка, 1 средний корень сельдерея, 1 ст. л. майонеза, ½ ст. л. зернистой горчицы, 1—2 соленых огурца, соль

Огурец разрезать на половинки, порезать соломкой. Отварить в подсоленной воде мясо цыпленка до готовности.

Бульон слить, мясо остудить и порезать на маленькие кусочки. Корень сельдерея очистить, нарезать на ломтики толщиной около 5 мм, а затем ломтики порезать тонкой соломкой. Для соуса майонез смешать с зернистой горчицей. Все составляющие салата соединить, добавить заправку. Перемешать и оставить в холодильнике на 20—30 минут.

Салат из сельдерея с копченой курицей

350 г копченого куриного филе, 1 небольшой корень сельдерея, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. рубленого укропа, соль и молотый черный перец по вкусу

Сельдерей очистить и нарезать соломкой. Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Полить сельдерей 1 ст. л. лимонного сока и смешать с курицей. Оставшийся лимонный сок смешать с оливковым маслом и укропом, посолить и поперчить по вкусу. Заправить салат из сельдерея с копченой курицей приготовленным соусом и подавать на стол.

Салат из сельдерея с индейкой

350 г филе индейки, 1 корень сельдерея, 1 стакан синего винограда, 1 маленькая луковица-шалот, 120 мл натурального йогурта, $\frac{1}{2}$ ч. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, горсть очищенных миндальных орехов, соль по вкусу

Филе индейки запечь в духовке, остудить и нарезать небольшими кубиками. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, виноград — половинками. Смешать индейку, сельдерей и виноград. Для заправки очень мелко порубить миндаль ножом. Лук также мелко нарезать. Смешать миндаль и шалот с йогуртом, медом и оливковым маслом. Заправить салат и поставить в холодильник на 1—2 часа. Подавать холодным.

Салат из сельдерея с тунцом

2 банки консервированного тунца, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 болгарский перец, 1 луковица, 100 г маслин, 2—3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать. Слить жидкость из банок с тунцом и размять рыбу вилкой. Очистить болгарский перец от сердцевины и нарезать соломкой. Сельдерей очистить и нарезать кусочками, обжарить на сковороде. Маслины мелко нарезать. Соединить все, посолить салат и заправить майонезом.

Салат из сельдерея с кукурузой

1 корень сельдерея, 300 г консервированной кукурузы, 50 г маслин, 1 пучок петрушки, 1 пучок салата, 1 зубок чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. говяжьего бульона, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. горчицы, соль

Сельдерей очистить и тонко нарезать. Порубить зелень петрушки и листья салата. Маслины нарезать половинками. Соединить ингредиенты, добавить кукурузу, все перемешать. Пропустить через пресс чеснок. Горчицу смешать с медом, оливковым маслом, бульоном, уксусом. Подсолить, добавить чеснок. Соус слегка взбить венчиком, полить салат. Дать настояться 15—20 минут.

Салат с сельдереем и грибами

250 г свежих грибов, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 2 сладких перца, 4 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. красного сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, добавить измельченный чеснок и жарить

3—4 минуты. Влить вино и тушить на слабом огне 5—7 минут. Остудить. Корень сельдерея очистить, мелко нарезать. Из перца удалить семена и порезать его соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль и перец, заправить растительным маслом.

Салат из сельдерея и моркови

*½ корня сельдерея, 2 моркови, 1 ч. л. лимонного сока,
3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. грецких орехов, соль
и сахар по вкусу*

Сельдерей и морковь нарезать соломкой. Смешать с нарубленными орехами. Сбрызнуть маслом и лимонным соком. Добавить соль и сахар по вкусу.

Салат с сельдереем и яблоком

*1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 яблоко, 125 мл йогурта,
1 ч. л. сока лимона, соль по вкусу*

Яблоко порезать тонкими брусочками и сбрызнуть лимонным соком. Сельдерей очистить от кожицы, морковь вымыть. Натереть корнеплоды на крупной терке. Соединить в салатнике сельдерей и морковь, слегка помять руками, добавить яблоко. Приправить солью. Добавить йогурт, перемешать и оставить в холодильнике примерно на 30 минут.

Салат из сельдерея с яблоком и орехами

*1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 груша, 2 ст. л. очищенных
грецких орехов, ½ лимона, 1 пучок базилика, 2 ст. л. олив-
кового масла, соль по вкусу*

Сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой и опустить в воду, смешанную с соком половины лимона, на 25—30 минут. Яблоко и грушу вымыть, очистить от сердцевины

и тонко нарезать. Смешать с сельдереем, полить маслом, украсить базиликом и посыпать молотыми орехами.

Салат с сельдереем и киви

1 крупный корень сельдерея, 2 киви, 100 мл жирных сливок (20%-ных), 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. соевого соуса

Для соуса сливки взбить с соевым соусом, добавить коньяк, перемешать и поставить на маленький огонь. Проварить, постоянно помешивая, до уменьшения объема вдвое. Не давать соусу кипеть. Снять соус с плиты, накрыть салфеткой и оставить остывать до комнатной температуры. С киви срезать кожицу. Нарезать дольками. Сельдерей очистить от кожицы и нашинковать на крупной терке. В салатник уложить половину сельдерея, полить соусом, перемешать, затем выложить слой киви, следующий — слой сельдерея и опять полить соусом. Украсить дольками киви и листом зеленого салата.

Салат с сельдереем и творогом

2 яблока, 1 корень сельдерея, 100 г жирного творога, 100 мл молока, 150 мл майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. фундука

Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и нарезать тонкими дольками. Сельдерей натереть на крупной терке, добавить к яблокам и полить лимонным соком. Творог взбить с молоком и майонезом. Залить салат, посыпать рублеными орехами.

Простой салат из капусты

500 г капусты, ½ ст. л. сахара, 30—40 мл уксуса, ¼ ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла

Капусту мелко нашинковать, посолить, размять руками, чтоб она стала мягкой. Сок отжать. Капусту уложить в салатник,

полить уксусом, посыпать сахаром, перемешать. Через 30—40 мин полить растительным маслом, перемешать.

Салат из сельдерея с изюмом

½ стакана изюма, ½ корня сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. яблочного уксуса, 3—5 веточек петрушки, соль, молотый черный перец по вкусу

Распарить изюм в кипятке и слегка обсушить. Смешать масло с уксусом, залить им изюм. Корень сельдерея нарезать тонкой соломкой и залить кипятком на 30 с. Затем залить сельдерей ледяной водой с соком лимона и оставить на 10 минут. У яблок удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Соединить сельдерей с яблоками, полить смесью майонеза и маринада от изюма, перемешать. Сверху выложить изюм. Посыпать рубленой петрушкой.

Салат из сельдерея с ананасом

1 корень сельдерея, 100 г ананасов, 2—3 листа зеленого салата, 1 свекла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. 3%-ного уксуса

Свеклу вымыть и запечь целиком в духовке. Мякоть свежего ананаса, очищенный корень сельдерея и зеленый салат нарезать. Добавить ломтики свеклы. Смешать растительное масло, уксус, сахарную пудру и соль, заправить салат. Перемешать и украсить кусочками ананаса и веточками зелени.

Салат из капусты со свеклой

500 г капусты, 2 средние свеклы, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка укропа, 5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. горчичного порошка, 2 ст. л. оливкового масла, ¼ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Свеклу отварить, почистить. Капусту мелко нашинковать, посолить и размять руками, чтоб она пустила сок, и оставить на 30—40 минут. Затем слить сок. Свеклу нарезать соломкой, а зелень порезать, добавить к капусте, перемешать. Смешать сметану, оливковое масло, горчицу и черный перец. Этим соусом заправить капусту, перемешать.

Капустный салат со свекольной заправкой

300 г капусты, 4—5 отварных картофелин, 3—4 яблока, 1—2 луковицы, сок 1 лимона, 2—3 ст. л. свекольного сока, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, молотый черный перец по вкусу

Капусту тонко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и семян, мелко нарезать. В свекольном соке растворить соль и сахар, добавить лимонный сок и молотый перец. Приготовленным раствором залить капусту и яблоки, перемешать, оставить на 15 минут. Картофель нарезать кубиками, лук измельчить. Подготовленные продукты соединить, полить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с яблоком и болгарским перцем

500 г капусты, 1 яблоко, 1 болгарский перец, 1 ст. л. подсолнечных семечек, $\frac{1}{4}$ пучка петрушки, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кориандра, $\frac{1}{4}$ ч. л. черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ ч. л. куркумы, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, $\frac{1}{4}$ ч. л. тмина, 2—3 ст. л. подсолнечного масла

Капусту мелко нашинковать, посолить, перемешать. Порезать полукольцами лук, соломкой — болгарский перец, яблоко натереть на крупной терке, петрушку измельчить, все это добавить к капусте и перемешать. На сухой разогретой сковороде обжарить подсолнечные семечки и тоже добавить к капусте и перемешать. Кориандр и тмин измельчить в мельничке, посыпать салат, добавить куркуму, растительное масло и перемешать.

Салат из капусты с морковью и изюмом

400 г капусты, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. готовой горчицы, $\frac{1}{2}$ —1 ч. л. сахара, 3—5 ст. л. майонеза, молотый черный перец по вкусу

Изюм помыть и залить на 20 мин теплой водой. Капусту мелко нашинковать, морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать в салатнике капусту, морковь и изюм. Отдельно смешать горчицу, лимонный сок, сахар, соль, черный перец. Этим соусом заправить салат перед подачей. Перемешать.

Салат из капусты с огурцами и зеленым горошком

300 г капусты, 1 маринованный огурец, 1 свежий огурец, 100 г консервированного зеленого горошка, $\frac{1}{4}$ пучка зеленого лука, $\frac{1}{2}$ ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. готовой горчицы, соль и молотый черный перец по вкусу

Капусту мелко нашинковать, огурцы порезать кубиками, лук измельчить. Сложить в салатник, перемешать. Отдельно смешать сметану, горчицу, соевый соус, черный перец. Этим соусом заправить салат, перемешать. Если надо, досолить.

Салат из капусты с черносливом и орехами

500 г капусты, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецкого ореха, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива без косточек, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. майонеза, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Чернослив помыть, залить теплой водой на 20 минут. Капусту мелко нашинковать и выдавить в нее лимонный сок. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить к капусте и перетереть руками. Чернослив просушить, нарезать ломтиками, орехи измельчить в крупную крошку, добавить

к капусте. Перемешать и поставить в холодильник на 20 минут. Перед подачей посолить, заправить майонезом, перемешать.

Салат из капусты с чесноком

500 г капусты, 1 ст. л. кориандра, ½ луковицы, 1 огурец, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Лук нарезать полукольцами, кориандр растереть в мельничке, добавить к капусте, перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Затем добавить порезанный полукольцами огурец и соль, перемешать. Чеснок почистить, пропустить через пресс, смешать с растительным маслом. Заправить салат, перемешать.

Салат из капусты с репой и клюквой

300 г капусты, 1 репа, 2 моркови, 2 ст. л. меда, ½ стакана клюквы, ¼ ч. л. соли

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, растереть руками. Репу и морковь помыть, почистить, натереть на крупной терке и добавить к капусте. Отдельно растереть мед и клюкву, этим соусом заправить салат, перемешать.

Салат из капусты с апельсинами

300 г капусты, 1,5 апельсина, ½ пучка базилика, ½ пучка петрушки, ¼ пучка зеленого лука, 3 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, ¼ ч. л. соли

Капусту мелко нашинковать, посолить, перетереть руками. Один апельсин почистить, с долек снять пленки, каждую дольку разрезать на 4 части. Базилик, петрушку и лук помыть и мелко нарезать. Отдельно из половины

апельсина выдавить сок, добавить масло и уксус, перемешать. Все ингредиенты сложить в салатник, полить заправкой, перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с сыром и клюквой

400 г краснокочанной капусты, 2 моркови, 1 яблоко, ½ стакана грецких орехов, 100 г голубого сыра, 2 стебля сельдерея, ½ стакана клюквы, 6 ст. л. оливкового масла, сок 1 апельсина, 1 ст. л. меда, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, посолить, перетереть руками. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Яблоко нарезать тонкими дольками. Сельдерей очистить и тонко нарезать. Нарезанные ингредиенты сложить в салатник. Отдельно смешать оливковое масло, апельсиновый сок и мед. Этим соусом полить овощи, перемешать, накрыть крышкой. Орехи мелко порубить, клюкву помыть, добавить в салат, аккуратно перемешать. Нарезать сыр кубиками, посыпать салат сверху.

Салат из краснокочанной капусты с яблоком

500 г краснокочанной капусты, 3 моркови, 2 яблока, ½ стакана изюма, ½ пучка петрушки, сок ½ лимона, 4 ст. л. сметаны, 1—2 ст. л. готовой горчицы, 2 ст. л. тыквенных семечек, ¼ — ½ ч. л. соли

Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка размять руками. Изюм помыть, залить теплой водой на 20—30 минут. Сельдерей очистить от грубых волокон и нарезать тонкими ломтиками. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Яблоки помыть, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Петрушку помыть, мелко покрошить. В салатнике смешать капусту, изюм, сельдерей, морковь, яблоки, петрушку, перемешать. Отдельно смешать горчицу и сметану, заправить этим соусом салат, перемешать. На сухой

сковороде обжарить тыквенные семечки, добавить в салат перед подачей.

Салат из капусты со свеклой и сельдереем

300 г капусты, 1 болгарский перец, 70 г корня сельдерея, 2 кислых яблока, 1 морковь, 2 ч. л. зиры, ½ пучка зеленого лука, 2 соленых огурца, 1 свекла, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Изюм помыть, залить теплой водой на 10—20 минут. Очистить свеклу, морковь, корень сельдерея, яблоки, натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать, огурцы нарезать кубиками, зеленый лук помыть, мелко покрошить. Зиру обжарить на сухой сковороде 2—3 мин, всыпать в оливковое масло, добавить уксус, соль, перец, взбить.

В салатник сложить все ингредиенты, полить заправкой и перемешать.

Салат «Цезарь» из пекинской капусты

300 г пекинской капусты, 100 г пармезана, 2 куриные грудки, 4 ломтика белого хлеба, 3 зубчика чеснока, 5 помидоров черри, 1 ч. л. горчицы в зернах, ½ стакана оливкового масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, ¼ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Хлеб порезать крупными кубиками, выложить на разогретую сковороду, сбрызнуть оливковым маслом, выдавить через пресс 2 зубчика чеснока. Помыть куриное филе, приправить солью и черным перцем. Поджарить на раскаленной сковороде до золотистого цвета. Затем нарезать ломтиками. Добавить в оливковое масло уксус, соль, горчицу, черный перец и пропустить через пресс чеснок, хорошенько взбить. Капусту нашинковать, выложить в салатник. Сверху уложить курицу и полить соусом. Пармезан натереть на крупной терке и посыпать поверх курицы. Затем выложить

слой сухариков. Помидоры разрезать пополам и украсить ими салат.

Салат из краснокочанной капусты с грушами

500 г капусты, 2 груши, 1 луковица, 2 ст. л. изюма, 1—3 см корня имбиря, 2 ч. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{3}$ ч. л. соли

Имбирь почистить, измельчить. Капусту нашинковать. Лук очистить, тонко нарезать полукольцами. На большой сковороде в масле обжарить капусту и лук приблизительно 5 минут. Добавить уксус, имбирь, изюм и соль. Перемешать, дать закипеть. Накрыть крышкой и отставить. Разогреть духовку до 200 °С. Груши нарезать дольками, посыпать корицей и сахаром, сбрызнуть коньяком. Запечь в духовке в течение 5 минут. Капусту разложить по тарелкам, сверху выложить груши. Полить соусом из сковороды.

Салат из капусты с орехами и кунжутом

500 г капусты, 2 ст. л. очищенных ядер грецкого ореха, 1 ст. л. кунжутных семечек, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара, 2—3 ст. л. растительного масла

Капусту мелко нашинковать. Смешать масло, уксус, соевый соус и сахар, залить капусту и хорошо перемешать. Порубить орехи в крупную крошку, поджарить на сухой сковороде вместе с кунжутом. Добавить в капусту перед подачей, перемешать.

Салат из брокколи с курицей и сыром

400—500 г брокколи, 2 куриных филе, 250 г твердого сыра, 1—2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу

Куриное филе отварить 15 мин, нарезать ломтиками. Брокколи отварить 4—5 мин в подсоленной воде. Большие соцветия разрезать на части. Сыр натереть на крупной терке. Филе, брокколи и сыр поместить в салатник. В майонез выдавить чеснок, добавить черный перец, перемешать, заправить салат и снова перемешать. Если надо, досолить.

Салат из цветной капусты с сельдереем

500 г, ½ пучка укропа, 1 стебель сельдерея, 1,5 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 2—3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия, крупные порезать. Сельдерей почистить, порезать ломтиками, добавить к капусте, перемешать. Отдельно смешать масло, уксус, сахар, черный перец. Полить этой заправкой салат. Укроп помыть, измельчить, посыпать салат сверху.

Салат из цветной капусты с грецкими орехами

500 г цветной капусты, 2 ст. л. порубленных ядер грецких орехов, 3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли, перец черный молотый по вкусу

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия, крупные порезать. Посыпать сверху грецкими орехами, черным перцем, полить маслом.

Салат из цветной капусты с картофелем

400 г цветной капусты, 2 картофелины, 100 г эстонского сыра, 3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли

Картофель помыть, отварить, почистить, порезать кубиками. Капусту отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия, крупные порезать. Сыр нарезать кубиками. Все

смешать в салатнике, добавить растительное масло, снова перемешать. При необходимости досолить.

Салат из брокколи с морковью

700 г брокколи, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 1 перец чили, ½ ст. л. кунжутных семечек, 3 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу

Отварить брокколи 5 мин, положить на 1 мин в холодную воду, откинуть на дуршлаг, морковь нарезать крупной соломкой, обжарить 2 мин в подсолнечном масле, добавить порезанный кружочками чеснок, перец чили, через 1—2 мин добавить капусту, прогреть 2 мин, выложить на тарелку, полить кунжутным маслом, посыпать семечками.

Салат из цветной капусты со сливами

200 г цветной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 3 сливы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия, крупные порезать. Яблоки помыть, снять кожуру, почистить сердцевину, нарезать кубиками. Помидоры и огурцы помыть, нарезать кубиками. Сливы помыть, удалить косточки, нарезать кубиками. Все компоненты сложить в салатник, полить лимонным соком, посолить, поперчить, добавить сахар, перемешать. Затем полить маслом и снова перемешать.

Салат из цветной капусты с яблоком и виноградом

300 г цветной капусты, 1 яблоко, 100 г виноградных ягод, 1 помидор, 1 огурец, 100 г зеленого горошка, ⅓ пучка укропа, ⅓ пучка петрушки, 3 ст. л. растительного масла, ⅓ ч. л. соли

Капусту отварить в подсоленной воде, разделить на соцветия, порезать. Яблоки, помидоры, огурцы, зелень, виноград помыть. Яблоки почистить от сердцевин, нарезать ломтиками. Помидоры и огурцы нарезать кубиками. Зелень измельчить. Капусту, яблоки, огурцы, помидоры, зелень сложить в салатник, добавить зеленый горошек и виноград. Посолить, поперчить, заправить маслом и перемешать.

Салат из савойской капусты с морковью

*300 г савойской капусты, 1 морковь, 100 г лука-порея,
3 веточки кинзы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла,
2 ч. л. кунжутного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, молотый черный
перец по вкусу*

Капусту тонко нашинковать, очищенную морковь нарезать соломкой, лук помыть, нарезать кольцами, мелко нарезать кинзу. Все сложить в салатник. Отдельно взбить растительное и кунжутное масло, уксус, черный перец и соль до однородной массы. Заправить салат и тщательно перемешать.

Салат из квашеной капусты с картофелем и беконом

*300 г квашеной капусты, 200 г бекона, 3 картофелины,
1 болгарский перец, 1 луковица, 1 яблоко, 3 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу*

Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать мелко. Бекон нарезать ломтиками и обжарить в 1 ст. л. масла 3 минуты. Добавить лук и жарить еще 5 минут. В салатнике смешать лук с беконом и картофель, накрыть крышкой.

Перец и яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Капусту отжать от рассола, нарезать кусочками. Добавить перец, яблоко и капусту в миску с картофелем в салатник. Приправить солью и перцем, заправить маслом, перемешать.

Салат из савойской капусты с морковью, яблоками и сладким перцем

300 г савойской капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 1 болгарский перец, ½ пучка зелени петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Сварить морковь. Капусту тонко нашинковать, яблоко натереть на крупной терке. Морковь и сладкий перец нарезать соломкой. Все смешать в салатнике, полить лимонным соком, посыпать сахаром, добавить соль, черный перец и перемешать. Заправить растительным маслом и украсить зеленью петрушки.

Салат из кольраби с морковью

200 г кольраби, 1 небольшая морковь, ½ пучка укропа или петрушки, 100 г сметаны, соль по вкусу

Капусту и морковь почистить, натереть на средней терке, добавить измельченную зелень, заправить сметаной, посолить, перемешать.

Салат из кольраби с яйцом

200 г кольраби, 2 яйца, 1 морковь, 3—5 перьев зеленого лука, ½ пучка зелени петрушки, ½ стакана несладкого йогурта, 1 ст. л. растительного масла, веточка мяты, соль и молотый черный перец по вкусу

Кольраби и морковь почистить, натереть на крупной терке, яйца отварить и нарезать кубиками белки, желтки отложить. Кольраби, морковь и белки перемешать. Желтки растереть и перемешать с йогуртом и маслом, добавить соль, черный перец, измельченную зелень и мяту. Полить заправкой салат, перемешать.

Салат из брокколи с беконом и помидорами

500 г брокколи, 200 г бекона, 2 помидора, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. горчицы в зернах, 5 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец по вкусу

Брокколи разделить, крупные соцветия разрезать. Проварить в соленой воде 1 минуту. Порезать томаты кубиками, бекон — тонкими полосками, крупно порубить лук. Смешать в миске с брокколи. Для заправки смешать оливковое масло, винный уксус и горчицу. Перемешать до однородности и полить салат. Сверху присыпать черным молотым перцем.

Салат из кольраби с беконом

300 г кольраби, 1 морковь, 100 г бекона, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2 ст. л. майонеза, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого тмина, соль и молотый черный перец по вкусу

Бекон нарезать кубиками, обжарить до зарумянивания, выложить на бумажное полотенце. Морковь и кольраби очистить, нарезать тонкой соломкой, выложить в кастрюлю, влить воду, 5 мин бланшировать, слить воду и остудить. Перемешать овощи с беконом и тмином, заправить сметаной.

Салат из капусты с сельдью

400 г капусты, 2 филе слабосоленой сельди, 4 ломтика батона, 1 маринованный огурец, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, $\frac{1}{3}$ пучка укропа, $\frac{1}{3}$ пучка кинзы, 1 зубчик чеснока, 4—6 листьев салата, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла

Капусту мелко нашинковать и слегка перетереть. Хлеб порезать кубиками, обжарить в масле. Филе сельди и огурец нарезать кубиками. Добавить мелко порезанную зелень, чеснок. Заправить майонезом и перемешать. Выложить на листья салата.

Салат из пекинской капусты с копченым лососем

400 г пекинской капусты, 300 г копченого лосося, 2 огурца, 50 г ржаных сухариков, 2—3 ст. л. сметаны

Капусту и помытые огурцы нарезать тонкой соломкой, положить в салатник. Рыбу очистить от костей и кожуры, нарезать ломтиками и добавить к капусте. Салат заправить сметаной, перемешать. Перед подачей посыпать сухариками.

Салат из пекинской капусты с копчеными кальмарами

300 г пекинской капусты, 200 г копченых кальмаров, ½ пучка зеленого лука, 2 стебля сельдерея, ¼ ч. л. кориандра, 6—10 горошин белого перца, ½ ч. л. зиры, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Капусту и кальмары нарезать тонкой соломкой, сельдерей почистить, нарезать ломтиками, лук помыть и измельчить. Все это сложить в салатник. Кориандр, зиру, белый перец измельчить в мельничке, хорошенько смешать с маслом и лимонным соком. Заправить салат, перемешать.

Салат из пекинской капусты с кальмарами

200 г пекинской капусты, 3 тушки кальмара, 3 яйца, ½ пучка зеленого лука, 100 г рисовой лапши, соль и молотый черный перец по вкусу

Лапшу отварить, порезать. Кальмары почистить, сварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками. Яйца отварить, нарезать ломтиками. Капусту нашинковать. Все сложить в салатник, заправить майонезом, добавить соль и черный перец, перемешать. Лук помыть, покрошить, присыпать салат сверху.

Салат из капусты, крабовых палочек и кукурузы

300 г капусты, 240 г крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, ½ лимона, ¼ пучка укропа, 2—3 ст. л. майонеза

Капусту мелко нашинковать, добавить к ней лимонный сок и оставить на 30 минут. Крабовые палочки нарезать кубиками, зелень измельчить, с кукурузы слить воду, добавить все это к капусте, перемешать, заправить майонезом и снова перемешать.

Теплый салат из брокколи с креветками

500 г брокколи, 300 г креветок, 1 луковица, 2 см корня имбиря, 2 зубчика чеснока, ½ лимона, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец по вкусу

Креветки разморозить. Брокколи разделить, крупные соцветия разрезать. Лук и чеснок мелко порезать и обжарить на оливковом масле до размягчения. Добавить сахар и соевый соус, черный перец и натертый на крупной терке корень имбиря. Добавить брокколи и креветки. Тушить вместе 5 минут. Подавать теплым.

Первые блюда

Суп из тыквы с говядиной (1-й вариант)

3—3,5 л воды, 300 г говядины, 300 г тыквы, 5 картофелин, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 луковица, растительное масло для жарки, соль, лавровый лист, 4—5 горошин черного перца, специи по вкусу

Мясо промыть, залить водой и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. За 20 мин до готовности добавить специи. Затем мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Бульон процедить. Лук мелко нарезать, морковь и сельдерей натереть на крупной терке. Тушить с маслом до мягкости, добавив немного бульона. Картофель и тыкву очистить, нарезать кубиками. В кипящий мясной бульон положить картофель, через 7—10 мин добавить тыкву, варить 5 минут. Затем выложить в суп тушеные овощи, соль, специи, мясо, довести до кипения и снять с огня.

Суп из тыквы с говядиной (2-й вариант)

2—2,5 л воды, 250—300 г тыквы, 300 г говяжьих костей, 200 г говядины, по $\frac{1}{2}$ моркови, корня петрушки или сельдерея, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи

В холодную воду положить кости, говядину, поставить на огонь, через некоторое время добавить крупно нарезанные морковь и корень петрушки. Варить, пока мясо не станет мягким. Мясо нарезать кубиками, бульон процедить. Мелко нарезанный лук подрумянить на растительном масле. Добавить нарезанную мелкими кубиками тыкву, посолить и протушить до мягкости. Затем выложить овощи в процеженный бульон, добавить мясо и проварить все вместе пару минут. Подавать с поджаренным белым хлебом.

Рассольник с тыквой

250—300 г мяса копченой курицы, 100 г куриных крылышек, 200—250 г тыквы, 3 картофелины, ½ стакана риса, 3—4 маринованных огурца, 1 морковь, 1 средняя луковица, 150 мл огуречного рассола, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и сметана по вкусу

Куриные крылышки отварить в 3 л воды, вынуть, удалить кости. Мясо мелко нарезать. Бульон процедить. Рис промыть 2—3 раза и залить холодной водой на 10—15 минут. Картофель очистить, нарезать небольшими брусочками. Рис и картофель положить в горячий бульон и варить на слабом огне. Лук нарезать мелкими квадратиками, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и жарить еще 3—4 минуты. Затем положить мелко нарезанные огурцы и натертую на крупной терке тыкву, тушить 7—10 минут. Тушеные овощи выложить в кастрюлю, добавить рассол и варить 10 минут. Копченую курицу нарезать и вместе с мясом с крылышек добавить в рассольник, посолить, положить специи, зелень. Довести до кипения и снять с огня. Подавать рассольник со сметаной и дольками лимона.

Суп из печеных овощей и тыквы

500 г тыквы, 1 крупный сладкий перец, 2 моркови, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 1 л овощного бульона или кипятка, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Тыкву, морковь, лук крупно нарезать. Выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и перемешать. Перец смазать маслом и выложить на овощи. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до мягкости, около 25—30 минут. Горячий перец переложить в полиэтиленовый пакет на 15 мин, затем достать, снять кожицу,

удалить семена. Пюрировать овощи блендером, залить горячим овощным бульоном или кипятком. Довести до кипения и варить 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Куриный крем-суп из тыквы

400 г куриного филе, 4 картофелины, 150—200 г тыквы, 300 г кабачков, 2 моркови, 1 средняя луковица, 50 г твердого сыра, 100 мл сливок, соль, специи по вкусу

Куриное филе залить 1,5—2 л холодной воды, довести до кипения. Все овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, положить в бульон с мясом и варить до готовности. Мясо вынуть, положить отдельно. В другую емкость сложить отварные овощи, бульон процедить. Горячие овощи измельчить в блендере, добавить бульон, сливки, соль, специи и тщательно перемешать. Суп вылить в кастрюлю, довести до кипения и сразу снять с огня. Посыпать тертым сыром и специями. При подаче в тарелки с супом положить нарезанное мясо.

Тыквенный суп-пюре с беконом

300 г куриного филе, 150 г копченого бекона, 500 г тыквы, 2 моркови, 1 средняя луковица, зелень, 100 г сметаны, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Куриное филе залить 1,5 л воды, варить до готовности. Бульон процедить. Готовое филе нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками. На дно кастрюли вылить растительное масло, обжарить в нем лук и кусочки филе (5—8 мин). Добавить тыкву и морковь, нарезанные кубиками. Залить бульоном, посолить и варить, пока овощи не станут мягкими (около 20 мин). Перелить готовый суп в блендер, измельчить до однородности. Готовый суп довести до кипения и снять с огня. Добавить сметану, специи, перемешать. Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжа-

рить, положить в готовый суп. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из тыквы

600 г тыквы, 1 л бульона или кипятка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г бекона, соль и молотый черный перец по вкусу, сметана для подачи

Мякоть тыквы и бекон нарезать кубиками, лук нашинковать. Выложить бекон на сковороду, вытопить жир, переложить бекон на салфетку. Добавить лук, тыкву, обжарить овощи в жире. Залить горячим бульоном и варить 20 минут. Затем пюрировать, посолить и поперчить. Подавать с беконом и сметаной.

Тыквенный суп

1 л кипятка или бульона, 500 г тыквы, 1—2 моркови, $\frac{1}{3}$ стакана очищенных тыквенных семян, по $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха и молотого перца, соль, 2—3 ст. л. масла

Нарезать кубиками тыкву и морковь, обжарить в масле пару минут. Затем переложить в кипящую воду или бульон и варить до готовности. Приправить солью и специями. Подавать, посыпав обжаренными тыквенными семечками.

Пряный тыквенный суп-пюре

400 мл овощного бульона, 1 тыква (около 1,5 кг), 2 луковицы, 2 ст. л. тертого корня имбиря, 2 ч. л. карри, $\frac{1}{2}$ ч. л. кумина, 1 ст. л. сахара, соль, молотый черный и красный перец по вкусу

Разрезать тыкву, удалить семена, смазать маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 40 мин, вынуть ложкой мякоть. Обжарить в сотейнике измельченный лук в масле

с имбирем и специями. Добавить мякоть тыквы, бульон. Довести до кипения, варить 15 минут. Пюрировать с помощью блендера.

Молочный суп с тыквой и миндалем

*2 л топленого молока, 800 г тыквы, 150 г батона,
100 г миндаля, 25—30 г сливочного масла, сахар по вкусу*

Мякоть тыквы нарезать кусочками, залить водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Переложить в толстостенную кастрюлю, залить 600 мл молока, добавить нарезанный кусочками батон без корочки и варить до готовности тыквы. Протереть через сито. Добавить молоко и масло, довести до кипения, всыпать сахар и толченый миндаль и перемешать. Снять с огня, дать постоять 10 минут.

Французский тыквенный суп

*500 г тыквы, 2 картофелины, 1 луковица, 1 корень
петрушки, 1,5—2 ст. л. оливкового масла, 300—350 мл
молока, 50—70 г сыра, сухарики, соль, молотый черный
перец по вкусу*

Картофель, петрушку, тыкву нарезать небольшими кубиками, лук измельчить. В толстостенной кастрюле обжарить лук на масле до прозрачности, добавить овощи, перемешать. Залить кипятком, чтобы он только покрыл их, посолить. Варить до мягкости около 15—20 минут. Затем отвар слить, а овощи пюрировать блендером. Влить к овощам горячее молоко, варить еще около 7 мин, поперчить по вкусу. Подавать с сухариками, посыпав тертым сыром.

Суп-пюре с тыквой

*1 кг мякоти тыквы, 1 луковица, 3 картофелины, 2 моркови,
1 помидор, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу*

Тыкву, картофель и морковь нарезать крупными кубиками, лук — мелкими. Тушить лук в растительном масле до мягкости. Добавить овощи, тушить все вместе еще 5 мин, затем залить водой и варить на медленном огне примерно 40 мин, посолить и поперчить. Пюрировать блендером.

Тыквенный суп с имбирем

*1 л бульона или воды, 300 г тыквы, 2 картофелины,
1 луковица, 1 зубчик чеснока, 10—20 г корня имбиря,
30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла,
100 мл белого сухого вина, 100 мл сливок, молотый
черный перец и мускатный орех, соль по вкусу, сухарики
для подачи*

В толстостенной кастрюле смешать масло, выложить измельченный лук и чеснок, томить до мягкости. Добавить нарезанный кубиками картофель и тыкву, измельченный имбирь, жарить пару минут. Влить вино, дать немного покипеть. Влить бульон, посолить, варить до мягкости овощей. Пюрировать блендером. Влить сливки, приправить перцем и мускатным орехом, проварить еще 3 минуты. Подавать с сухариками.

Крем-суп из тыквы

*400 г тыквы, 800 мл молока, 150 г пшеничного хлеба,
50 мл сливок, 20 г сливочного масла, соль по вкусу*

Мякоть тыквы нарезать ломтиками, залить половиной молока, посолить и припустить в закрытой посуде на слабом огне. Хлеб нарезать кубиками и подсушить, половину оставить для подачи. Оставшийся добавить к тыкве. Тушить 5—7 мин, затем массу пюрировать блендером. Добавить оставшееся молоко, довести до кипения. Снять с огня, заправить сливками и сливочным маслом. При подаче посыпать гренками.

Суп-пюре из тыквы с помидорами

700 мл овощного бульона, 500 г тыквы, $\frac{3}{4}$ стакана протертых помидоров, 3—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. растительного масла, по 2 веточки петрушки и укропа, щепотка сахара, соль и молотый черный перец по вкусу

Мякоть тыквы посыпать крупно нарезанным чесноком, сбрызнуть маслом и запечь в разогретой духовке до мягкости. Мякоть вместе с чесноком поместить в блендер, добавить протертые помидоры, тмин и взбить в пюре. Переложить в кастрюлю, развести бульоном, добавить сахар, соль, перец и прогреть. Подавать с гренками и чесноком.

Лагман

400 г баранины, 1 редька, 1 морковь, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 болгарский перец, 2 картофелины, 1 маленький баклажан, 100 г томатной пасты, 1 пучок петрушки, 2—3 лавровых листа, 200 г лапши, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лапшу отварить. Мясо нарезать кубиками небольшого размера, обжарить, затем залить кипяченой водой и варить на среднем огне. Помидоры помыть, ошпарить кипятком, аккуратно удалить кожицу и натереть. Остальные овощи также помыть, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Все овощи, кроме картофеля, обжарить.

Когда мясо будет почти готово, к нему добавить измельченный картофель, помидоры и обжаренные овощи. В конце приготовления посолить, поперчить и добавить лавровый лист и измельченный чеснок. Накрыть крышкой и тушить блюдо в течение 15—20 минут.

Заранее приготовленную лапшу разложить по тарелкам, сверху выложить мясо с овощами и полить бульоном. Украсить рубленой зеленью.

Суп с редькой и морской капустой

500—700 мл воды, 2 редьки, 50 г консервированной морской капусты, 3 зубчика чеснока, 100 г зеленого лука, 2—3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла

Редьку нарезать ломтиками и потушить в небольшом количестве воды. В разогретую кастрюлю влить масло, обжарить в нем половину нарезанного лука, добавить редьку, часть соевого соуса и тушить до готовности редьки. Затем влить кипяток, положить морскую капусту, нашинкованный лук, чеснок и прокипятить 10 минут. Оставшийся соевый соус добавить в суп при подаче.

Суп из фасоли

1,2 л воды, 1,5 стакана фасоли, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, 3—4 ст. л. растительного масла, 50 г грецких орехов, молотый черный перец, молотый имбирь и соль по вкусу

Фасоль замочить на 6 ч, затем воду слить. Залить фасоль 1,2 л воды и отварить до готовности. Коренья нарезать кубиками, обжарить на масле. Добавить к фасоли, довести до кипения. Затем добавить обжаренный лук, соль, специи, толченые орехи, зелень укропа и петрушки. Снять с огня. Дать постоять 10—15 минут.

Суп-пюре с яблоками

1 кг тыквы, 2 яблока, 2 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Мякоть тыквы и картофель нарезать средними кубиками. Лук, чеснок и очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками. В толстостенной кастрюле пассеровать лук и чеснок до прозрачности. Добавить тыкву, яблоки, картофель, перемешать.

Залить холодной водой: она должна покрывать все ингредиенты не более чем на 1 см. Варить до готовности картофеля. Дать немного остыть, пюрировать блендером до однородности. Довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу.

Суп-пюре из дайкона

500 мл воды, 3 средних дайкона, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стебель сельдерея, 1 ч. л. семян фенхеля, 2 ст. л. растительного масла, по несколько веточек укропа и петрушки, 2—3 лавровых листа, 100 мл сливок 22%-ных, соль и молотый черный перец по вкусу

Некрупно нарезать лук, чеснок и черешковый сельдерей, выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом и обжаривать. Семена фенхеля измельчить в ступке. Дайкон очистить, нарезать крупными кубиками. Добавить фенхель и редьку к овощам, влить воду. Мелко порубить зелень, всыпать в суп и готовить на минимальном огне под крышкой до размягчения редьки. После окончания варки влить сливки, пробить блендером, приправить солью и перцем.

Шурпа с редькой

500 г мяса (баранина или говядина), 2 крупные зеленые редьки, 3 моркови, 2—3 картофелины, 3 луковицы, 3 помидора, 2 болгарских перца, 5 л воды, 1 пучок кинзы или петрушки, 4—5 лавровых листов, 6—8 горошин черного перца, соль

Положить в кастрюлю или казан мясо крупными кусками. Залить водой, бросить щепотку соли и поставить на слабый огонь. Редьку очистить, разрезать на крупные куски, залить прохладной водой и отставить. Примерно через 40—50 мин варки мяса опустить в казан репу, морковь, нарезанную крупными кусками, мелко нашинкованный лук. Через 10—15 мин положить нарезанные крупно болгарский перец и помидоры; добавить соль, лавровый лист и черный перец. Варить на

слабом огне еще 1 час. Выключить огонь и дать постоять под крышкой 5—10 минут. Посыпать рубленой зеленью.

Рыбный суп с редькой

600—700 г минтая, 1 редька, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. тертого имбиря, соль и молотый черный перец по вкусу

Рыбу почистить и порезать на куски, положить в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения. Снять пену и варить 20 минут. Редьку и сладкий перец очистить и нарезать кусочками, добавить в бульон. Лук-порей нарезать тонкими кольцами, имбирь и чеснок измельчить и добавить в суп. Посолить, поперчить и варить 5 минут.

Суп картофельный с бобовыми

1—1,5 л воды, 2 картофелины, ½ стакана фасоли или гороха, 1 небольшая луковица, ½ моркови, ⅓ корня петрушки, 1 ст. л. топленого свиного сала или растительного масла, соль, сушеные травы по вкусу

Предварительно замоченную фасоль залить водой и довести до кипения, варить до полуготовности. Картофель нарезать крупными кубиками, морковь, петрушку, лук — мелкими. Обжарить морковь, петрушку и лук. Добавить к фасоли остальные овощи, травы, посолить и отварить до готовности.

Суп из красной фасоли

1,5—2 л воды, 300 г красной фасоли, 1 луковица, 50 г грецких орехов, ½ ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый красный перец, соль по вкусу

Фасоль залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, снять пену и варить на слабом огне 1—1,5 часа. Отдельно

поджарить мелко нарезанный лук, добавив в конце перец и муку, все перемешать и жарить еще 1—2 минуты. Добавить к отваренной фасоли лук, мелкорубленые орехи, соль и варить суп 10 минут. При подаче положить мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп-пюре из фасоли с луком

400 г белой фасоли, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 200 мл молока или сливок, соль, молотый черный перец по вкусу

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Половину фасоли отложить, остальную пюрировать с частью отвара. Лук нашинковать и обжарить в трети масла. На оставшемся масле обжарить муку, соединить с пюре из фасоли, вскипятить. Добавить лук, горячее кипяченое молоко, целую фасоль, соль, перец и прогреть, не доводя до кипения.

Суп-пюре из фасоли со шпинатом

400 г белой фасоли, 600 г шпината (можно мороженого), 50 г сливочного масла, 250 мл сливок или молока, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Половину фасоли отложить, остальную пюрировать с частью отвара. Положить нарезанные листья шпината, вскипятить. Добавить масло, горячие кипяченые сливки или молоко, целую фасоль, соль, перец, прогреть, не доводя до кипения. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Суп из белой фасоли

1,5 л воды, 1 стакан фасоли, 1 морковь, 2 луковицы, 3—4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа по вкусу

Фасоль замочить на 4 ч, промыть, залить 1,5 л воды и отварить практически до готовности, добавить нарезанный кубиками картофель. Репчатый лук нарезать и обжарить в растительном масле, затем добавить натертую на крупной терке морковь и тушить в течение 5—7 минут. Добавить к фасоли лавровый лист, обжаренные лук с морковью и варить 10 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Вегетарианский суп из бобовых

1,2—1,5 л воды, по ½ стакана гороха, красной или белой фасоли, чечевицы, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени, мускатный орех, кориандр, молотая паприка, соль по вкусу

Горох, фасоль и чечевицу хорошо промыть и замочить в холодной воде на 4 часа. Затем воду слить, залить фасоль 1,2—1,5 л воды. Варить практически до готовности, сняв пену. Нарезать морковь и луковицу кубиками, томить в масле до золотистого цвета, посыпать специями. Переложить к фасоли и варить до готовности. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Гороховый суп с копчеными ребрышками

2 стакана гороха, 400 г копченых ребер, 5 картофелин, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, по ½ пучка укропа и петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Горох хорошо промыть и варить на небольшом огне 1,5 часа. Лук мелко нарезать, морковь потереть на крупной терке. Добавить лук и морковь, варить еще 20 минут. Добавить разделанные на небольшие куски ребра и нарезанный картофель. Посолить и поперчить. Когда картофель сварится, посыпать мелко нарезанной зеленью и кипятить еще 2—3 минуты.

Гороховый суп

1 стакан сухого гороха, 3 л говяжьего бульона, 2 большие картофелины, 1 луковица, 1 маленькая морковь, ½ пучка укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Горох замочить на 4—5 ч, после чего слить воду. Выложить вымоченный горох в кастрюлю, залить чистой водой и поставить вариться. Через 20 мин довести до кипения, добавить картофель, лук и морковь. За 5 мин до готовности посолить, добавить масло. Перед подачей посыпать рубленым укропом.

Суп-пюре

2 л воды, 4 кусочка хлеба, 2 кубика мясного бульона, 2 стакана гороха, 1—2 зубчика чеснока, 1 стакан молока, 4 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Сухой горох в кофемолке измельчить в муку (8 ст. л.). Оставшийся горох отварить до готовности. Чеснок обжарить на масле, добавить к нему гороховую муку, разведенную молоком, воду, бульонные кубики, отваренный горох, довести до кипения, 10 мин прокипятить, поперчить и посолить, при подаче заправить сметаной.

Гороховый суп с мидиями

1,5 стакана гороха, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 150 г мидий, 1—2 зубчика чеснока, 2—3 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

Горох промыть, залить ½ л воды и оставить на 3—4 часа. Добавить еще 1,5 л воды и поставить на огонь, довести до кипения, варить около часа. Лук почистить, нарезать и обжарить на растительном масле. Добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей, тушить 10 минут. Выложить

овощи в кастрюлю с горохом за 20 мин до окончания варки. Мидии добавить в кастрюлю за 7—10 мин до окончания варки. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Отставить с огня и положить нарезанный чеснок.

Грибной суп с фасолью

1 л воды, 50—70 г сушеных грибов, 1 стакан отварной фасоли, 1—2 моркови, 2 луковицы, ½ корня сельдерея, растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Грибы истолочь до образования порошка и варить 10—15 минут. Добавить мелко нарезанные корни и лук, поджаренные на растительном масле. За 2—3 мин до готовности положить отварную фасоль, посолить. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью.

Уха с красной фасолью

2 л воды, 4 крупные головы лосося (кеты, семги и др.), ⅔ стакана отварной красной фасоли, 1 крупная луковица, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 6—8 зубчиков чеснока, 3 лимона, пучок свежего базилика, несколько веточек укропа, 1 лавровый лист, по 2—3 горошины черного и душистого перца, молотый черный перец, соль

Срезать с лимонов цедру, обдать кипятком и обсушить. Из 2 лимонов отжать сок. Оставшийся лимон нарезать ломтиками и удалить семена. Рыбьи головы тщательно вымыть, натереть половиной цедры лимона и оставить на несколько минут. Петрушку и сельдерей крупно нарезать, положить в кастрюлю и залить водой. Добавить оставшуюся лимонную цедру, перец, лавровый лист, целую луковицу и веточки укропа, довести до кипения и варить на слабом огне около 30 минут. Положить головы и варить еще 30 мин на слабом огне, снимая пену. Вынуть шумовкой головы и откинуть на дуршлаг. Отделить рыбье мясо от костей и нарезать кусочками.

Бульон процедить. Чеснок пропустить через пресс, тщательно растереть с солью. В процеженный рыбный бульон влить выжатый лимонный сок, добавить кусочки рыбы, отварную красную фасоль, толченый чеснок и ломтики лимона. Уху приправить по вкусу солью и перцем, подогреть, не доводя до кипения, посыпать мелко нарезанной зеленью базилика, перемешать и снять с огня. Дать настояться 10—15 минут.

Уха с корнем сельдерея

500 г щуки, 2 яичных желтка, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. муки, сок лимона, молотый черный перец, пучок зеленого лука, соль по вкусу

Отварить щуку в 2,5 л подсоленной воды. Вынуть рыбу, снять филе с костей, нарезать. Сельдерей очистить и нарезать некрупными брусочками. В кастрюлю положить рыбу, сельдерей, залить рыбным бульоном, варить до готовности. За 5 мин до конца приготовления добавить обжаренную на сухой сковороде муку, яичные желтки и немного сока лимона. Поперчить и заправить рубленым зеленым луком.

Рассольник с фасолью

1 стакан фасоли, 3 картофелины, 1 морковь, 1 маленький корень петрушки, 1 корень пастернака, 6 соленых огурцов, 1 большая луковица, 1 пучок зелени, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томата-пюре, лавровый лист, соль, молотый черный перец по вкусу

Фасоль замочить на 6 ч и отварить в той же воде. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю к фасоли, варить 10 минут. Лук, морковь, корень петрушки и пастернак нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные мелкими кубиками огурцы, тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем добавить томат, тушить 2 минуты. Выложить овощи и корни

в кастрюлю, довести до кипения. Заправить солью, перцем, положить лавровый лист и мелко нарезанную зелень.

Крем-суп из сельдерея

2 корня сельдерея среднего размера, 1 большая луковица, 150 мл белого сухого вина, 500 мл куриного бульона, 700 мл сливок 33%-ных, 3—4 ст. л. подсолнечного масла, шнитт-лук и соль по вкусу

Корень сельдерея и лук порезать небольшими кусками и обжарить на хорошо разогретом подсолнечном масле до размягчения. Влить вино и выпарить его. Влить куриный бульон и 600 мл сливок. Довести до кипения. Взбить блендером до однородного состояния. Добавить оставшиеся 100 мл сливок, потомить еще 10 мин, не давая закипеть. Посолить. Подавать, посыпав мелко порубленным шнитт-луком.

Суп с сельдереем и кукурузой

1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 100 г вареной кукурузы, 1—2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. л. сливочного масла, по ½ пучка укропа и петрушки, соль по вкусу

На овощном бульоне сварить до полуготовности картофель. Лук, морковь, корни сельдерея и петрушки мелко порезать, пассеровать. Добавить корнеплоды в суп вместе с кукурузой, отварить до готовности картофеля. Посыпать суп рубленой зеленью.

Суп из сельдерея с мятным соусом

1 корень сельдерея, 2 картофелины, 2 луковицы, 1,5 л куриного бульона, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла

Для соуса: 100 мл оливкового масла, 1 зубок чеснока, 100 г жареного фундука, 100 г мяты, соль по вкусу

Картофель, корень сельдерея, лук и чеснок очистить и нарезать кусочками. Разогреть в кастрюле масло и обжарить лук. Добавить сельдерей и картофель, посолить и поперчить, готовить 4 минуты. Влить бульон, довести суп до кипения, положить чеснок и варить 15 минут. Взбить суп в пюре с помощью блендера. Для соуса поместить в блендер чеснок, орехи, мяту, измельчить в пюре. Продолжая взбивать, влить оливковое масло. Разлить суп, сверху выложить соус.

Крем-суп из сельдерея с грушами

2 корня сельдерея, 1 красная луковица, 2 груши, 40 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 веточки тимьяна, 1,5 л овощного бульона, 125 г сыра с голубой плесенью, соль и молотый черный перец по вкусу

Растопить в сковороде сливочное масло, добавить порезанные лук и чеснок, тимьян. Готовить около 5 минут. Добавить некрупно порезанные сельдерей и грушу. Готовить еще 5 мин, помешивая. Влить бульон. Довести до кипения, убавить огонь и готовить 20 минут. Выключить огонь и дать остыть. Добавить сыр, перемешать, по частям взбить в блендере до состояния пюре, перелить в чистую кастрюлю. Готовить все на среднем огне еще 3—4 минуты. Приправить солью и перцем. Подавать, посыпав листочками тимьяна.

Томатный суп

200 г говядины, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 3 помидора, 2 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. яблочного уксуса, несколько веточек петрушки и зеленого лука, соль и молотый черный перец по вкусу

Мясо промыть и разрезать на кусочки. Положить в кастрюлю, залить водой и варить 1,5—2 часа. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Сельдерей очистить и нарезать кубиками. С помидоров снять кожицу. Добавить

в суп сельдерей, помидоры, кетчуп и уксус. Через 10 мин положить нарезанный картофель. Когда картофель будет практически готов, добавить лук, соль, перец и варить еще 10 минут. Украсить зеленью.

Рассольник с сельдереем

1 корень сельдерея, 200 г свежей капусты, 2 л воды, 4 картофелины, 2—3 корня петрушки, 2 соленых огурца средних, 1 морковь, ½ стакана рассола огуречного, 1,5 л мясного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Сельдерей, лук, морковь, петрушку очистить и нарезать соломкой, обжарить. Очистить огурцы от кожицы, разрезать вдоль на 4 части, мелко нарезать мякоть. Припустить огурцы в маленькой кастрюле, влив ½ стакана воды, до полной мягкости. Картофель нарезать брусочками, капусту нашинковать, положить их в кипящий мясной бульон, варить до готовности. Положить пассерованные овощи, огурцы, проварить 5 мин, добавить лавровый лист, поперчить и посолить, влить рассол, отварить 2—3 мин и снять с огня.

Суп с пастернаком

1,5 л воды, 3 корня пастернака, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 30 г имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, кинза по вкусу

Морковь, лук, пастернак и сельдерей очистить и крупно порезать. Чеснок очистить и измельчить. Имбирь очистить и порезать дольками. Большую кастрюлю поставить на огонь, разогреть в ней оливковое масло и выложить туда овощи. Готовить под крышкой около 10 мин, помешивая. Залить овощи водой, довести до кипения и варить до готовности овощей. Готовый суп взбить в пюре при помощи блендера. Посыпать рубленой кинзой.

Суп из овощей с макаронами

1 л воды, 100 мл сливок, 1 свекла, 1 морковь, 1 репа, 2 луковицы, 100 г макарон, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 2 ломтика твердого сыра, ½ пучка зелени петрушки, соль по вкусу

Очищенные свеклу, морковь, репу и лук и отварить в подсоленной воде 20 минут. Затем бульон процедить, а овощи протереть через сито. Растереть овощное пюре с желтком и сливками. Макароны отварить, отцедить, переложить в овощной бульон, добавить пюре из овощей, сливочное масло и прогреть, не доводя до кипения. На стол подавать с тертым сыром и рубленой зеленью петрушки.

Грибной суп с черносливом

*1,5 л воды, 30 г сушеных грибов, 100 г чернослива, ¼ ко-
чана капусты, 3 свеклы, 1 морковь, ½ корня сельдерея,
1 луковица, маслины, зелень, 1 ст. л. томатной пасты,
1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец по вкусу*

Сушеные грибы и чернослив промыть и замочить в 3 стаканах холодной воды на несколько часов. Затем грибы и чернослив вынуть. Воду, в которой они вымачивались, процедить, довести до кипения, добавить грибы и целую луковицу. Варить до готовности грибов. Грибы и лук вынуть, а в бульон добавить чернослив и варить 7 минут. В отдельную кастрюлю влить 3 стакана воды, довести до кипения. Свеклу мелко нашинковать, положить в кипящую воду, отварить до полуготовности. Добавить мелко нарубленную морковь и корень сельдерея, варить 10 минут. Затем положить к овощам нарезанную капусту и варить до готовности (10 мин). Овощной отвар процедить и соединить с грибным отваром и черносливом. Добавить мелко нарезанные грибы, довести до кипения. Томатную пасту размешать с мукой и ¼ стакана холодного отвара, добавить в суп, довести до кипения,

посолить и поперчить по вкусу. Подавать, положив в каждую порцию разрезанные пополам маслины и зелень.

Холодник

2 свеклы средней величины, 2—3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 л хлебного кваса, 2 ст. л. лимонного сока, укроп, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Одну свеклу сварить, охладить, очистить от кожуры и нарезать соломкой. Вторую, сырую свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко изрубить. Соединить огурцы, свеклу, лук и зелень, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать. Разложить по тарелкам и залить квасом.

Свекольник

200 мл воды, 600 мл простокваши, 1 свекла, 3 свежих огурца, пучок зеленого лука и зелени, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

Свеклу отварить и натереть на терке. Лук, зелень и очищенные от шкурки огурцы мелко нарезать. Яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты залить простоквашей и кипяченой водой, добавить сахар, соль, перемешать. При подаче на стол добавить сметану.

Свекольник холодный

2 свеклы, 700—800 мл свекольного или хлебного кваса, 2 свежих огурца, 3—4 пучка зеленого лука, 2 яйца, 80—100 мл сметаны, лимонная кислота, зелень укропа и петрушки, сахар, соль по вкусу

Свеклу отварить в подкисленной воде, очистить от кожуры, нашинковать и соединить с процеженным отваром или

Свекольник с грибами

1,2 л грибного бульона, 200 г маринованных грибов, 3 свеклы, 1 морковь, 100 мл сметаны, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный перец горошком по вкусу

Грибы нарезать полосками, лук — полукольцами. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. В кастрюле разогреть масло, обжарить в нем лук до светло-золотистого цвета. Добавить морковь и свеклу, влить 3—5 ст. л. бульона и тушить до готовности. Влить оставшийся бульон. Добавить грибы, перец, посолить, варить под крышкой 15—20 минут. Перед подачей заправить сметаной.

Свекольник с сушеными грибами

1,5 л кваса (хлебного или свекольного), 1 крупная свекла, 3 картофелины, 50 г сушеных грибов, 3 соленых огурца, ½ пучка зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 1—2 ч. л. тертого хрена, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы отварить, вынуть из бульона, нарезать кусочками. Свеклу и картофель сварить, очистить и нарезать кубиками. Подготовленные овощи и грибы смешать с нарезанными солеными огурцами и рубленым зеленым луком. Залить квасом, добавить сахар, соль, хрен, молотый перец, рубленую зелень петрушки и укропа, остудить. Подавать с тертым хреном.

Свекольник с кальмарами

800 мл кваса, 300 г вареных кальмаров, 1 крупная свекла, 1 вареная морковь, 2 вареных яйца, 3 огурца, ½ пучка зеленого лука, 100 мл сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, зелень по вкусу

Свеклу нарезать кубиками, залить стаканом воды, добавить лимонный сок, сахар и тушить до готовности. Остудить, до-

бавить нарезанные кубиками морковь, огурцы, яйца, кальмары, рубленый зеленый лук. Приправить солью и сахаром, добавить сметану и квас. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Свекольник «Зимний» с томатной пастой

1,5 л бульона или воды, 4 свеклы, ½ пучка зеленого лука, 2 яйца, 1 ст. л. томатной пасты, 30 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, зелень, соль, черный и душистый перец горошком по вкусу

Свеклу натереть на крупной терке, сбрызнуть уксусом. На сковороде разогреть масло, добавить свеклу, томатную пасту и влить стакан воды или бульона. Тушить до мягкости свеклы. Оставшийся бульон довести до кипения. Выложить в него свеклу, специи, рубленую зелень. Варить 15—20 мин, добавить сахар и соль. При подаче в тарелку положить половинку вареного яйца, немного измельченного зеленого лука и ложку сметаны.

Свекольник с мясом

500 г говядины, ½ корня петрушки, 2 л воды, 3 свеклы, 2 моркови, 1 луковица, 3 картофелины, 50 г сливочного масла, сок ½ лимона, 1 ст. л. сахара, 3—4 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу

Мясо залить водой, добавить петрушку, довести до кипения. Снять пену, варить до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать кубиками. Свеклу очистить, отварить в бульоне, затем натереть на крупной терке и смешать с измельченным чесноком. В кипящий свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель. Пока он варится, мелко нарезать морковь и лук, обжарить в масле до мягкости. Выложить к картофелю, добавить свеклу, специи, лимонный сок, мясо, соль и сахар. Довести до кипения и томить

на слабом огне 5—10 минут. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Свекольник на кефире

1 л кефира, 1 крупная свекла, 2 картофелины, 3 огурца, 200 г редиса, пучок зеленого лука, 2 яйца, сахар, соль и зелень по вкусу

Отварить картофель, яйца и свеклу. Очистить и нарезать кубиками. Добавить нарезанные кубиками огурцы, редис, измельченный зеленый лук. Перемешать, добавить соль, сахар и залить кефиром. Посыпать рубленой зеленью.

Суп-пюре из картофеля со свеклой

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 картофелина, 1—2 свеклы, 1 луковица, 30 г сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Овощи очистить. Картофель нарезать крупными кубиками, лук — мелкими. Свеклу и морковь натереть на терке. Обжарить лук на сливочном масле до мягкости. Бульон довести до кипения, добавить сырые овощи и лук, посолить, варить до готовности. Затем все взбить в блендере. Довести до кипения. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Борщ постный

1,5 л воды, 2 свеклы, ½ кочана капусты, 5—6 картофелин, 2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. винного уксуса, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, молотый черный перец, сахар, соль по вкусу

Довести до кипения воду, выложить нарезанный кубиками картофель. Варить 15 минут. Свеклу нарезать соломкой,

тушить с уксусом, половиной масла, томатной пастой и сахаром. Лук мелко нашинковать, морковь и петрушку нарезать соломкой, обжарить с оставшимся маслом. Добавить к картофелю нашинкованную капусту, затем лук с морковью и свеклу. Посолить, добавить специи, варить 4—5 минут. Посыпать рубленой зеленью, снять с огня и дать постоять 10—15 минут.

Свекольник с сосисками

1,5 л мясного бульона, 200 г сосисок, 3 средние свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. муки, 50 мл сметаны, соль и сахар по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на терке. Морковь и корень петрушки тоже натереть, лук нарезать полукольцами. Обжарить овощи на масле, добавив томатную пасту и немного бульона. Сосиски нарезать кружочками. Муку поджарить на сухой сковороде, развести 100 мл бульона. Подготовленные ингредиенты залить кипящим бульоном, варить 8—10 мин, добавить соль, уксус и сахар. Готовое блюдо заправить сметаной.

Борщ с курицей

1,5 л воды, ½ тушки курицы (700—800 г), 1 морковь, 1 луковица, 1 свекла, 5 картофелин, 200 г капусты, 1 ч. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. соли, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу

Тушку курицы нарезать кусочками, залить водой и варить под крышкой до готовности, снять пену. Добавить нарезанную соломкой морковь, нарезанный кубиками картофель. Свеклу отварить, натереть на терке и тушить с измельченным луком, томатной пастой и лимонным соком на растительном

масле. Добавить в кастрюлю лавровый лист, перец и свеклу, нашинкованную капусту. Варить 5—7 минут. Добавить измельченный чеснок и снять с огня.

Борщ из свежих грибов с черносливом

1,2 л воды или бульона, 200 г свежих грибов, ½ стакана чернослива без косточек, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, растительное масло, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Грибы отварить, в конце варки посолить, готовый бульон процедить. Грибы мелко нарезать. Чернослив залить горячим грибным бульоном и варить на медленном огне 25 — 30 минут. Затем бульон процедить, чернослив тщательно промыть и снова положить в бульон. Довести до кипения, добавить нарезанные грибы. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Свеклу обжарить в масле, добавить томатную пасту, тушить, постоянно перемешивая, 2 минуты. Затем влить воду, добавить сахар и тушить до мягкости. Добавить тертую морковь и лук, тушить до мягкости. Тушеные овощи положить в бульон с черносливом и грибами, добавить специи и соль, варить 5 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

Борщ зеленый с чесноком

1,5—2 л воды, 500 г свинины, 1 крупная свекла, 1 морковь, 1 луковица, ½ корня петрушки, 3—4 картофелины, по 300 г шпината и щавеля (можно консервированного или мороженого), 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. муки, растительное масло для жарки, зелень укропа и петрушки, уксус, молотый черный перец, сахар и соль по вкусу

Свеклу нашинковать и тушить до готовности с солью, сахаром и уксусом. Морковь, петрушку измельчить и слегка обжарить, смешать с мукой. Из свинины сварить бульон. В кипящий

бульон опустить нарезанный кубиками картофель, варить 10—15 мин, добавить свеклу, обжаренные овощи, нарезанные шпинат и щавель, специи. Варить до готовности, в конце приготовления положить измельченный чеснок. При подаче положить сметану, рубленые вареные яйца и измельченную зелень.

Борщ с фасолью и квашеной капустой

2,5 л воды, 1 стакан фасоли, 2 картофелины, 150 г квашеной капусты, 2 свеклы, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 1 маленькая луковица, 200 мл томатного сока, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 2—3 ч, затем положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить до готовности. Свеклу нарезать соломкой, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить немного воды и тушить до мягкости. Морковь и корень петрушки нарезать соломкой. Лук нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить корень петрушки и морковь, жарить еще 3 минуты. Затем влить томатный сок и тушить 7—10 минут. В кастрюлю к фасоли положить квашеную капусту, нарезанный кубиками картофель, свеклу, тушеные в томатном соке овощи. Добавить соль, специи, варить 5 минут. Затем добавить сметану и снять борщ с огня. Дать настояться 20—30 минут.

Борщ с фасолью

2 л воды, 1 стакан фасоли, 1 яйцо, 1 свекла, 300 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

Фасоль замочить на 6 ч и отварить. Готовую фасоль вынуть из кастрюли, а отвар процедить. Добавить нарезанные

кубиками свеклу, морковь, петрушку, посолить и варить до готовности. Лук измельчить, обжарить на растительном масле с томатной пастой, добавить в кастрюлю вместе с отварной фасолью. Добавить нашинкованную капусту и варить все 2—3 минуты. Перед подачей положить мелко нарезанные зелень и вареное яйцо.

Борщ с баклажанами и черносливом

700 г капусты, 1 кг говяжьей грудинки, 1 вареная свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 2 болгарских перца, 1 баклажан, 3 картофелины, 2 помидора, 2—3 квашеных помидора, 6—10 шт. чернослива без косточек, 3 л воды, ½—1 ч. л. сахара, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо помыть, порезать, залить водой и варить 30 мин, затем добавить 1 целую очищенную луковицу и варить еще 1 час. Затем мясо вынуть, бульон процедить. Овощи почистить, порезать соломкой лук, морковь, свеклу, болгарский перец. Баклажаны порезать кружочками и обжарить до золотистого цвета. В масле обжарить лук и морковь 3—5 минут, добавить болгарский перец, перемешать, жарить 5 минут. Помидоры натереть на терке, чтоб шкурка осталась в руке, добавить к за жарке, тушить 5 минут. Квашеные помидоры очистить от кожуры, порезать, добавить к за жарке вместе со свеклой, тушить до загустения. Картофель нарезать ломтиками, проварить в бульоне 4—5 мин, затем добавить нашинкованную капусту, проварить еще 5 минут. Добавить мясо, за жарку, баклажаны и помытый чернослив, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, перемешать, дать закипеть. Снять с огня и укутать на 1 час.

Борщ по классическому рецепту

300 г капусты, 400 г говядины на кости, 4 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты,

1 ст. л. лимонного сока, 2 л воды, 2 лавровых листа, ½ пучка петрушки или укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу, сметана для подачи

Мясо помыть, сварить бульон. Когда закипит, снять пену, уменьшить огонь, варить 1—1,5 часа. Затем вынуть мясо, остудить, порезать. Овощи помыть, почистить. Морковь и свеклу натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками, капусту нашинковать, картофель порезать кубиками. Пожарить на среднем огне в масле лук 5 мин, затем добавить свеклу и сбрызнуть ее лимонным соком, жарить еще 5 минут. Добавить томатную пасту и снять с огня. Дать постоять еще 5—7 минут. В кипящий бульон опустить капусту, через 4—5 мин добавить картофель. Через 10—15 мин добавить мясо и жарку, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и мелко порубленную зелень. Накрыть кастрюлю крышкой и варить еще 5—7 минут. Дать постоять 30 мин, затем подать со сметаной.

Борщ в хлебе с закуской из сала

400 г капусты, 3—4 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, 2 болгарских перца, 5—7 помидоров, 300 г соленого сала, 3 зубчика чеснока, 700 г ржаного хлеба круглого, 1 яйцо, 2—3 л воды, 3 ст. л. растительного масла, 1—2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу, сметана для подачи

Овощи помыть и почистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, лук измельчить, морковь и свеклу натереть на терке, болгарский перец нарезать ломтиками. В кастрюле разогреть масло, поджарить в ней лук 1 минуту. Затем уложить слоями свеклу, морковь, картофель, болгарский перец, капусту, добавить ½ стакана воды и закрыть крышкой. Готовить на среднем огне 2—3 мин, потом убавить огонь и тушить еще 10 мин под крышкой, не перемешивая. Помидоры измельчить блендером в пюре, добавить к овощам

и залить водой. Проварить 2—3 мин, добавить лавровый лист, соль и перец. Оставить настаиваться на 1—2 часа. Сало помыть, срезать с него шкурку, пропустить через мясорубку, выдавить через пресс чеснок, добавить соль и черный перец. С хлеба срезать верх, удалить мякиш, толщину стенок оставить 1—2 см. Яйцо взбить, смазать им хлеб изнутри, обернуть края хлеба фольгой и запечь 5—7 мин в духовке. Переложить на деревянную подставку и влить борщ, добавить сметану, накрыть хлебной крышкой и подать с закуской из сала.

Борщ с салом

700 г капусты, 1 кг свинины, 4 картофелины, 4—5 помидоров, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 50 г соленого сала, 5 зубчиков чеснока, 2 л воды, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, зелень, соль и молотый черный перец по вкусу

Мясо помыть, нарезать кусочками, варить бульон около 30 минут. Овощи помыть, почистить, нарезать соломкой свеклу, морковь и болгарский перец, лук измельчить, одну картофелину оставить целой, остальные порезать кубиками, помидоры ошпарить и очистить от кожуры. Картофель и половину лука, моркови и свеклы сложить к мясу, варить 20 минут. Оставшиеся морковь, свеклу, лук, болгарский перец пожарить в масле до размягчения моркови 10—15 минут. Затем добавить мелко порезанные помидоры, добавить сахар, протушить, пока не загустеет. Капусту нашинковать. Из бульона вынуть целую картофелину и отлить стакан жидкости. В кастрюлю добавить капусту, через 3—4 мин — зажарку, посолить. Отдельно чеснок пропустить через пресс, сало и картофель натереть на терке, измельчить зелень, тщательно растереть в однородную массу, развести бульоном и добавить в борщ. Когда закипит, снять с огня, добавить лавровый лист, черный перец и посыпать измельченной зеленью.

Борщ с фасолью и черносливом

700 г капусты, 1 стакан фасоли, 1 горсть чернослива без косточек, 300 г говядины на кости, 2 луковицы, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, 3—5 помидоров, 2—3 л воды, 1—2 ст. л. аджики, ½ пучка петрушки или любой другой зелени, 4 ст. л. растительного масла, 1—2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

Мясо помыть, проварить 40 мин, всыпать промытую фасоль. Почистить луковицу и свеклу, добавить к мясу. Варить около 1 ч до готовности свеклы. Лук, морковь, болгарский перец почистить. Лук измельчить, обжарить в масле около 5 мин, добавить натертую морковь, через 5 мин — болгарский перец соломкой, жарить еще 5 минут. Свеклу и лук вынуть из бульона, лук выбросить, свеклу нарезать соломкой, добавить в зажарку. Помидоры мелко нарезать, добавить в зажарку. Протушить 5—7 минут. Капусту нашинковать, выложить в бульон. Чеснок почистить и добавить к капусте. Чернослив помыть, добавить к капусте. Варить на медленном огне 10—15 минут. Добавить зажарку, соль, черный перец, лавровый лист. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Постный борщ с килькой и фасолью

400 г капусты, 2 банки кильки в томате, 1 банка консервированной фасоли в томате, 4 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 луковицы, ½ пучка петрушки, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

Овощи почистить. Капусту тонко нашинковать, лук измельчить, картофель нарезать брусочками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук обжарить в масле до золотистого цвета 5—7 минут. Добавить морковь и свеклу, тушить до мягкости 7—10 минут. Картофель проварить 5—7 мин, добавить капусту, проварить еще 5—7 минут. Добавить зажарку, фасоль и кильку. Посолить, поперчить, добавить

лавровый лист, снять с огня, посыпать измельченной зеленью. Укутать и оставить на 30 минут.

Капустняк с грибами (1-й вариант)

1,5 л воды, 30 г сушеных грибов, 4 картофелины, 300 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, растительное масло, 1 ч. л. сахара, соль и молотый черный перец по вкусу

Сушеные грибы отварить до готовности, вынуть шумовкой, нарезать. Грибной бульон процедить. Квашеную капусту отжать от сока, тушить 15—20 мин на слабом огне. Лук и морковь мелко нашинковать, обжарить в масле. Картофель очистить, нарезать брусочками, опустить в кипящий грибной бульон, варить до полуготовности. Затем добавить капусту, грибы, обжаренные овощи и варить суп на слабом огне до готовности. В конце варки посолить и поперчить.

Капустняк с грибами (2-й вариант)

2,5—3 л воды, 60 г сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, 5—6 картофелин, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, перец горошком, соль, сахар по вкусу

Грибы промыть, залить водой на 2—3 ч, затем отварить. Бульон процедить. Грибы нарезать и слегка обжарить в масле. Квашеную капусту выложить в отдельную сковороду, влить немного грибного отвара, добавить сахар и лавровый лист, тушить до готовности. Грибной бульон довести до кипения, положить нарезанный картофель, варить 5 мин. Затем добавить капусту, обжаренные грибы, нашинкованные морковь, коренья, лук, соль, перец и варить до готовности (20 мин). Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью.

Щи простые с курицей

1 кг капусты, 300 г курицы, 5 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г корня сельдерея, 3 л воды, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

В кастрюлю налить воду, сложить курицу, нарезанную квадратами капусту, лавровый лист, варить около часа. Морковь и сельдерей почистить, натереть, а лук почистить, измельчить, добавить к мясу с капустой. Через 7 мин добавить почищенный и порезанный кубиками картофель. Когда картофель будет готов (10—15 мин), добавить соль, мелко порезанный чеснок, перец, снять с огня и посыпать мелко порубленной зеленью.

Щи из свежей капусты

2,5—3 л воды, 500 г капусты, 500 г мяса, 2 луковицы, 3 картофелины, 4 помидора, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, ½ пучка петрушки или укропа, 2—4 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

Мясо помыть, выложить в кастрюлю. Залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену. Сварить мясной бульон (около часа). Мясо вынуть, порезать на порционные кусочки. Почистить лук и морковь. Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Лук и морковь обжарить в масле до полуготовности 1—2 минуты. Помидоры помыть, нарезать кубиками, добавить к за жарке и готовить 5—7 минут. Капусту нарезать квадратами, картофель почистить и нарезать кубиками, уложить их в кипящий бульон, довести до кипения, добавить за жарку и варить на слабом огне 15—20 минут. Зелень помыть и мелко нарезать, чеснок почистить и пропустить через пресс. Добавить в щи в конце приготовления, посолить, поперчить и добавить лавровый лист. Подавать со сметаной.

Щи из квашеной капусты «Богатые»

500 г квашеной капусты, 800 г грудинки или ребрышек, 400 г сырокопченого мяса, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 л воды, 3 картофелины, 100 г пшена, 2 лавровых листа, ½ пучка петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Сварить бульон из мяса и грудинки с очищенными луковицей и половиной корня петрушки (около 60 мин). Затем мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Квашеную капусту протушить 1—1,5 ч с 1 стаканом бульона и половиной бульонного жира под крышкой на медленном огне. Картофель почистить, нарезать кубиками, лук почистить и покрошить, корень петрушки и морковь почистить и нарезать ломтиками. Картофель сложить в кипящий бульон. Через 4—6 мин добавить пшенную крупу. На второй половине бульонного жира или на растительном масле обжарить лук, морковь и корень петрушки 7—10 минут. Добавить зажарку в бульон через 10 мин после пшена. Через 5 мин добавить квашеную капусту и мясо. В конце посолить, поперчить, добавить лавровый лист и мелко порубленную зелень.

Щи с грибами и квашеной капустой (1-й вариант)

1,2 л воды, 25 г сушеных грибов, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар, молотый черный перец по вкусу

Грибы залить холодной водой на 3 часа. Когда они увеличатся в объеме, поставить на огонь, посолить и отварить до готовности. Затем вынуть их шумовкой, остудить, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле вместе с измельченными луком и морковью. Квашеную капусту промыть под проточной водой, отжать, положить в кастрюлю, добавить растительное масло и томатную пасту, тушить на

медленном огне 30 минут. Затем влить процеженный грибной бульон, добавить зажарку из грибов и овощей, довести до кипения. Всыпать предварительно обжаренную до кремового цвета муку, добавить соль, сахар, перец и варить до готовности (10 мин).

Щи с грибами и квашеной капустой (2-й вариант)

2 л воды, 6 сушеных белых грибов, 600 г квашеной капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, соль и молотый черный перец по вкусу

Из сушеных грибов сварить бульон. Готовые грибы вынуть из бульона, нарезать. Бульон процедить. Морковь, корень петрушки и лук нашинковать, обжарить в масле в отдельной кастрюле. Добавить мелко нарубленную квашеную капусту, лавровый лист, перец, тушить 30 минут. В самом конце приготовления положить томатную пасту и пассерованную муку. Затем влить кипящий грибной бульон, посолить и варить 5—10 минут. Готовые щи подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки и укропа.

Щи со свежей капустой и фасолью

300 г капусты, 300 г свинины, ½ стакана фасоли, 2 картофелины, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 морковь, ½ пучка петрушки, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1—2 лавровых листа, соль и смесь перцев по вкусу

За 10 часов замочить фасоль. Мясо помыть, варить бульон с солью и перцем около 30 минут. Слить воду с фасоли, добавить фасоль к мясу. Варить фасоль до полуготовности. Мясо вынуть и порезать брусочками. Капусту нашинковать, овощи почистить. Морковь и болгарский перец по-

резать соломкой, лук — полукольцами, помидор и картофель — кубиками. Обжарить в масле лук, морковь и перец 10—15 мин, добавить помидор, протушить еще 2—3 мин, затем добавить мелко порубленный чеснок. В бульон сложить капусту, через 3—4 мин добавить картофель и варить до готовности 10—15 минут. Затем добавить зажарку, вскипятить, снять с огня, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, посыпать измельченной зеленью.

Щи с черносливом

500 г капусты, 50 г сухих грибов, 1 луковица, 1 морковь, 100 г ветчины, 10 шт. чернослива без косточек, ½ пучка петрушки, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Грибы проварить, затем вынуть, нарезать ломтиками. Капусту тонко нашинковать, прожарить на сковороде в масле 5 минут. Лук почистить, нарезать полукольцами, морковь почистить, натереть на терке, ветчину порезать соломкой. Эти ингредиенты с грибами добавить к капусте, перемешать, жарить еще 10—15 минут. Затем переложить в грибной бульон и варить еще 20—25 минут. Затем добавить помытый чернослив и варить еще 10 минут. В конце добавить соль, перец, лавровый лист, измельченную зелень.

Суп овощной с цветной капустой

500 г цветной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1,75 л воды, 1 стакан молока, 2 ст. л. муки, 2 сырых желтка, ½ пучка укропа, 1 лавровый лист, соль и молотый черный перец по вкусу

Овощи помыть, почистить, картофель нарезать кубиками, морковь — тонкими ломтиками, капусту поделить на соцветия, крупные разрезать. Картофель и морковь проварить 3 мин, затем добавить цветную капусту, сварить до мягко-

сти, заправить мукой, разведенной в небольшом количестве холодного молока. Прокипятить 2 минуты. Добавить желтки, смешанные с молоком, когда закипит, посолить, снять с огня, добавить лавровый лист и измельченный укроп. Можно подавать с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты

400 г цветной капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 картофелина, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. горчицы с зернами, 3 ст. л. сметаны, 100 г твердого сыра, белый батон, горсть рубленой кинзы, 1 лавровый лист, белый молотый перец, соль и молотый черный перец по вкусу

Картофель почистить и нарезать кубиками. В кастрюлю с разогретым оливковым и сливочным маслом добавить нарезанные лук и чеснок, жарить 2—3 мин, добавить лавровый лист. Отварить цветную капусту в течение 6—7 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю с луком и чесноком, туда же сложить картофель и добавить немного бульона капусты. Когда картошка сварится, взбить суп в блендере. Вылить обратно в кастрюлю, добавить горчицу, сметану, перец и прокипятить. Батон порезать кубиками и поджарить на сковороде без масла. Подавать суп, посыпав гренками, тертым сыром и измельченной кинзой.

Томатный суп с сельдереем и капустой

1,5 л томатного сока, 400 г капусты, 400 г зеленой стручковой фасоли, 2 зеленых болгарских перца, 6 помидоров, 6 морковей, 1 средний корень сельдерея, 2 большие луковицы, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль и молотый черный перец по вкусу

Корень сельдерея, капусту, морковь, лук и болгарский перец мелко нашинковать. Стручковую фасоль отварить в кипящей

подсоленной воде 3—5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Стручки фасоли разрезать на несколько частей. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками. Корень сельдерея, морковь и лук положить в кастрюлю, залить томатным соком, на сильном огне довести до кипения и варить 10 мин с открытой крышкой. Затем добавить капусту и болгарский перец, довести до кипения, варить 5 минут. После этого положить отварную стручковую фасоль и нарезанные помидоры. Следить, чтобы жидкость покрывала овощи на $\frac{1}{2}$ см, при необходимости добавить воды. Довести суп до кипения, затем накрыть крышкой и варить 5 мин на медленном огне. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Суп «Грибная фантазия»

1 л воды, 100 г белых грибов, 1 картофелина, 1 луковица, 300 г цветной капусты, 1 ст. л. сметаны, $\frac{1}{4}$ пучка зелени (укропа, петрушки, сельдерея, базилика), 1 ст. л. растительного масла

Воду довести до кипения. Грибы очистить и нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, обжарить с грибами на масле и положить в кипящую воду. Картофель нарезать кубиками. Положить к грибам и варить 15 мин. Добавить разобранную на мелкие соцветия капусту и варить до готовности, не разваривать. Перед подачей посыпать рубленой зеленью и добавить сметану.

Куриный суп с кольраби и брокколи

1 кочан кольраби, 200 г брокколи, 1 курица, 150 г рисовой лапши, 1 луковица, 2 моркови, 3 ст. л. сметаны, 2,5 л воды, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, $\frac{1}{4}$ ч. л. порошка мускатного ореха, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

Курицу помыть, разрезать на несколько частей, залить водой, посолить и варить до готовности, снимая пену. Затем вынуть, охладить, мясо отделить от костей, нарезать кубиками и залить небольшим количеством бульона. Оставшийся бульон процедить, довести до кипения. Кольраби почистить, нарезать кубиками, почищенный лук — кольцами, морковь — кружочками, брокколи разобрать на соцветия. Овощи опустить в бульон, варить 5 мин, затем добавить мускатный орех и варить еще 15 минут. Добавить лапшу и варить в зависимости от инструкции на упаковке. В конце добавить куриное мясо, лавровый лист, черный перец и посыпать измельченной петрушкой.

Бульон куриный с цветной капустой

100 г цветной капусты, 100 г куриного филе, 1 яичный белок, 2 стакана куриного бульона, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжутного масла, ¼ ч. л. сухого молотого имбиря, 1 ст. л. белого сухого вина, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 10—15 мин, мелко нарезать. Филе пропустить через мясорубку, добавить немного воды, взбитый яичный белок, измельченную капусту и перемешать. Сформовать фрикадельки, опустить в кипящий бульон, варить 10 минут. Затем добавить соевый соус, вино, имбирь, посолить и варить еще 5 минут. Перед подачей добавить кунжутное масло и посыпать зеленью.

Суп-пюре из цветной капусты с лососем

250 г цветной капусты, 250 г филе лосося, 2 картофелины, 1 л куриного бульона, 50 г сливочного масла, ½ стакана молока, вода, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. муки, 2—3 веточки зелени, соль и молотый черный перец по вкусу

Филе залить ½ стакана горячей воды и проварить 5—10 мин с добавлением лимона, соли и перца. Капусту поделить на

соцветия, картофель почистить, поставить вариться в подсоленной воде, через 7—10 мин добавить капусту и продолжать варить еще 10 минут. Затем воду слить, несколько соцветий капусты отложить, остальные измельчить вместе с картофелем в пюре. Муку подсушить на сухой сковороде, развести молоком. Этот соус, сливочное масло и куриный бульон добавить к овощам, посолить, поперчить и варить 10 минут. Готовый суп разлить по тарелкам, в середину каждой положить кусочки рыбы. Украсить соцветиями капусты и веточками зелени.

Суп рыбный с капустой

500 г пекинской капусты, 500 г филе морской рыбы, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2,5 л воды, 2 ст. л. томатной пасты, ½ пучка укропа или петрушки, 3—5 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, соль и молотый черный перец по вкусу

Овощи почистить, капусту нашинковать, морковь натереть на средней терке, лук измельчить, картофель нарезать кубиками, рыбу — кусочками. Морковь обжарить в масле 2 мин, затем добавить лук и жарить еще 6—8 минут. В конце добавить томат, 2 ст. л. воды и тушить еще 5 минут. Картофель опустить в кипящую воду и варить 15 минут. Затем добавить рыбу и варить еще 10 минут. Затем добавить капусту, довести до кипения, добавить зажарку, соль, перец, лавровый лист, измельченную зелень, снять с огня. Кастрюлю укутать и оставить на 30 минут.

Солянка рыбная с грибами

2,2 л воды, 1 кг рыбы, 10 белых грибов, 2 ст. л. квашеной капусты, 3 соленых огурца, 2 луковицы, ½ пучка зелени петрушки, огуречный рассол, 2 ст. л. растительного масла, ½ стакана муки, 3 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы и огурцы нарезать ломтиками. Нарезанный кольцами лук обжарить в масле и посыпать мукой. Рыбу очистить, хорошо вымыть и нарезать кусочками. Все сложить в кастрюлю, добавить капусту, лавровый лист, посолить, поперчить, залить водой и варить 25 мин при слабом кипении. Затем влить огуречный рассол, добавить измельченную петрушку и варить еще 4 минуты.

Блюда из мяса и птицы

Баранина с тыквой

500 г баранины, 800 г тыквы, 3 луковицы, 4 помидора, пучок зелени петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Баранину нарезать небольшими кубиками, обжарить до золотистого цвета. Переложить в толстостенную посуду, посолить, поперчить, влить немного воды, чтобы мясо было покрыто наполовину, тушить под крышкой 15 минут. В это время обжарить нарезанный полукольцами лук, переложить на мясо. Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками, обжарить, выложить на лук. Сверху выложить кружочки помидоров и нарубленную зелень, посолить. Тушить под крышкой до готовности.

Говядина с фасолью в тыкве

1 тыква, 500 г говяжьей мякоти, 100 г отварной фасоли, 2 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 200—250 мл говяжьего бульона, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, по ½ ч. л. тмина, соль и молотый черный перец по вкусу

С тыквы срезать верхушку. Удалить мякоть с семенами, натереть внутри солью и перцем. Запечь тыкву в духовке, накрыв фольгой, в течение 40 минут. В это время обжарить нарезанную кубиками говядину, добавить измельченный лук и морковь, залить бульоном и тушить под крышкой 30 мин, добавить нарезанный кубиками картофель и фасоль, размешать. Переложить все со сковороды в тыкву вместе с жидкостью. Добавить специи и запекать в духовке 30 минут. Затем добавить кетчуп, перемешать. Тушить еще 20 минут. Подавать в тыкве.

Телятина с тыквой

800 г тыквы, 1 кг говядины, 2 луковицы, 150 мл воды, 50—70 г чернослива, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого перца, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеных трав, соль по вкусу

Нарезать тыкву кубиками, смешать с черносливом, полить 1 ст. л. соевого соуса, смешать с травами. Телятину нарезать кубиками, смешать с нарезанным полукольцами луком, молотым перцем, полить 1 ст. л. соевого соуса и лимонным соком, перемешать. Оставить на 30—40 минут. В толстостенную посуду налить 1 ст. л. масла. Выложить слоями тыкву и мясо. Верхний слой — тыква, полить маслом и водой. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1—1,5 часа. При необходимости доливать воду.

Говядина с тыквой

500 г говядины, 4 ст. л. растительного масла, 1 кг помидоров, 3 луковицы, 1 баклажан, 2 болгарских перца, 200 г тыквы, зелень петрушки, сельдерея и укропа, соль и молотый черный перец по вкусу

Перец, баклажан и тыкву нарезать кубиками, смешать с измельченным луком и зеленью. Мясо нарезать порционными кусочками. Дно толстостенной кастрюли смазать маслом, выложить слоями нарезанные кольцами помидоры, овощи, мясо, затем снова помидоры, овощи. Посолить, поперчить, влить стакан воды. Тушить под крышкой 1,5 часа.

Тыква с говядиной

500 г говядины, 700 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, зелень укропа и петрушки, 250 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кубиками, посолить, поперчить, обжарить на масле пару минут. Переложить в сотейник. Добавить мелко нарезанные морковь, лук, сельдерей, петрушку, залить кипятком, чтобы он покрыл мясо, и тушить 1 час. Добавить мелко нарезанную тыкву, сметану, соль, перемешать, тушить 30 минут. Подавать, украсив зеленью.

Мясо по-гетмански

*1 кг говядины, 5 картофелин, 2 моркови, 150 г тыквы,
1 корень петрушки, 3 луковицы, 3—4 ст. л. томатной пасты,
1 ст. л. муки, топленое масло для жарки, соль и молотый
черный перец по вкусу*

Мясо нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, обжарить до образования корочки. Добавить томатную пасту и прогреть 5—7 минут. Залить бульоном или водой, чтобы куски мяса были покрыты полностью. Тушить под крышкой почти до готовности. Овощи нарезать кубиками, обжарить по отдельности до румяной корочки. Добавить к мясу все овощи, кроме картофеля. Тушить 15—20 мин, добавить картофель и тушить до готовности. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, развести частью бульона, образовавшегося при тушении мяса, и влить к мясу. Прогреть все вместе еще 5 минут.

Говяжья печенка с тыквой

*400 г говяжьей печенки, по 1 небольшой репе и редьке,
300 г тыквы, ¼ кочана капусты, мясной бульон*

С печенки удалить пленки, нарезать тонкими ломтиками. Редьку, тыкву и репу очистить и натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать. Овощи смешать, половину выложить в кастрюлю, на них — ломтики печенки, затем остальные овощи. Залить горячим бульоном так, чтобы верхний слой овощей был только покрыт. Быстро довести

до кипения и варить 7 минут. Охладить в отваре и подать, выложив на блюдо.

Тыква, фаршированная картофелем и колбасой

1 средняя тыква, 150—200 г копченых колбасок, 4—5 картофелин, 3—4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, по ½ ч. л. молотого красного и черного перца, соль по вкусу

С тыквы срезать верхушку, отложить, вынуть семена и часть мякоти. Натереть тыкву изнутри смесью соли, перцев и маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут. В это время картофель отварить, очистить, нарезать ломтиками. Колбаски мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс. Смешать картофель, колбаски, чеснок, посолить и поперчить. Выложить в тыкву, накрыть срезанной крышкой и запекать в духовке еще 20 минут.

Свинина, тушенная с тыквой и картофелем в горшочке

500 г свинины, 400 г тыквы, 4 картофелины, 100 мл сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Нарезать кубиками очищенную тыкву, картофель и мясо. Обжарить ингредиенты по 2 мин по отдельности на масле, слегка посолить. Сложить в горшочек, смазанный маслом, чередуя слои: мясо, картофель, тыква, поперчить, залить сметаной. Накрыть крышкой. Тушить в духовке, разогретой до 200 °С, около 40 минут.

Свинина с тыквой и овощами

500 г свинины, 300—400 г цветной капусты, 100 г тыквы, 1 луковица, 1 баклажан, 200 г стручковой фасоли, 1 сладкий перец, 2 помидора, 150 мл сливок, 60 г растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Мякоть свинины нарезать кубиками, обжарить на растительном масле. Лук нарезать полукольцами и обжарить отдельно. В толстостенную кастрюлю выложить мясо, сверху лук, крупно нарезанную фасоль, нарезанный кружочками баклажан, соцветия капусты, полукольца перца, маленькие ломтики тыквы, нарезанные кубиками помидоры, посолить, поперчить и залить бульоном. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Свинина, тушенная с тыквой и картофелем

800 г свинины, 400 г тыквы, 4—5 картофелин, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 3 помидора, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Нарезать кубиками мясо, очищенную тыкву и картофель, лук — полукольцами, чеснок и помидоры — кружочками. В толстостенную посуду налить масло. Выложить слоями: мясо, лук, чеснок, картофель, тыкву, помидоры. Каждый слой немного посолить и поперчить. Влить 150 мл воды. Тушить под крышкой около 1 часа.

Запеченный фарш с тыквой

800 г тыквы, 800 г свино-говяжьего фарша, 1 луковица, 50 г грецких орехов, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец и паприка по вкусу

Тыкву нарезать кубиками. Слегка обжарить на разогретом масле, приправить специями, затем залить водой и тушить до готовности. Жидкость слить; тыкву пюрировать. Обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавить фарш и на сильном огне обжарить, помешивая, до румяного цвета. Посолить, поперчить. Выложить фарш в форму для запекания. Сверху выложить тыквенное пюре. Орехи обжарить на сухой сковороде, крупно нарубить, посыпать тыкву. Запекать в духовке 20 мин при температуре 200 °С.

Курица, запеченная в тыкке

1 небольшая тыква, 500 г куриного филе, 1 луковица, 100—120 мл томатного сока, 2 зубчика чеснока, по ½ ч. л. сушеного базилика и молотого черного перца, соль по вкусу

Филе нарезать небольшими кусочками. Добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанный лук, специи и сок. Оставить мариноваться на 1 час. С тыквы срезать крышечку, удалить семена. Поставить в разогретую духовку на 30 минут. Затем вырезать часть мякоти, измельчить ее и смешать с филе. Поместить в тыкву, накрыть крышечкой. Запекать в духовке при температуре 220 °С около 30—40 минут.

Курица, запеченная с тыквой

1 кг курицы, 700 г тыквы, сок ½ лимона, 1 ст. л. соевого соуса, 3—4 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 4—5 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Курицу нарезать порционными кусками, тыкву — средними кубиками. Чеснок мелко нарубить. Смешать, посыпать перцем, тимьяном, солью, полить лимонным соком и соевым соусом. Оставить на 20 минут. Затем выложить на противень, полить маслом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 25—30 минут.

Курица, тушенная с грибами и тыквой

1,5 кг курицы, 600 г тыквы, 500 г грибов, 2 луковицы, 200 мл воды, 200 мл сливок 10%-ных, растительное масло для жарки, молотый черный перец, пряные травы и соль по вкусу

Курицу нарезать порционными кусками и обжарить в разогретом масле до румяной корочки. Убрать со сковороды.

Обжарить нарезанный полукольцами лук, добавить нарезанные ломтиками грибы и нарезанную кубиками тыкву. Слегка обжарить, посолить, добавить специи, сливки и горячую воду, прокипятить, выложить курицу. Томить под крышкой 20—30 минут.

Куриные ножки с шампиньонами и тыквой

4 куриные ножки, 250 г шампиньонов, 400 г мякоти тыквы, зелень петрушки, растительное масло, соль и молотый черный перец по вкусу

Куриные ножки натереть солью, перцем и положить в форму для запекания. Сверху распределить тыкву, нарезанную небольшими кубиками, и шампиньоны, нарезанные пластинками, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Форму накрыть крышкой или листом фольги. Запекать блюдо в духовке при температуре 190 °С в течение 1 часа.

Свинина, тушенная со свеклой

500 г свинины, 5 свекол, 4 луковицы, 200—250 мл свекольного кваса, 50 г шпика, 1 ст. л. муки, соль и молотый черный перец по вкусу

Шпик мелко нарезать и вытопить на сковороде жир. Мясо нарезать средними кубиками, запанировать в муке и обжарить на жире до золотистой корочки. Добавить измельченный лук и жарить все еще пару минут. Свеклу нарезать мелкими кубиками. Выложить к мясу, влить квас. Тушить 30—40 мин, посолить и поперчить.

Тушеное мясо со свеклой

300—400 г говядины, 2 свеклы, по 50 г сливочного масла и сметаны, 70—100 мл воды, 1 ст. л. уксуса, 2 ч. л. муки, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу

Мясо отварить. Нарезать свеклу, залить смесью воды и лимонного сока, тушить до готовности. Обжарить муку с маслом, добавить сметану и растереть. Добавить к свекле нарезанное кусочками мясо, сметанный соус и тушить все на слабом огне 3—4 минуты. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Курица с тыквой и хурмой

400—500 г куриного филе, 300 г тыквы, 1 хурма, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. соевого соуса, по ½ ч. л. молотой корицы, имбиря, черного и душистого перца, соль по вкусу

Филе нарезать кубиками, посыпать специями, полить соевым соусом и оставить на 20 минут. Нарезать тыкву, морковь и лук кубиками. Хурму очистить, нарезать произвольно. Обжарить филе до золотистого цвета, отложить. В разогретое масло выложить лук, морковь и тыкву, жарить 5—7 минут. Добавить хурму, тушить все вместе до готовности тыквы. Выложить куриное филе, посолить, тушить все вместе 3—5 минут.

Говядина, тушенная со свеклой и капустой

600—700 г говядины, 4 свеклы, 150—200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 200—300 мл воды или бульона, соль, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо нарезать небольшими кубиками, морковь и свеклу — брусочками, лук — полукольцами. Обжарить мясо на разогретом масле до золотистой корочки, добавить лук и жарить еще пару минут. Добавить морковь и свеклу, перемешать, влить воду. Накрыть крышкой и тушить 30—40 минут. Добавить квашеную капусту, перемешать, добавить соль и перец. Тушить до готовности.

Говядина, тушенная со свеклой

1 кг говядины, 0,8—1 кг свеклы, 1 крупная луковица, 200—250 мл красного сухого вина, 2—3 ст. л. сметаны, 2 ч. л. тертого хрена, 1 ч. л. муки, 1—2 ч. л. сахара, молотый черный перец, специи и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Мясо нарезать кубиками, лук измельчить. Небольшие клубни свеклы разрезать на 4—6 частей, крупные нарезать пластинами. Обжарить мясо с луком до золотистого цвета, посыпать специями, влить вино, добавить свеклу. Накрыть крышкой и тушить около 1,5 часа. Смешать сметану, муку, хрен. Добавить к мясу, перемешать. Посыпать солью и сахаром по вкусу, тушить еще 10 минут.

Баранина с фасолью

400 г баранины, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 200 мл томатного сока, 50 г сливочного масла, 300—400 мл воды, зелень петрушки и кинзы, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль предварительно замочить. Баранину нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить и обжарить в сковороде на половине масла. Переложить в толстостенную кастрюлю, добавить фасоль, влить воду и тушить под крышкой около часа. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле, влить томатный сок и тушить все вместе 5 минут. Перелить соус к мясу, посолить, все перемешать, добавить рубленую зелень и тушить еще 10 минут.

Баранина с фасолью и овощами

400 г мякоти баранины, 2 баклажана, 2 сладких перца, 4 помидора, 1 стакан фасоли, 2 моркови, 1 луковица,

3 зубчика чеснока, растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль предварительно замочить и отварить практически до готовности, отвар не выливать. Мясо нарезать кубиками, баклажаны, морковь, помидоры — кружочками, сладкий перец и лук — полукольцами. Толстостенную кастрюлю смазать маслом, выложить слоями мясо (посолить), лук, морковь, баклажаны, фасоль, сладкий перец и помидоры, посолить. Влить 100—150 мл отвара фасоли. Тушить на слабом огне 1 час. Добавить измельченный чеснок и зелень, тушить еще 10 минут.

Говядина с фасолью и картофелем

500 г говядины, 5 картофелин, 1,5 стакана фасоли, 2 помидора, зелень петрушки, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого имбиря, $\frac{1}{2}$ ч. л. зиры, 100 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль предварительно замочить и отварить практически до готовности, отвар не выливать. Нарезать говядину, картофель, помидоры кубиками, лук — полукольцами. В толстостенную кастрюлю влить половину масла, выложить мясо, посыпать солью и имбирем, затем лук, картофель, фасоль, помидоры, посолить и посыпать зирой. Влить оставшееся масло и 200 мл отвара фасоли. Тушить на слабом огне до готовности, посыпать рубленой зеленью.

Свинина по-деревенски

500 г свинины, 1 стакан фасоли, 1—2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатного соуса, соль, молотый черный перец, $\frac{1}{2}$ ч. л. розмарина, 2 ст. л. растительного масла, зелень

Фасоль отварить до готовности, отвар не выливать. Лук нарезать полукольцами. Свинину нарезать крупными кубиками,

посолить и поперчить, смешать с луком и розмарином. Оставить на 1 час. После обжарить на разогретой сковороде в масле до полуготовности. Добавить томатный соус. Тушить все 5 минут. В толстостенный горшок выложить мясо с луком, измельченный чеснок и фасоль вместе с отваром. Посолить, поперчить, посыпать измельченным чесноком. Все аккуратно перемешать, накрыть крышкой и тушить в духовке 30—40 минут. При подаче посыпать зеленью.

Свинина, тушенная с фасолью и баклажанами

500 г свинины, 1 стакан фасоли, 2—3 баклажана, 2 помидора, 1—2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, зелень, $\frac{1}{2}$ ч. л. розмарина, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить до готовности, отвар процедить. Свинину нарезать крупными кубиками, посолить, поперчить. Обжарить в масле пару минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать крупными дольками, добавить к мясу, тушить 5 минут. Баклажаны крупно нарезать, посолить, оставить на 10 мин, отжать и промыть. Лук нарезать полукольцами, чеснок мелко нарубить. В толстостенную посуду выложить мясо с помидорами, баклажаны, лук, чеснок и фасоль. Посыпать солью, перцем, розмарином. Залить фасолевым отваром. Тушить около 40 минут.

Свинина, тушенная с фасолью

500 г свинины, 1,5 стакана фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 4—5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Лук и чеснок мелко нарезать, морковь натереть на терке. В сковороде разогреть растительное масло, положить овощи и обжарить, постоянно помешивая, до прозрачности лука. Мясо нарезать куби-

ками, добавить к овощам и, помешивая, жарить до образования легкой корочки. Влить кипяток, чтобы он покрывал продукты на 2 см, и тушить 20—25 минут. Посолить, поперчить, добавить фасоль и тушить еще 15—20 минут.

Свинина, тушенная с фасолью и картофелем

600 г мякоти свинины, 4—5 картофелин, 2 луковицы, 1 стакан фасоли, 1 корень петрушки, 2—3 ст. л. томатного соуса, 3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. растительного масла, пучок зелени, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 3—4 часа. Лук нарезать кольцами, картофель и корень петрушки — небольшими кубиками. Свинину нарезать небольшими кусочками, уложить в смазанную маслом толстостенную посуду. Сверху выложить лук, фасоль, корень петрушки, картофель, рубленую зелень. Все посолить, поперчить и залить горячей водой так, чтобы она покрывала продукты на 1 см. Тушить 40—45 минут. Добавить томатный соус, измельченный чеснок, тушить еще 5 минут.

Мясное рагу с фасолью

300 г свинины, 2 луковицы, 2 моркови, 300 г капусты, 3 картофелины, ½ корня сельдерея, 1 стакан фасоли, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. томатной пасты, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Отварить фасоль до готовности, отвар не выливать. Нарезать мясо кубиками, лук — четвертькольцами, капусту — шашечками. Морковь и сельдерей натереть на крупной терке. Обжарить мясо с луком до полуготовности. Переложить в толстостенную посуду, посолить. Сверху выложить слоями морковь, сельдерей, фасоль, картофель, капусту. Посолить, добавить специи. Залить водой или отваром

фасоли до половины объема. Тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. В 150 мл воды развести пасту, влить в рагу, добавить пропущенный через пресс чеснок. Тушить под крышкой еще 10 минут.

Острое мясо с фасолью

500 г свиного фарша, 1 стакан вареной фасоли, 1 острый перец, 200—250 мл мясного бульона, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4—5 ст. л. острого кетчупа, растительное масло для жарки, соль, специи по вкусу

Лук, чеснок и острый перец без семян мелко нарезать. Жарить пару минут, добавить фарш и жарить еще 5 минут. Добавить кетчуп, специи, перемешать. Добавить фасоль и бульон, размешать, тушить все вместе 10 минут.

Чечевица с копченой грудинкой

1 стакан чечевицы, 150 г копченой грудинки, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки или укроп, соль и молотый черный перец по вкусу

Чечевицу замочить в холодной воде на 3—4 ч, затем воду слить. Грудинку нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить. Обжарить лук с грудинкой на растительном масле. После этого чечевицу и грудинку выложить в форму, залить 1 стаканом воды (или бульона), добавить томатную пасту, соль, перец, лавровый лист. Тушить под крышкой до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Свинина с сельдереем в яблочном соке

1 кг свинины, 3 луковицы, 2 большие моркови, 1 корень сельдерея, 500 мл яблочного сока, 4 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. муки

(лучше кукурузной), 2 яблока, 150—200 мл сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу

Свинину нарезать средними кубиками, обжарить порциями в разогретом масле до румяной корочки. Переложить в толстостенную емкость. На сковороду выложить нарезанный крупными кубиками лук, обжарить до мягкости. Переложить к мясу, добавить нарезанные кубиками сельдерей и морковь, лавровый лист, посолить. Влить сок. Довести до кипения, тушить на слабом огне около часа. Яблоки нарезать дольками, вырезать семена. Смешать сметану с горчицей. Добавить к мясу. Тушить, пока яблоки не станут мягкими.

Запеченная свинина с сельдереем и картофелем

½ корня сельдерея, 3 картофелины, 300 г свинины, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, по ½ ч. л. кориандра, паприки, молотого черного перца, соль по вкусу

Очищенные сельдерей и картофель нарезать некрупными кубиками. Свинину нарезать кубиками, посыпать солью и специями, оставить на 20 минут. В жаропрочной посуде разогреть масло, обжарить раздавленные зубчики чеснока и удалить их. Снять с огня. Выложить мясо и овощи, хорошо перемешать. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут. Каждые 10 мин перемешивать.

Свинина с капустой в горшочке

1 кг свинины, 1 кг капусты, 4 яблока, 1 луковица, 150 мл мясного бульона, 3—4 ст. л. лимонного сока, 100 г свиного жира, молотый черный перец, соль по вкусу

Свинину нарезать кусочками, обжарить в свином жире, добавить нарезанный лук, посолить, поперчить, жарить до готовности. Капусту нашинковать, слегка потушить с добавлением небольшого количества воды и 2—3 ст. л. лимонного

сока, посолить, поперчить. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать дольками, полить оставшимся лимонным соком. В горшочек положить обжаренное мясо, тушеную капусту, яблоки, влить мясной бульон и тушить в духовке 30 мин при температуре 190 °С.

Жаркое в горшочках

400 г свинины, 5 картофелин, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 500 мл бульона, 2 ст. л. муки, 4 листа капусты, 70 г сливочного масла, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу

Свинину нарезать небольшими кусочками, обжарить на масле. Разложить по 4 горшочкам, слегка посолить и поперчить. Сверху выложить нарезанный кольцами лук. Шампиньоны разрезать на 4 части. Выложить в сковороду с половиной сливочного масла. Когда грибы выпустят сок, переложить их вместе с жидкостью в горшочки. Сверху в горшочки уложить крупно нарезанный картофель, посолить. Муку обжарить с оставшимся маслом, развести бульоном, постоянно помешивая. Залить соус в горшочки. Сверху в каждый положить капустный лист (или его половину), как крышку. Держать в духовке при 180 °С около часа.

Бигос

500 г белокочанной капусты, 400 г квашеной капусты, 400 г свиных ребер, 1 луковица, 1 морковь, 8—12 шт. чернослива без косточек, ¼ ч. л. молотого кориандра, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Нарезать ребра, обжарить без добавления масла в сотейнике, чтоб мясо стало золотистым, 10—15 мин на среднем огне. Лук почистить, нарезать соломкой, добавить к ребрам, жарить, помешивая, пока лук станет золотистым. Морковь очистить, натереть на терке, добавить в сотейник, немного

посолить, поперчить, добавить лавровый лист, кориандр. Жарить, помешивая, еще 5 минут. Затем добавить квашеную капусту, перемешать и накрыть крышкой. Немного убавить огонь и тушить 15 минут. Свежую капусту нашинковать, добавить в сотейник и тушить, иногда помешивая, 60—90 минут. Затем добавить помытый чернослив и тушить еще 15 минут.

Бигос с колбасками

*1,5 кг белокочанной капусты, 1 кг квашеной капусты,
2 кг копченых колбасок, 5—6 сухих грибов, 2—3 ст. л. сли-
вового повидла, 1 стакан красного вина, 5—10 ягод мож-
жевельника, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца,
3—4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Капусту нашинковать, обжарить на растительном масле 10 мин, сложить в жаровню. Квашеную капусту тоже обжа-
рить около 10 мин, добавить в жаровню. Колбаски наре-
зать, грибы покрошить, сложить в жаровню, добавить мож-
жевательник, повидло, лавровый лист, черный перец, соль,
вино. Все перемешать. Тушить на медленном огне около
20—30 мин, чтоб капуста стала мягкой.

Тушеная капуста с картофелем и свиной

*300 г капусты, 2—3 картофелины, 250 г копченой свинины,
1 морковь, 2 ст. л. томатной пасты, ¼ пучка зеленого укропа,
¼ пучка зеленого лука, 3—5 ст. л. растительного масла,
1—1,5 стакана воды, соль и молотый черный перец по вкусу*

Свинину нарезать кусочками, поджарить в масле. Морковь
очистить, натереть, лук почистить и мелко нарезать, доба-
вить к мясу и продолжить жарить. Затем переложить в жа-
ровню. Капусту нашинковать, сложить в жаровню. Картофель
почистить, порезать кубиками и тоже уложить в жаровню.
В воде развести томатную пасту и равномерно полить кар-
тофель, чтоб вода его не полностью покрывала. Сверху посолить

и поперчить. Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1—1,5 часа. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью.

Тушеная капуста с черносливом и курицей

1 кг капусты, 200 г куриной грудки или филе, 1 морковь, 1 луковица, 100 г копченого чернослива без косточек (неполный стакан), 2—3 ст. л. томатной пасты, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кориандра, соль и молотый черный перец по вкусу

Нарезать мясо кубиками и обжарить его в масле. Добавить лук полукольцами, через 3 мин — очищенную натертую морковь, через 5 мин — нашинкованную капусту. Влить 1 стакан горячей воды и на среднем огне тушить 15 минут. Добавить томатную пасту и чернослив. Влить еще стакан кипятка, перемешать, добавить кориандр, соль и перец. Крышку закрыть и тушить 15 мин до готовности.

Тушеная капуста с фасолью и беконом

300 г капусты, 100 г квашеной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1—2 помидора, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 30 г сырокопченого бекона, соль, черный и красный молотый перец по вкусу

Фасоль заранее замочить в воде на 10 ч, залить свежей водой, проварить 1,5—2 ч, откинуть на дуршлаг. Лук почистить, нарезать кубиками, обжарить в сотейнике в масле 2 мин, добавить морковь, порезанную тонкой соломкой, и обжарить еще 2—3 минуты. Добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать, затем уложить нарезанные кубиками помидоры и тушить 10 минут. Капусту мелко нашинковать, добавить к овощам, протушить еще 7 мин, иногда помешивая. Добавить квашеную капусту и тушить 15 минут. Бекон порезать ломтиками и отдельно поджарить до

зарумянивания. Добавить с фасолью к капусте. Перемешать, посолить, добавить перец. Блюдо подавать горячим.

Тушеная капуста с сосисками

*500 г капусты, 300 г сосисок, 1 луковица, 1 морковь,
½ стакана бульона, ½ пучка петрушки, 1 ст. л. томатной
пасты, 2—3 ст. л. растительного масла, соль и молотый
черный перец по вкусу*

Репчатый лук очистить и нарезать кубиками, слегка обжарить в масле. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить к луку, перемешать и обжаривать еще около 5 минут. Затем добавить мелко нашинкованную капусту. Жарить 7—10 минут. Сосиски нарезать кружочками и обжарить отдельно до румяной корочки. Добавить их к капусте, залить все бульоном, посолить, поперчить, перемешать. Тушить до мягкости капусты 10—20 минут. В конце добавить томатную пасту и мелко порезанную петрушку.

Блюда из рыбы

Запеченная скумбрия с тыквой

1 крупная скумбрия, 1 луковица, 200 г тыквы, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 200 мл кефира, 50 г сыра, соль и зелень укропа по вкусу

В смазанную маслом форму выложить нарезанный кольцами лук. На него — филе скумбрии, посолить. Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками. Выложить на рыбу, посыпать рубленым укропом. Смешать кефир, яйца, тертый сыр, вылить на тыкву. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30—40 минут.

Минтай со свеклой

500—600 г филе минтая, по 3 луковицы и вареные свеклы, 20 г сливочного масла, 2—3 ст. л. сметаны, 30—50 г сыра, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу

Филе минтая нарезать кусочками, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, посолить. Сверху выложить нарезанный кольцами лук и ломтики вареной свеклы. Залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать 10—15 мин в духовке. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Минтай с яблоками и свеклой

500 г минтая, 1 стакан кипятка, 4—5 яблок, 1—2 свеклы, соль по вкусу, зелень

Рыбу нарезать небольшими кусками с костями. Свеклу и яблоки нарезать маленькими ломтиками. На дно сотейника положить свеклу и яблоки, на них — рыбу, посыпать зеленью,

посолить и залить горячей водой. Тушить до готовности. Подать, полив отваром.

Судак, тушенный с овощами

600 г судака, 250 мл рыбного бульона или воды, 2 ст. л. муки, 30 мл растительного масла, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета. Свеклу нарезать ломтиками, морковь — кружочками, лук — полукольцами. В сотейник выложить слой овощей, на него рыбу, накрыть овощами. Залить подсоленным бульоном, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 35—50 минут.

Рыба, припущенная с овощами

1 кг филе белой рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, вода, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. белого перца, растительное масло

Нарезать рыбу порционными кусками, натереть перцем и полить соевым соусом. Оставить на 20 минут. Натереть морковь и петрушку на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Припустить овощи в масле в сотейнике. Сверху выложить рыбу. Залить бульоном так, чтобы он покрыл овощи. Накрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне.

Треска, тушенная с овощами

500 г трески, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, ½ корня петрушки, 50 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу

Порционные куски рыбы посолить, запанировать в муке и обжарить. Свеклу, морковь, корень петрушки нарезать

ломтиками, лук — кольцами. Рыбу и овощи уложить слоями в сотейник, залить бульоном, сваренным из рыбных голов, или водой, чтобы овощи были полностью покрыты. Посыпать перцем и тушить 50 минут. Ввести сметану и тушить еще 5—7 минут.

Треска с морковью и свеклой под маринадом

500 г филе трески, 2 свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 лимона, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, мускатный орех, гвоздика, молотый красный перец, соль по вкусу

Морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой. Для маринада сок лимонов смешать с нарезанной зеленью и пряностями. Филе трески разрезать на куски, посолить, поперчить, выложить в форму, смазанную маслом. Добавить нарезанный лук, полить оставшимся маслом и запекать в духовке 10 минут. Затем выложить нарезанные морковь и свеклу, полить лимонным маринадом и тушить еще 30 минут.

Рыба с рисом и тыквой

700 г филе белой рыбы, 300 г тыквы, 1 стакан риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. куркумы, ½ ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. горчицы в зернах, растительное масло для жарки, зелень и соль по вкусу

Рис и нарезанную кубиками тыкву отварить отдельно до готовности. Рыбу нарезать крупными кубиками, посыпать солью, имбирем и куркумой. В глубокой сковороде обжарить рыбу до готовности, снять со сковороды. В это же масло положить мелко нарезанные лук и чеснок, добавить горчицу. Обжарить, помешивая, несколько секунд. Добавить тыкву и обжаривать еще 1—2 минуты. Вынуть, выложить в сковороду рис, посолить, перемешать. Добавить рыбу, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Минтай, тушеный с луком, морковью и томатом

1 кг минтая, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, мука для панировки, 2 стакана воды или овощного бульона, соль, молотый черный перец, лавровый лист по вкусу, растительное масло для жарки

Поджарить лук и морковь, добавить томатную пасту и воду, тушить на слабом огне до мягкости. Подготовленную рыбу обвалять в муке, обжарить в масле со всех сторон. Выложить на рыбу овощи, добавить специй и тушить под крышкой 7—10 минут.

Рыба с овощами

1 кг белой рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, ½ корня сельдерея, 1,5—2 стакана воды, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Морковь и сельдерей нарезать соломкой, а лук — полукольцами. Рыбу нарезать порционными кусками. Выложить в сотейник овощи и рыбу слоями. Залить горячей водой с лимонным соком, солью и специями. Тушить на слабом огне до готовности.

Палтус с овощами

1 кг палтуса, 2 свеклы, 4 луковицы, 2 моркови, 3 корня петрушки, сок и тертая цедра 1 лимона, 1 ч. л. молотого тмина, 2 лавровых листа, по 3—4 горошины черного и душистого перца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец, сахар по вкусу

Разделанную рыбу нарезать кусками, посыпать половиной цедры и тмином, поставить в холодильник на 1—2 часа. Морковь, петрушку и лук крупно нарезать, положить в кастрюлю,

добавить лавровый лист, перец горошком, залить 3 стаканами горячей воды, довести до кипения, варить на слабом огне 20 минут. Посолить, добавить рыбу, очищенную и нарезанную круглыми ломтиками свеклу и варить 15—20 минут. После этого рыбу осторожно вынуть и выложить на противень. К отвару добавить лимонный сок, цедру и варить еще 10 минут. Затем удалить лавровый лист и перец, измельчить овощи с бульоном в блендере, протереть через сито и приправить по вкусу солью, молотым перцем и сахаром. Добавить муку и томить на слабом огне, перемешивая, пока соус не загустеет. Разогреть духовку до 180 °С. Полить соусом рыбу и поставить на несколько минут в духовку. Подавать с картофелем и салатом из сырых овощей.

Горбуша под овощами

2 стейка горбуши, 2 свеклы, 1 луковица, 200 мл рыбного бульона, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Свеклу очистить и натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Лук обжарить до золотистого цвета, добавить свеклу, посолить и жарить, помешивая до готовности. Горбушу обжарить в сотейнике с двух сторон до золотой корочки. На рыбу выложить овощи, в сотейник влить горячий бульон и тушить при закрытой крышке 5 минут.

Фаршированная щука кусками

1 щука (1,5—2 кг), 2 луковицы, 2 моркови, 2 свеклы, 1 яйцо, 100—200 г белого хлеба, 1,5—2 ч. л. соли, 2—3 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

Щуку очистить от чешуи, отрезать голову и вынуть внутренности. Из головы удалить жабры, хорошо промыть ее. Нарезать тушку кусками длиной по 5—7 см. Из каждого куска

вырезать мякоть, не повредив кожу. Удалить кости, мякоть дважды пропустить через мясорубку с луком и хлебом. Добавить в фарш соль, сахар, перец, яйцо, масло, хорошо перемешать. Наполнить фаршем кожу, подровнять смоченным в воде ножом. На дно сотейника или глубокой сковороды выложить половину нарезанных кружочками свеклы и моркови. Уложить сверху фаршированную рыбу и голову, накрыть оставшимися овощами. Залить холодной кипяченой водой, чтобы она покрыла рыбу. Тушить под крышкой 1,5—2 ч, периодически поливать рыбу образовавшимся бульоном. Подавать щуку охлажденной, полив процеженным бульоном.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

600 г рыбного филе, 500 г цветной капусты, 3 моркови, ½ стакана фасоли, 1 луковица, ½ пучка укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить, отвар не выливать. Морковь почистить, нарезать ломтиками, лук — полукольцами, рыбу — кусочками. Цветную капусту поделить на соцветия, проварить в подсоленной воде 10 минут. В сотейник налить масло, добавить лук, морковь, пожарить 3—5 мин, затем добавить капусту, фасоль, рыбу. Влить 150—200 мл отвара фасоли, тушить до готовности рыбы. В конце посолить, поперчить.

Запеченная чечевица с лососем

150—200 г стейка лосося, ¾ стакана зеленой чечевицы, 1 ст. л. белого сухого вина, соль по вкусу

Для заправки: *1 стручок острого перца, 3—4 ст. л. растительного масла, 1—2 зубчика чеснока, сок ½ лимона, зелень петрушки и укропа по вкусу*

Стейк лосося полить белым вином и отложить. Чечевицу промыть, отварить в большом количестве воды до готовности

(20 минут). Острый перец нарезать колечками. Зелень и чеснок измельчить в блендере или растолочь в ступке. Добавить сок лимона. В сотейнике разогреть масло, положить острый перец, обжарить в течение 3—6 мин, затем удалить. Добавить массу из зелени, перемешать. В форму для запекания выложить чечевицу, полить полученной заправкой, перемешать. Выложить сверху рыбу. Запекать в духовке до готовности рыбы.

Скумбрия с овощами

2 скумбрии, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. готового хрена, 1 ст. л. растительного масла

Скумбрию выпотрошить, промыть. Соединить соль, сахар, горчицу, лимонный сок и хрен. Смазать смесью рыбу внутри и снаружи и оставить на 1 час. Лук нарезать полукольцами, петрушку и морковь натереть на терке. Обжарить на масле практически до готовности. Дать немного остыть. Частью овощей нафаршировать рыбу. Остальные выложить в форму для запекания, влить 2 ст. л. воды. Уложить сверху рыбу. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. Аккуратно перевернуть рыбу и запекать еще 20 минут.

Рыба, запеченная с овощами

500 г филе рыбы, ½ лимона, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 150 мл томатного сока, 1 зубчик чеснока, 20 г базилика, несколько веточек зелени петрушки, 70 г сыра, молотый черный перец, соль по вкусу

Рыбное филе натереть молотым перцем, полить соком лимона, дать постоять час. Лук нарезать полукольцами, морковь, петрушку, сельдерей натереть на терке. Переложить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды и тушить под

крышкой на слабом огне около 10 минут. Добавить томатный сок и тушить еще 7—10 минут. Добавить измельченный чеснок и базилик. В конце добавить зелень петрушки и приправить по вкусу солью и перцем. Разогреть духовку до 190 °С. На дно жаропрочной формы выложить половину тушеных овощей. Сверху — рыбное филе, а затем — оставшиеся овощи. Посыпать натертым сыром. Запекать 35 минут.

Рыба с овощами под сыром

600 г филе нежирной рыбы, 1 корень сельдерея, 2 моркови, 2 яблока, 1 луковица, 100 г сыра, 100 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. растительного масла, соль и специи для рыбы по вкусу

Рыбу нарезать кусочками, посыпать специями и оставить на 20 минут. Нарезать лук полукольцами, сельдерей, морковь и яблоко — соломкой. Обжарить лук с маслом до мягкости. Добавить овощи и яблоко, перемешать, тушить под крышкой до полуготовности. На овощи выложить рыбу. Сметану размешать с горчицей, смазать рыбу. Посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут.

Сом с капустой

500 г филе сома, 1 кг капусты, 2 луковицы, по 2 ст. л. масла, томата-пюре и панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, 2 соленых огурца, 1 стакан воды, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать и обжарить в масле до мягкости. Половину отложить. К другой добавить нашинкованную капусту и тушить до мягкости. Подготовленного сома нарезать небольшими кусочками, выложить в сотейник, посыпать солью и перцем, добавить оставшийся лук, нарезанные ломтиками огурцы, томат, лавровый лист, воду. Варить под крышкой 15—20 минут. Затем всыпать муку, осторожно размешать

и кипятить минуту. В форму для запекания выложить половину тушеной капусты, сверху рыбу, полить соусом, полученным при ее варке. Накрыть остальной капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую духовку на 8—10 минут.

Филе щуки с тушеной капустой

500 г филе щуки, 1 ст. л. муки, 1—2 луковицы, 5—6 ст. л. растительного масла, 500 г готовой тушеной капусты, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить. В сотейник или противень выложить половину тушеной капусты, разровнять ее и сверху поместить кусочки рыбы на небольшом расстоянии друг от друга. Лук порезать полукольцами, пассеровать на растительном масле. На каждый кусок щуки положить немного поджаренного лука, сверху выложить оставшуюся капусту. Посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запекать в средне разогретой духовке 20—30 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью.

Рыба, фаршированная капустой

1 тушка рыбы (около 1,5 кг), 300 г квашеной капусты, 3 луковицы, 1 корень петрушки, растительное масло для жарки, сок ½ лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Измельчить лук и петрушку, тушить в масле до мягкости. Добавить отжатую капусту, тушить все вместе 5 мин, при необходимости посолить. Рыбу почистить, натереть внутри и снаружи смесью соли и перца, лимонным соком. Начинить овощами. Поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 20—25 мин, перевернуть и держать еще 20—25 минут.

Блюда из овощей и грибов

Брюссельская капуста с тыквой

500 г брюссельской капусты, 200 г тыквы, 500 мл яблочного сока, 250 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

У брюссельской капусты удалить внешние листья, вырезать кочерыжки. Смешать яблочный сок и воду, посолить, вскипятить. Выложить капусту, варить 10 минут.

Тыкву нарезать кусочками, обжарить в масле до готовности. Добавить капусту, перемешать, полить лимонным соком, посолить. Тушить минуту и подавать к столу.

Овощное рагу «Яркое»

300 г консервированной кукурузы, 2 моркови, 250 г консервированного зеленого горошка, 150 г тыквы, 2 ст. л. топленого сливочного масла, измельченная зелень петрушки, соль по вкусу

Морковь и тыкву нарезать кубиками, обжарить на масле, влить кукурузный отвар и тушить до полуготовности. Добавить кукурузу и зеленый горошек, посолить, перемешать, тушить до готовности. Перед подачей посыпать зеленью.

Тыква в сметанно-чесночном соусе

400 г тыквы, 150 мл сметаны, 3—4 зубчика чеснока, пучок петрушки и укропа, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Очищенную от шкурки тыкву нарезать кубиками. Обжарить в разогретом масле со всех сторон до золотистого цвета,

посолить. Мелко нарезать сметану и зелень, всыпать к тыкве. Влить сметану, перемешать. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Тыква в сметанном соусе

*600 г тыквы, 50 г сливочного масла, 250 мл молока,
150 г сметаны, 1 ст. л. муки, 2 веточки зелени укропа, соль,
сахар по вкусу*

Очищенную тыкву нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности и положить в порционные глиняные горшочки, смазанные сливочным маслом. Муку слегка поджарить на сливочном масле, развести молоком и сметаной, прокипятить, посолить, добавить сахар по вкусу. Залить этим соусом тыкву. Запекать в духовке 20—25 мин при температуре 180—190 °С. Подавать как гарнир к мясным блюдам, посыпав измельченным укропом.

Тыква, тушенная в брусничном соусе

700 г тыквы, 1 стакан брусники, 50 мл белого вина, 1 луковица, соль и сахар по вкусу, растительное масло для жарки

Бруснику размять с вином. Тыкву нарезать мелкими кусочками, обжарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, тушить все 10 минут. Добавить бруснику, соль, сахар. Тушить под крышкой до готовности.

Овощное рагу «Ассорти»

*5 картофелин, 250 г белокочанной капусты, 1 репа,
2 моркови, 2 сладких красных перца, зелень петрушки,
100 г зеленого горошка, 250 г тыквы, 2 луковицы, 300—
350 мл сметаны, 4 ст. л. топленого масла, 2 лавровых
листа, 7 горошин черного перца, 3 зубчика чеснока, соль
по вкусу*

Картофель, морковь, лук, репу нарезать кубиками и слегка обжарить на масле по отдельности, добавить измельченную зелень. Затем овощи уложить в толстостенную емкость, добавить нарезанную кубиками тыкву и перец, влить сметану и тушить под крышкой 15 минут. Добавить нашинкованную капусту, специи и тушить 15—20 минут. За 5—10 мин до готовности положить зеленый горошек и толченый чеснок.

Тыква с фасолью в сметанном соусе

300 г тыквы, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 50 г сливочного масла,
2 ч. л. муки, корица, сахар, соль по вкусу

Для соуса: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ч. л. сливочного масла,
 $\frac{1}{2}$ ч. л. муки

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Для соуса муку смешать с небольшим количеством холодной сметаны. Оставшуюся сметану положить в сотейник, довести на слабом огне до кипения. Непрерывно помешивая, ввести мучную смесь, варить до загустения, добавить масло и тщательно перемешать. Тыкву нарезать кусочками, запанировать в муке, обжарить в масле, выложить в сотейник со сметанным соусом. Добавить отварную фасоль, соль, сахар, корицу, аккуратно перемешать и тушить 15 минут.

Тыква с курагой под молочным соусом

1 кг тыквы, 250 г кураги, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. молотых
сухарей, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Для соуса: 500 мл молока, 1 ст. л. муки с горкой, 40 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, мускатный орех по вкусу

Очищенную тыкву нарезать кубиками. Курагу замочить на 15—20 мин, нарезать соломкой. Тыкву с курагой тушить до полуготовности в толстостенной посуде, добавив небольшое количество молока, сливочное масло, соль и сахар. Для

соуса муку обжарить на масле, добавить горячее молоко и растереть, чтобы не было комков. Добавить сахар, соль и мускатный орех, варить, помешивая, на слабом огне 5—7 минут. Залить тыкву соусом, посыпать сухарями и запекать 45—50 мин при температуре 180—190 °С. Подавать охлажденной.

Тыква с сыром под молочным соусом

*900 г тыквы, 400 мл молока, 100 г сливочного масла,
1 яйцо, 2 ст. л. муки, 50 г сыра, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу*

Очищенную тыкву нарезать ломтиками толщиной $\frac{1}{2}$ см, немного посолить, выложить в сотейник, влить 150 мл воды и тушить на слабом огне до готовности. Приготовить соус: на сливочном масле прогреть муку, добавить горячее молоко, приправить солью, немного остудить, ввести яйцо и хорошо перемешать. В смазанные маслом горшочки налить тонким слоем половину соуса, выложить тушеную тыкву, залить ее оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, сверху положить кусочки сливочного масла и запекать при 180—190 °С 15—20 минут. Подавать как гарнир к блюдам из жареного мяса.

Тыква под соусом с вином и сыром

800 г тыквы, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 200 мл молока, 100 мл сухого белого вина, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец, мускатный орех по вкусу

Тыкву очистить, нарезать кубиками, тушить с небольшим количеством воды практически до готовности. Обжарить муку в масле, влить молоко, размешать, чтобы не было комочков, проварить. Помешивая, добавить вино и сыр, сметану, специи. Вылить соус на тыкву, тушить до готовности.

Пюре из тыквы

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Тыкву не чистить, разрезать на 2—4 части, удалить семена, выложить на лист мякотью вверх, накрыть фольгой. Запекать в духовке до мягкости (40—60 минут). Ложкой вынуть мякоть и измельчить ее в блендере или протереть через сито, добавить масло и соль по вкусу.

Тыквенно-картофельное пюре

700 г тыквы, 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, соль, душистый перец по вкусу

Овощи очистить и крупно нарезать. Отварить до готовности с душистым перцем. Размять овощи в пюре, добавив соль, масло и немного отвара.

Пюре из тыквы с зеленью

400 г тыквы, 300 мл воды, 50 г шпината, соль по вкусу

Тыкву нарезать кубиками, добавить воду и соль, держать на слабом огне до мягкости, добавить крупно нарезанный шпинат, томить еще 5 минут. Затем все взбить в блендере.

Тыква пикантная

400 г тыквы, 1 ст. л. горчицы в зернах, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, ½ ч. л. молотого острого перца, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу

Тыкву нарезать брусочками, посыпать измельченным чесноком. Смешать остальные компоненты, залить тыкву, перемешать, мариновать час. Затем выложить на сковороду вместе с маринадом, тушить до готовности.

Жаркое из тыквы с баклажанами и картофелем

500 г тыквы, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 крупный баклажан, 200—250 мл воды или бульона, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу

В толстостенной посуде обжарить лук до золотистого цвета. Выложить остальные овощи, очищенные и нарезанные крупными кубиками, жарить пару минут, перемешивая. Влить кипятка или бульон, посолить, поперчить и тушить под крышкой до готовности. За минуту до готовности добавить рубленый чеснок и зелень.

Тыква, тушенная со свеклой и морковью

400 г тыквы, 2 крупные свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 100—150 мл воды или бульона, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Лук и чеснок мелко нарезать, остальные овощи натереть на терке. В сотейнике обжарить лук, выложить остальные овощи, кроме чеснока, обжарить, влить воду и тушить на среднем огне. За 5 мин до готовности добавить чеснок, соль и специи.

Жареная тыква с чесноком и укропом

500 г тыквы, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, 3 зубчика чеснока, 2—3 веточки укропа, 2—3 ст. л. муки, растительное масло для жарки

Тыкву очистить, нарезать тонкими кусочками, посыпать солью и молотым перцем, оставить на 6—7 часов. Затем слить жидкость, обвалять кусочки в муке, обжарить в разогретом масле с двух сторон. Подавать, посыпав рубленым чесноком и укропом.

Жареная тыква со специями

500 г тыквы, 3 ст. л. муки, по ½ ч. л. паприки, куркумы, соли, растительное масло для жарки

Очищенную тыкву нарезать ломтиками толщиной по 5 мм. Смешать муку с солью и специями. Обвалять ломтики тыквы в смеси, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета.

Жареная тыква в панировке

300 г тыквы, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль и специи по вкусу, растительное масло для жарки

Очищенную тыкву нарезать небольшими ломтиками, посыпать солью и специями. Обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях. Обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки. Затем накрыть крышкой и тушить пару минут.

Тушеная тыква с кетчупом

400 г тыквы, 1—2 ст. л. кетчупа, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, ½ ч. л. сушеного базилика, соль и молотый черный перец по вкусу

Очищенную тыкву нарезать кубиками. Обжарить в разогретом масле до румяной корочки. Уменьшить нагрев, добавить кетчуп, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, базилик. Влить пару ложек воды. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Тушеная тыква со сладким перцем

1 кг тыквы, 1 луковица, 1 болгарский перец, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. паприки, соль по вкусу

Тыкву нарезать кубиками, лук — полукольцами, перец — соломкой. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета лук и перец. Добавить паприку, перемешать. Выложить тыкву, посолить, жарить несколько минут. Затем добавить томатную пасту и немного воды. Тушить под крышкой до готовности.

Тушеная тыква с сельдереем и грибами

1 кг тыквы, 1 корень сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г сушеных грибов, 50 мл сметаны, соль по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить 400—500 мл воды, довести до кипения, варить до мягкости, мелко нарезать. Сельдерей и морковь очистить, нарезать тонкими ломтиками, немного протушить в глубокой сковороде с добавлением 100 мл грибного отвара. После этого влить в сковороду оставшийся отвар с грибами, приправить сметаной. Добавить нарезанную небольшими кубиками тыкву, посолить и тушить под крышкой до готовности.

Тыква по-мароккански

500 г тыквы, 2 моркови, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 8—10 шт. чернослива, 6—7 шт. кураги, 1 ч. л. куркумы, по $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы, тмина, зиры, кориандра, мускатного ореха, имбиря, соль по вкусу

Нарезать овощи кубиками. Курагу и чернослив крупно порубить. В разогретое масло выложить специи, добавить морковь и лук, тушить до прозрачности. Добавить тыкву и тушить под крышкой, за 10 мин до готовности всыпать сухофрукты и посолить.

Тыква со шпинатом и хреном

1 тыква, 100 г шпината, 2 зубчика чеснока, 300 мл сливок, 3 ст. л. хрена, молотый черный перец, соль по вкусу

Нагреть духовку до 200 °С. Шпинат залить небольшим количеством воды, тушить на слабом огне, помешивая, несколько минут. Добавить нарезанную ломтиками тыкву и чеснок. Залить сливками и тушить на слабом огне 10 минут. Вынуть ломтики тыквы шумовкой и выложить вместе со шпинатом в жаростойкую посуду. Добавить хрен к сливкам в кастрюле, где тушилась тыква. Перемешать и залить этой смесью тыкву со шпинатом. Посолить и поперчить по вкусу. Накрывать фольгой. Запекать в разогретой духовке в течение 20 минут.

Тыква, запеченная с баклажанами и помидорами

200 г тыквы, 1 баклажан, 1 помидор, 1—2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. паприки, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу

Баклажан и помидор нарезать полукольцами около 7 мм. Очищенную тыкву — дольками размером с полукольца баклажана. Смешать специи, соевый соус, пропущенный через пресс чеснок, масло, лимонный сок. Полить овощи и оставить на 20 минут. Уложить их в форму для запекания, смазанную маслом, чередуя овощи. Полить остатками маринада. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут.

Маринованная тыква с баклажанами

300 г тыквы, 2 баклажана, 3—4 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. горчицы, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, по ½ ч. л. молотого имбиря и молотого черного перца

Тыкву и баклажаны нарезать крупными кусочками, добавить пропущенный через пресс чеснок. Остальные компоненты смешать, залить овощи и мариновать 30—40 минут. Переложить в форму для запекания, залить маринадом. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке до готовности.

Тыква, запеченная с травами

500 г тыквы, 2 ст. л. оливкового масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. сушеных трав

Тыкву очистить, нарезать тонкими дольками. Натереть маслом, посыпать солью и травами. Выложить на лист, запекать в духовке при сильном огне до образования коричневой корочки.

Тыква, запеченная с сыром

900 г тыквы, 2 моркови, 2 луковицы, 150 мл мясного бульона, 150 мл сливок, 4 яйца, 50 г сыра, 3 зубчика чеснока, 100 г очищенных семян подсолнечника, 50 г сливочного масла, растительное масло, соль, молотый имбирь и молотый черный перец по вкусу

Лук и чеснок измельчить, мякоть тыквы нарезать кубиками, морковь — кружочками. Поджарить лук и чеснок на растительном масле. Добавить морковь и тыкву, жарить 5—7 минут. Добавить соль, перец, имбирь и бульон. Отдельно поджарить семена подсолнечника и перемешать с овощами, посолить. Переложить в горшочки, смазанные маслом. Взбить яйца со сливками и тертым сыром и залить овощи. Запекать в духовке 20—25 мин при температуре 180—190 °С.

Тыква, запеченная с яблоком и изюмом

300 г тыквы, 2 яблока, 50 г изюма, $\frac{1}{2}$ апельсина, 1—2 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла

Изюм залить кипятком и оставить на 10 минут. Мякоть тыквы нарезать кубиками, яблоки — дольками, вырезать семена. Выложить тыкву, яблоки и изюм в смазанную маслом форму для запекания, полить соком апельсина. Поставить

в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. Посыпать сахаром, перемешать. Запекать еще 15 минут.

Тыква, запеченная с яблоками

400 г мякоти тыквы, 4 яблока, 1 ч. л. корицы, ½ ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. растительного масла, мед по вкусу

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками, яблоки очистить от кожицы и сердцевин и нарезать дольками. Яблоки и тыкву выложить в форму, смазанную маслом, добавить специи. Перемешать. Запекать в духовке 20 мин при 180 °С. Добавить мед, перемешать, запекать еще 10 минут.

Тыква с кизилом и орехами

1 кг тыквы, 4 луковицы, 100 г сушеного кизила или вишни без косточек, 50—70 г грецких орехов, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кусочками. Отварить до готовности в подсоленной воде. Выложить в сотейник с растопленным маслом мелко нарезанный лук, тушить до мягкости, добавить распаренный кизил или вишню, тыкву, толченые орехи. Тушить все вместе 7—10 минут. Посолить по вкусу.

Тыква с корицей в горшочке

1 кг тыквы, 80—100 г сливочного масла, 500 мл сливок, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, ½ ч. л. корицы

Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром, корицей, ванильным сахаром и оставить на 8—10 минут. Горшочки тщательно смазать маслом, на дно положить по кусочку масла, выложить подготовленную тыкву. Залить ее сливками и запекать в духовке 55—60 мин при температуре 200—210 °С. Подавать охлажденной.

Тыква в яблочной заливке

700 г тыквы, 500 мл яблочного сока, соль, кардамон и имбирь по вкусу

Мякоть тыквы нарезать большими кусками, залить яблочным соком, тушить до готовности. Добавить соль и специи. Подавать в холодном виде.

Тыква с изюмом и курагой

800 г тыквы, 500 мл сливок, 100 г изюма, 100 г кураги, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Мякоть тыквы нарезать кубиками, посыпать сахаром и ванильным сахаром, оставить на 8—10 минут. Форму для запекания смазать маслом, выложить слой тыквы, нарезанную курагу и изюм, накрыть тыквой. Залить сливками и запекать в духовке около часа при температуре 200—210 °С.

Жареная редька

2 черные редьки, 5—6 ст. л. растительного масла, соль

Редьку очистить. Нарезать тонкими кружками и обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле. Посолить.

Тыква с черносливом и медом

500 г тыквы, 100—120 г чернослива, 3 ст. л. меда, 50—70 г сливочного масла

Тыкву нарезать кубиками, чернослив — половинками. Горшочек смазать частью масла, выложить слоями тыкву и чернослив, добавить мед, залить водой до половины, сверху выложить масло. Накрыть крышкой и запекать в духовке при температуре 190 °С около 40 минут.

Каша из тыквы с медом

250 г тыквы, 120—150 мл молока, 50 г чернослива, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. меда, ½ ч. л. корицы, соль по вкусу

Молоко довести до кипения, выложить в него мелко нарезанную мякоть тыквы и крупно нарезанный чернослив, посолить, посыпать корицей и варить до готовности под крышкой. В конце добавить мед и масло, перемешать.

Свекла, запеченная в сметане

3 свеклы, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 80 г сливочного масла, 150 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу

Отваренную свеклу нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, обжарить с маслом, посыпать мукой. В форму выложить свеклу, на нее лук, полить сметаной. Запекать в духовке 15—20 мин при 200—210 °С. Подавать как гарнир к блюдам из мяса, посыпав зеленью.

Свекла, тушенная в сметане

3 свеклы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. муки, 100 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу

Свеклу очистить, отварить и нарезать соломкой, лук — полукольцами. Обжарить лук с мукой, добавить сметану, свеклу и тушить 10 минут. Добавить соль, измельченный чеснок и зелень, тушить еще минуту, снять с огня.

Свекла с черносливом и сливками

4 свеклы, 100 г чернослива, 1 ч. л. сахара, 200 мл сливок, 1 ст. л. панировочных сухарей, 4—5 зубчиков чеснока, соль по вкусу

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Чернослив замочить в теплой воде на 5—7 мин, мелко нарезать и перемешать со свеклой и измельченным чесноком. Горшочки тщательно смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями. Выложить свеклу, залить сливками, смешанными с сахаром. Запекать в духовке в течение 15—20 мин при температуре 200—210 °С.

Свекла, тушенная с черносливом

3 свеклы, 100 г чернослива, 100 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар по вкусу

Свеклу натереть на крупной терке. Выложить в сковороду с маслом, тушить на слабом огне. Промыть и крупно нарезать чернослив, добавить к свекле, влить воду, добавить соль и сахар. Тушить до готовности.

Свекла, тушенная в сметане с черносливом

1 свекла, 30 г чернослива, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны низкой жирности

Свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками и тушить с маслом. Чернослив обдать кипятком и крупно нарезать. Добавить к свекле вместе со сметаной, тушить на слабом огне под крышкой 10 минут.

Свекла, тушенная с яблоками

4—5 свекол, 3 яблока, ½ стакана яблочного сока или воды с 1 ч. л. лимонного сока, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Обжарить мелко нарезанный лук в масле пару минут. Всыпать натертую морковь и свеклу и жарить еще 10 минут.

Добавить натертые яблоки (без шкурки). Посолить, поперчить, влить сок или воду. Тушить под крышкой 5—7 минут.

Свекла, тушенная с солеными огурцами

3—4 свеклы, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ стакана огуречного рассола или воды, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу

Лук мелко нарезать, свеклу и огурцы нарезать соломкой. Обжарить лук до мягкости, добавить свеклу, обжаривать 7—10 минут. Добавить огурцы, чеснок, перец, рассол. Тушить до готовности, если необходимо — досолить. Посыпать зеленью.

Запеченная свекла с медом

3—4 свеклы, 1,5—2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. грецких орехов, ½ ч. л. сушеного имбиря

Очищенную свеклу нарезать крупными брусочками. Смешать остальные ингредиенты, кроме орехов. Залить получившимся маринадом свеклу и оставить на 15 минут. После выложить в форму для запекания вместе с жидкостью, посыпать орехами. Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке до готовности (40—50 мин).

Картофель со свеклой

5 картофелин, 4—5 свекол, 1—2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, соль по вкусу

Отдельно отварить в коже картофеля и свеклу, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу слегка полить растительным маслом, добавить обжаренный

репчатый лук, соль и перемешать с картофелем. Подавать на гарнир к мясным блюдам.

Капуста, тушенная со свеклой

500 г капусты, 3 свеклы, 4 помидора, 1 болгарский перец, 1 луковица, 4—5 зубчиков чеснока, растительное масло, сахар и соль по вкусу

Капусту, лук и болгарский перец нашинковать. Свеклу натереть на крупной терке. Помидоры очистить от кожицы и нарезать произвольно. Чеснок пропустить через пресс. В сотейнике разогреть масло, обжарить лук. Выложить капусту, свеклу, перец, обжаривать, постоянно помешивая, 10 минут. Добавить помидоры, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 15—20 минут. Добавить соль, сахар и чеснок. Тушить до готовности.

Тушеная свекла со сладким перцем

3 крупные свеклы, 1 крупный сладкий перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. томатного соуса, растительное масло для жарки, соль и сахар по вкусу

Свеклу и перец нарезать соломкой, лук — полукольцами. На разогретом масле обжарить лук, выложить свеклу и перец, жарить 7—10 минут. Добавить соус, размешать, тушить до готовности. В конце добавить чеснок, соль, сахар. Дать постоять под крышкой пару минут и подавать к столу.

Перец, фаршированный морковью, свеклой и луком

3 кг перца, 1 кг моркови, 3 свеклы, 2 помидора, 3 луковицы, соль по вкусу

Помидоры протереть через сито, варить на слабом огне 30 минут. Перец вымыть, аккуратно вырезать плодоножку

с семенами. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать. Подготовленный перец нафаршировать овощами, залить горячим томатным соком, посолить и томить на слабом огне 20—25 минут.

Морковь тушеная

4—5 морковей, 50 г сливочного масла, ½ ст. л. муки, щепотка сахара, соли и молотого мускатного ореха

Сырую морковь нарезать кружками. Тушить с добавлением небольшого количества воды и половины масла до готовности. Муку обжарить на оставшемся масле, разбавить 100 мл горячей воды, затем добавить в морковь. Тушить минуту, добавить сахар и мускатный орех

Морковь жареная

3 моркови, 50 мл растительного масла, ½ ч. л. сахара, 1 ч. л. молотого кориандра, 3 ст. л. рубленой зелени сельдерея, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь нарезать кружочками толщиной 2—3 мм. Выложить на сковороду с подогретым растительным маслом, слегка посолить и, помешивая, обжарить до готовности. За 5 мин до готовности добавить перец, кориандр, сахар. При подаче посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Морковь, тушенная с имбирем

4 моркови, корень имбиря длиной около 3—4 см, ½ стакана воды, ½ ч. л. сахара, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь очистить, нарезать кольцами толщиной по 1 см. Имбирь нарезать тонкими полукольцами. В разогретом масле обжарить морковь и имбирь до золотистого цвета,

добавить соль, сахар, перец, перемешать. Через минуту влить воду, тушить на слабом огне под закрытой крышкой 5—7 минут. Подавать, украсив зеленью.

Морковь, запеченная с орехами

5 морковей, ½ стакана грецких орехов, 3 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 50—70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Смешать мед, уксус и мягкое сливочное масло. Морковь разрезать вдоль на 2 или 4 части, в зависимости от размера. Перемешать с масляной смесью и выложить на противень. Запекать в духовке при 200 °С примерно 30 мин, время от времени перемешивая. Орехи слегка обжарить на сухой сковороде. Готовую морковь выложить на блюдо. Посыпать солью, перцем и рублеными орехами.

Глазированная морковь

6—7 мелких морковей, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, ½ стакана яблочного сока, 2 ст. л. свежего тертого имбиря, соль по вкусу

В кипящей воде в течение 10 мин отварить морковь. Остудить. Часто помешивая, растопить в кастрюле масло и сахар. Уменьшить огонь и варить 5 мин до карамелизации. Снять с огня, добавить яблочный сок, довести до кипения и уменьшить огонь. Выложить в кастрюлю морковь, добавить имбирь. Помешать, томить на среднем огне, пока морковь не покроется глазурью. В конце приготовления посолить и поперчить.

Морковь, запеченная с медом

3—4 некрупные моркови, 1 ч. л. меда, 3 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 горсть листьев базилика, молотый черный перец, соль по вкусу

Духовку разогреть до 200 °С. Морковь очистить, вымыть и разрезать каждую вдоль на 4 части. Выложить на противень, полить медом, оливковым маслом и соевым соусом. Запекать в духовке 15—20 минут. Готовую морковь поперчить, посолить, посыпать нарезанным базиликом.

Лобио

500 г фасоли, 4 луковицы, 4 зубчика чеснока, 100 г грецких орехов, зелень кинзы, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Фасоль промыть, замочить на 3 ч, затем отварить до готовности. Лук нарезать и обжарить до прозрачности в растительном масле, добавить мелко нарезанный чеснок, фасоль и немного жидкости, в которой она варилась. Затем добавить растертые грецкие орехи и кинзу, посолить и перемешать.

Чечевица с шампиньонами

1 стакан чечевицы, 200—300 г шампиньонов, 1—2 моркови, 1—2 луковицы, 1—2 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец, зелень петрушки или укропа, растительное масло для жарки

Чечевицу промыть, залить 400—600 мл воды и довести до кипения. После закипания уменьшить огонь, посолить и варить, снимая пену, 20 мин, пока чечевица не станет мягкой, но при этом будет сохранять свою форму. Когда чечевица будет готова, лишнюю жидкость слить. Лук и чеснок мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Шампиньоны нарезать ломтиками. В растительном масле обжарить лук и чеснок до мягкости 1—2 минуты. Добавить морковь и жарить, помешивая, 3 минуты. Положить грибы и тушить, перемешивая, до готовности, около 8 минут. В сковороду к грибам добавить отварную чечевицу и нарезанную зелень, посолить, поперчить по вкусу.

Чечевица в томате с луком

1 стакан чечевицы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. томатного соуса, 3 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Чечевицу залить холодной водой и оставить на 3—4 часа. Затем воду слить и в свежей воде отварить чечевицу до готовности. Мелко нарезать лук, натереть на терке морковь. Обжарить на масле до мягкости, добавить соус и измельченный чеснок, тушить 3—4 минуты. Выложить чечевицу, перемешать, приправить солью и перцем.

Чечевица с сельдереем

200 г зеленой чечевицы, 2 корня сельдерея, 1 луковица, 400 мл куриного бульона, 1 ст. л. измельченного имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. тмина, ½ ч. л. красного молотого перца, соль по вкусу

Сельдерей очистить и нарезать кубиками со стороной 2 см. Лук мелко порубить, чеснок раздавить. Чечевицу тщательно промыть. Лук выложить в разогретое на сковороде масло, жарить 5 минут. Добавить чеснок, имбирь, тмин и перец, готовить на слабом огне 1 минуту. Положить туда же сельдерей и чечевицу, влить бульон и 250 мл воды. Посолить и довести до кипения. Затем накрыть крышкой и варить 20—30 мин на среднем огне до готовности чечевицы.

Фасоль в томате с луком

½ стакана фасоли, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. томатного соуса, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу

Фасоль замочить на 5—6 ч, сварить до готовности. Лук нарезать полукольцами, спассеровать на масле, добавить

соус и тушить еще пару минут. Добавить фасоль, соль, перец, тушить все вместе минуту и снять с огня.

Тушеная фасоль

1 стакан красной фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, молотая паприка, зелень петрушки

Фасоль замочить на ночь. Затем залить свежей водой, добавить нарезанную кубиками морковь, петрушку, $\frac{1}{2}$ луковицы. Варить фасоль до мягкости, оставить столько жидкости, чтобы она покрывала фасоль. Оставшийся лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, добавить перец и томатную пасту. Положить лук к фасоли, посолить и довести до кипения. Томить все на слабом огне еще 15 мин до загустения. Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки.

Фасоль, тушенная с черносливом

$\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 70—100 г чернослива, 30—40 г сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Чернослив промыть, крупно нарезать. На сковороде растопить масло, выложить чернослив и фасоль, тушить 10 мин, добавив немного воды. В конце приготовления добавить соль и сахар.

Острая фасоль с овощами

1,5 стакана фасоли, 1 кг помидоров, 1 крупный болгарский перец, 2 моркови, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 4—5 зубчиков чеснока, растительное масло для жарки, сахар и соль по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Добавить нарезанные соломкой

болгарский перец и морковь. Через 5 мин добавить произвольно нарезанные помидоры и измельченный острый перец. Тушить 7—10 минут. Выложить фасоль, тушить 20 минут. Добавить соль, сахар, пропущенный через пресс чеснок, размешать, тушить еще 5 минут.

Тушеная фасоль с кабачками

2 кабачка, 2 крупные моркови, 2 луковицы, ½ головки чеснока, 3—4 помидора, 1 стакан сухой белой фасоли, пучок кинзы, пучок укропа, несколько горошин душистого перца, 3 лавровых листа, куркума, гвоздика, тмин, чабер, хмели-сунели, соевый соус, растительное масло для жарки

Фасоль замочить и отварить в той же воде. Кабачки, морковь и лук нарезать кубиками, чеснок нарубить. Обжарить в сковороде лук и морковь, добавить кабачки и чеснок, жарить еще пару минут. Посолить, добавить соевый соус, зелень, специи и фасоль. Перемешать, залить жидкостью, в которой варилась фасоль, чтобы она покрыла овощи наполовину. Тушить все вместе еще 30 минут. Добавить мелко нарезанные помидоры, перемешать и тушить еще 10 минут.

Тушеная фасоль с перцем

1,5 стакана красной фасоли, 2 луковицы, 1 крупный сладкий перец, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и сельдерея, 1 ч. л. молотой паприки, молотый красный перец и соль по вкусу

Фасоль предварительно замочить, отварить до готовности. Соль добавить в конце приготовления. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить нарезанный соломкой перец, жарить еще пару минут. Добавить готовую фасоль, нарезанные чеснок и зелень, соль, специи и уксус.

Влить 100—150 мл отвара фасоли. Накрыть крышкой и тушить 10—15 минут.

Тушеная фасоль с овощами

1 стакан красной фасоли, 3 свеклы, 3 моркови, 2 луковицы, 200—250 мл томатного сока, растительное масло, соль и сахар по вкусу

Фасоль замочить на ночь, отварить до готовности. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. В разогретом масле обжарить до мягкости лук, выложить морковь и свеклу. Жарить, помешивая, 5 минут. Выложить фасоль. Тушить под крышкой 5—7 минут. Затем влить томатный сок, добавить соль и сахар, томить все на слабом огне еще 15—20 минут.

Лечо с фасолью (1-й вариант)

1,5 стакана белой фасоли, 4 крупных болгарских перца, 400—500 мл томатного сока, 3—4 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ небольшого острого перца, 1 ст. л. растительного масла, соль и сахар по вкусу

Фасоль замочить в воде на ночь. Затем отварить до мягкости, но не разваривать. Чеснок нарезать пластинами, острый перец без семян — колечками, сладкий — дольками. На масле обжарить чеснок и острый перец меньше минуты, влить томатный сок. Довести до кипения и положить в него сладкий перец. Добавить фасоль, соль и сахар, томить все под крышкой около 20 минут.

Лечо с фасолью (2-й вариант)

1,5 стакана фасоли, 2 средних болгарских перца, 1 морковь, 1 луковица, 4—5 помидоров, 3—4 зубчика чеснока, соль и сахар по вкусу

Фасоль замочить на ночь, затем отварить до готовности. Помидоры очистить от шкурки и мелко нарезать. Морковь нарезать соломкой, лук и перец — полукольцами. В разогретое масло выложить лук, морковь и перец, тушить, перемешивая, 15 минут. Добавить фасоль и помидоры, тушить около 20 минут. Добавить измельченный чеснок, сахар, соль, специи, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Фасоль в горшочке

1,5 стакана фасоли, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 1 л воды, 1 ч. л. соли (с верхом), 1 ч. л. молотого черного перца, 1 неполная ст. л. молотой паприки

Фасоль предварительно замочить, затем отварить практически до готовности, слить жидкость в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами, обжарить до золотистого цвета в масле, посолить, посыпать перцем. Смазать горшочек маслом, выложить слоями фасоль и лук, верхним должен быть слой фасоли. Полить оставшимся маслом и водой, в которой варилась фасоль. Тушить в духовке при средней температуре около 30 минут.

Фасоль в горшочке по-грузински

1 кг фасоли, 2 луковицы, 200 мл растительного масла, 4 лавровых листа, 1 маленький острый перец, 4—5 зубчиков чеснока, зелень сельдерея и кинзы, уцхо-сунели и соль по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 3—4 часа. Залить свежей водой и варить в глиняном горшочке около 20 минут. Слить отвар, снова залить водой и продолжить варить. Мелко нарезанный лук поджарить в растительном масле. Слить фасолевый отвар в отдельную посуду и раздавить зерна. Заправить жареным луком, толченым в ступке чесноком, солью, рубленой зеленью и специями.

Фасоль с картофелем

1 стакан фасоли, 3—4 картофелины, 1 крупная луковица, 50 мл сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Отварить фасоль и картофель по отдельности. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанный ломтиками картофель, жарить 5 мин, добавить фасоль. Добавить сметану, соус, соль и перец. Еще раз перемешать и тушить под крышкой на медленном огне 10 минут.

Тушеная фасоль с картофелем и овощами

1,5 стакана фасоли, 3—4 картофелины, ½ кабачка, 2 луковицы, 200—250 мл томатного сока, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, сушеные травы, соль по вкусу

Отварить фасоль до готовности, отвар процедить. Картофель очистить и отварить, нарезать кружочками. Кабачок нарезать кубиками и немного обжарить. Лук нарезать крупными кольцами и обжарить до золотистой корочки. В толстостенную посуду выложить слоями картофель, фасоль, лук и кабачки. Каждый слой полить томатным соком и бульоном, посолить, посыпать перцем и травами, влить 100—150 мл отвара фасоли. Тушить на слабом огне 40—45 минут.

Гороховое пюре

1 стакан гороха, 2 картофелины, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, соль по вкусу

Горох и картофель залить водой в разных кастрюлях и отварить до мягкости. Перемешать горячими, растолочь все в пюре, влить горячее молоко. Посолить, заправить маслом, перемешать.

Гороховая каша со шкварками

2 стакана желтого гороха, 150 г бекона, 1 луковица, соль, молотый черный перец по вкусу

Горох промыть и замочить в теплой воде на ночь. Воду слить, переложить горох в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она была выше уровня гороха на несколько сантиметров. Довести воду до кипения, посолить и варить на слабом огне до готовности. Лук почистить и мелко порезать. Бекон тонко нарезать и обжарить до хрустящего состояния. Выложить шкварки на тарелку. В оставшемся жире обжарить лук до золотистого цвета. Кашу посыпать жареным луком и шкварками.

Горох, тушеный с морковью

1 стакан гороха, 2 крупные моркови, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, сахар и соль

Морковь натереть на терке или мелко нарезать и сварить до полуготовности. Горох сварить до готовности, но так, чтобы он не разварился. В кастрюлю сложить отваренные горох и морковь, добавить муку, сливочное масло, мелко нарезанный укроп. Посолить и добавить немного сахара, залить водой и тушить до готовности.

Тушеный сельдерей

1 корень сельдерея, 2 зубчика чеснока, немного тимьяна (свежего или сухого), 2—3 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Корень сельдерея очистить и нарезать кубиками, порубить чеснок. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить сельдерей, тимьян и чеснок в течение 5—6 минут. Посолить и поперчить. Добавить 5—7 ст. л. воды и готовить под крыш-

кой на небольшом огне до размягчения. Готовый сельдерей немного размять ложкой. Посыпать листьями тимьяна.

Сельдерей, запеченный с портвейном

*1 корень сельдерея, 3—4 ст. л. подсолнечного масла,
5—6 ст. л. портвейна, соль и молотый черный перец по вкусу*

Сельдерей очистить и порезать ломтиками. В миске смешать с маслом и тщательно перемешать, чтобы масло покрывало каждый кусочек. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить сельдерей, посолить, поперчить, сбрызнуть портвейном. Запекать около 1 ч при температуре 180 °С. К концу приготовления немного сбрызнуть водой. Подавать теплым.

Сельдерей, запеченный с яблоком

*1 средний корень сельдерея, 500 г пастернака, 2 яблока, 1 ст. л. оливкового масла, 2—3 веточки розмарина,
2 ч. л. соли*

Сельдерей, яблоки и пастернак очистить и нарезать тонкими полосками. Приправить оливковым маслом и перемешать. Выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекать 20 мин при температуре 220 °С. Листья розмарина смешать с солью и растереть в ступке. Посыпать смесью овощи, перемешать и оставить запекать еще на 20 минут.

Сельдерей, тушенный с овощами

1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 100 мл бульона или воды, 1 ст. л. томатного соуса, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Корень сельдерея и морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Обжарить овощи в масле, помешивая, до прозрач-

ности лука. Добавить томатный соус, бульон, посолить, поперчить. Тушить под крышкой на слабом огне 20—30 минут.

Пюре из сельдерея

1 корень сельдерея, 2 картофелины, 30 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Сельдерей почистить, порезать кубиками и отварить в подсоленной воде 30—40 минут. Картофель почистить и отварить, соединить картофель и сельдерей. Постепенно влить бульон, в котором варились овощи, размять толкушкой. Добавить масло, соль и перец.

Жареный сельдерей

1 корень сельдерея, 2 ч. л. лимонного сока, соль, зелень по вкусу, растительное масло для жарки

Очищенный сельдерей нарезать брусочками. Сбрызнуть лимонным соком, перемешать и оставить на 5—10 минут. Жарить в разогретом масле до золотистой корочки, посолить. Подавать, посыпав зеленью.

Сельдерей с картофелем

1 крупный корень сельдерея, 2 картофелины, 1 белая луковица, 1 ст. л. свежих листьев тимьяна, несколько веточек петрушки, 2—3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Сельдерей и картофель помыть, очистить, нарезать кубиками размером 1—1,5 см. Лук очистить, нарезать кубиками. Обжарить тимьян и лук до мягкости на среднем огне. Добавить картофель и сельдерей, тушить на низком огне под крышкой, постоянно помешивая, 15—20 мин до полной готовности овощей. В конце посолить, перемешать и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Корень петрушки с кольраби

4 корня петрушки, 2 кольраби, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. нарезанного укропа, соль и молотый черный перец по вкусу

Корень петрушки, кольраби и луковицу очистить и нарезать кубиками. Обжарить до золотистой корочки, затем накрыть крышкой и тушить 10 минут. Добавить укроп, чеснок, соль и сладкий перец, готовить еще около 5—7 минут.

Жареная брюссельская капуста

300 г брюссельской капусты, 2 моркови, 2 ст. л. изюма, 1 неполный стакан куриного бульона, 1 ст. л. оливкового масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

Капусту тонко порезать, очищенную морковь нарезать соломкой, обжарить в масле около 3 минут. Добавить промытый изюм и бульон, продолжать тушить приблизительно 12 минут. Если жидкость испарится раньше времени, добавить воды. Снять с огня, добавить соль и перец. Подавать в горячем виде.

Брюссельская капуста в соусе бешамель

500 г брюссельской капусты, 40 г твердого сыра

Для соуса: *80 г сливочного масла, 4 ст. л. муки, 500 мл молока, 1 ч. л. соли, $\frac{1}{4}$ ч. л. мускатного ореха, молотый черный перец по вкусу*

У капусты срезать основания, удалить старые листья, помыть. Отварить в подсоленной воде 2—3 минуты. Отдельно на медленном огне растопить масло в кастрюльке, постоянно помешивая, всыпать муку, поджарить до золотистого цвета. Постоянно помешивая, медленно влить холодное молоко. Когда на поверхности появятся пузырьки и масса

загустеет, добавить соль и перец, снять с огня. Залить соусом капусту, потушить 3—5 мин, посыпать тертым сыром.

Вареная брюссельская капуста

450 г брюссельской капусты, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

У капусты срезать основания, удалить старые листья, промыть водой. Уложить в кастрюлю в один слой, залить водой, добавить соль, проварить на медленном огне 7—9 минут. Вынуть, просушить, уложить в миску, поперчить, полить маслом.

Брюссельская капуста со сливочным соусом

400 г брюссельской капусты, 150 мл 20%-ных сливок, 3 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ лимона, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

У капусты срезать основания, удалить старые листья, помыть, сбрызнуть соком лимона. Отварить капусту 5 мин в подсоленной воде. Мелко нарезать чеснок, обжарить 2—3 мин на сливочном масле, добавить капусту, подсолить, поперчить, обжарить до зарумянивания. Натереть на терке цедру лимона. Разогреть сливки на слабом огне, когда начнут закипать, добавить тертую лимонную цедру, подсолить, постоянно помешивая, довести до загустения. Выложить капусту на тарелки, полить приготовленным соусом.

Цветная капуста жареная

1 кг цветной капусты, 4 яйца, 1—1,5 стакана муки, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса, соль и молотый черный перец по вкусу, масло растительное для жарки

Капусту помыть, разделить на соцветия, поставить вариться в подсоленной воде. Когда закипит, добавить уксус. Ва-

рить пару минут, откинуть на дуршлаг. Яйца взбить с перцем и солью. Капусту обвалять в муке, затем в яйце, обжарить в масле до золотистой корочки.

Карри из капусты

600 г капусты, 4 картофелины, 4 луковицы, 100 г томатной пасты, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. порошка карри, 2 лавровых листа, 1 стакан воды или бульона, соль по вкусу

Капусту нашинковать, картофель почистить, нарезать кубиками. Лук порезать полукольцами, обжарить в масле. В бульоне развести порошок карри, добавить к луку. Туда же сложить капусту, лавровый лист и соль. Тушить около 10 минут. Затем добавить картофель, томатную пасту и тушить до готовности.

Простая тушеная капуста

1 кг капусты, 2 луковицы, 2—3 ст. л. томатной пасты, 3—4 ст. л. растительного масла, 1—1,5 стакана воды, соль, молотый черный перец и сахар по вкусу

Капусту нашинковать, лук почистить, нарезать полукольцами. В сотейнике в масле обжарить лук, затем добавить томатную пасту и капусту. Обжарить ее в течение 3—5 мин, несколько раз перемешав, добавить горячую воду. Когда закипит, уменьшить огонь и тушить капусту до мягкости 30—40 минут. В конце добавить соль, сахар и молотый черный перец.

Тушеная квашеная капуста

1 кг квашеной капусты, 3 моркови, 2 луковицы, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды, 1 ч. л. тмина или семян укропа

Лук мелко порезать и обжарить в масле 3 мин, добавить очищенную тертую морковь и жарить их еще 3—5 минут.

Квашеную капусту отжать, добавить к луку, залить водой. Тушить до мягкости 30—40 минут. За минуту до снятия добавить тмин.

Цветная тушеная капуста

1 головка цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, ½ стакана сметаны, 5 ст. л. майонеза, 2 ч. л. готовой горчицы, 3—4 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде 5—7 мин, откинуть на дуршлаг. Лук почистить и мелко нарезать, морковь почистить и натереть на мелкой терке, обжарить в масле 3—4 минуты. Отдельно смешать сметану, майонез, горчицу и добавить к моркови с луком, туда же сложить капусту. Перемешать и тушить 10—15 мин под крышкой. В конце посыпать черным перцем.

Гречневая каша с тыквой

250 г тыквы, ½ стакана гречки, 400 мл воды, 30—40 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Тыкву нарезать небольшими кусочками, залить половиной воды и варить до готовности. Гречневую крупу отварить в оставшейся воде с добавлением соли. В кастрюлю с кашей выложить тыкву, заправить маслом, перемешать и оставить под крышкой на 2—3 минуты.

Тушеная белокочанная и краснокочанная капуста

100 г краснокочанной капусты, 100 г белокочанной капусты, 3 зубчика чеснока, ½ луковицы, 5 веточек петрушки, 2 веточки розмарина, 2 ст. л. соевого соуса, 1 щепотка молотой гвоздики, 1 щепотка смеси перцев, 1 веточка тимьяна

на, растительное масло для жарки, соль и молотый черный перец по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Репчатый лук и чеснок почистить, мелко нарезать, добавить стебли петрушки и обжарить в масле. Туда же всыпать смесь перцев, гвоздику и розмарин. Влить соевый соус и перемешать, добавить капусту. Посолить и поперчить. Тушить на медленном огне 15—20 минут.

Тушеная капуста со сливами

500 г капусты, 2 луковицы, 4 сладкие сливы, 1—2 зубчика чеснока, 1,5 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 щепотка молотого мускатного ореха, 1 щепотка молотой гвоздики, молотый черный перец по вкусу

Капусту нашинковать, лук мелко покрошить, из слив удалить косточки, нарезать мякоть, чеснок пропустить через пресс. Эти ингредиенты смешать, добавить соль, специи. Отделить часть масла, смазать форму для выпечки, сложить туда капусту. Оставшееся масло разложить сверху. Готовить в духовке 1 ч при температуре 180 °С. Каждые 20 мин блюдо доставать и перемешивать.

Тушеная капуста с грибами

1 кг капусты, 3 моркови, 4 луковицы, 500 г свежих грибов, 2—3 ст. л. томатной пасты, 1—2 стакана воды, соль и молотый черный перец по вкусу, масло для жарки

Капусту нашинковать тонкой соломкой, обжарить 5—7 мин, чтоб немного осела. Затем переложить в жаровню. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле 3 минуты. Морковь почистить, нарезать ломтиками и добавить к луку, жарить до мягкости, затем переложить в жаровню. Пожарить в масле грибы и тоже переложить в жаровню. Залить водой с томатной пастой, посолить, поперчить, поставить в духовку, крышкой

не накрывать. Тушить, периодически перемешивая и по необходимости добавляя воду, 30—60 мин при температуре 180 °С.

Тушеная краснокочанная капуста

*1 кг краснокочанной капусты, 3—4 помидора, 1 луковица,
1 болгарский перец, ½ пучка петрушки, 4 ст. л. растительного
масла, соль и молотый черный перец по вкусу*

Лук и болгарский перец почистить, лук измельчить, перец нарезать соломкой, капусту тонко нашинковать, помидоры измельчить в блендере. В масле обжарить лук 3 мин, добавить перец, через 2 мин — капусту. Жарить на среднем огне, перемешивая, еще 10 минут. Затем добавить помидоры и тушить еще 10—15 минут. В конце посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью.

Блюда из круп

Гречневая каша с тыквой и яблоком

300 г тыквы, 1,5 стакана гречки, 500 мл воды, 2 яблока, ½ стакана изюма, ⅓ стакана чернослива, 3—4 ст. л. сахара, растительное масло для жарки

Тыкву и яблоки очистить от шкурки и семечек, натереть на терке. Тушить под крышкой до мягкости на масле. Гречку залить водой и варить до выкипания половины воды. Добавить сахар, тыкву, изюм и крупно нарезанный чернослив. Варить до готовности.

Ризотто с курицей и тыквой

1 стакан риса, 300 г филе курицы, 500 г тыквы, 1 луковица, 1 веточка тимьяна, 80 г тертого сыра, ½ стакана белого сухого вина, 1 л куриного бульона, 50 г сливочного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе отварить, нарезать небольшими кубиками. Такими же кубиками нарезать очищенную от кожуры и семян тыкву. Куриный бульон довести до кипения. В большой кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, обжарить лук. Добавить тимьян, лавровый лист, положить рис и слегка его обжарить. Затем добавить кусочки тыквы, перемешать, влить немного кипящего бульона, готовить под крышкой 20 мин, периодически перемешивая и добавляя кипящий бульон. Добавить филе, влить вино и оставшийся бульон, готовить 15 мин, постоянно перемешивая. Снять с огня, добавить тертый сыр, приправить солью и перцем по вкусу, накрыть крышкой и дать ризотто постоять 5—6 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рис с тыквой и грудинкой

600 г тыквы, 1 стакан риса, 1 луковица, 1 морковь,
70 г копченой грудинки, 1 л бульона или кипятка, 2 ст. л.
растительного масла, 50 г сливочного масла, зелень пе-
трушки, соль по вкусу

Очищенную тыкву и морковь нарезать небольшими кубиками, лук измельчить. Грудинку нарезать кубиками. В сотейнике разогреть сливочное и растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета. Добавить грудинку, тыкву, морковь, посолить, тушить под крышкой 10—15 мин, периодически помешивая. Добавить сухой рис, обжарить пару минут. Влить половину кипятка или горячего бульона. Тушить, помешивая и добавляя бульон по мере выпитывания, до готовности, около 20 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Рис с тыквой и кукурузой

1 стакан длинного риса, 100 г консервированной кукурузы,
50 г стручковой фасоли, 200 г тыквы, 3 ст. л. растительного
масла, соль по вкусу

Отварить рис в подсоленной воде до готовности. Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле до мягкости. Добавить нарезанную фасоль, перемешать, тушить 5 минут. Добавить рис и кукурузу, перемешать, тушить под крышкой до готовности.

Рис по-мексикански

$\frac{2}{3}$ стакана риса, 1 стакан отварной фасоли, 1 стакан консервированной кукурузы, 1 болгарский перец, 1 морковь,
1 луковица, растительное масло для жарки, соль и специи

Рис отварить до готовности в большом количестве воды и промыть. Овощи нарезать кубиками. Обжарить лук, доба-

вить через 3—5 мин другие овощи, продолжая жарку: морковь, болгарский перец, кукурузу, фасоль. Всыпать рис, добавить соль и специи. Тушить 3—5 мин, снять с огня.

Рис с томатно-тыквенным соусом

1,5 стакана риса, 500 г тыквы, 5 помидоров, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис отварить до готовности. Обжарить мелко нарезанный лук в масле до мягкости. Добавить нарезанную кубиками тыкву. Добавить пропущенный через пресс чеснок и тимьян, обжаривать 5 мин, перемешивая. Добавить очищенные от шкурки помидоры, нарезанные произвольно. Тушить все вместе 7—10 минут. Приправить солью и перцем. Выложить на блюдо рис, полить тыквенным соусом.

Гуляш из тыквы с рисом

1 кг тыквы, 1 стакан вареного риса, по 1 луковице и сладкому перцу, 6 ст. л. растительного масла, 100 мл бульона или кипятка, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. паприки, соль по вкусу

Мелко нарезать лук и сладкий перец, томить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить паприку. Тыкву очистить от кожуры и семечек и нарезать кубиками. Выложить тыкву на сковороду, посолить и тушить, добавив бульон, пока она не станет мягкой. За несколько минут до готовности добавить рис и томатное пюре.

Овощное рагу с мясом и рисом

250 г говядины, 50 г свинины, 3 ст. л. риса, 200 г тыквы, 1 баклажан, 3 болгарских перца, 4 крупных помидора, 3 луковицы, 100 г зелени петрушки, 100 мл растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Тыкву, баклажан, болгарский перец и лук мелко нарезать, положить в глубокую посуду. Добавить половину рубленой зелени петрушки, посолить, поперчить, полить растительным маслом и дать постоять, чтобы овощи пустили сок. Сок слить в отдельную посуду. Говядину и свинину нарезать небольшими кусочками, помидоры — ломтиками. В казане разогреть оставшееся масло, положить половину помидоров и половину овощной смеси. Сверху выложить нарезанное мясо, затем — слой оставшихся овощей, промытый рис и оставшиеся помидоры. Залить все 2 стаканами воды и соком, оставшимся от овощей. Тушить на слабом огне под крышкой 1,5 часа. Готовое блюдо украсить нарезанной зеленью петрушки.

Рис с тыквой

400 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 болгарский перец (красный или желтый), 2 зубчика чеснока, 1 стакан длиннозерного риса, 3—4 ст. л. растительного масла, 400 мл воды, 2 ст. л. очищенных тыквенных семечек, соль по вкусу

Овощи очистить и нарезать произвольно. В глубокой сковороде разогреть масло. Обжарить раздавленные зубчики чеснока и удалить их. Выложить овощи, обжарить 7—10 мин до золотистого цвета. Добавить промытый рис, обжаривать еще пару минут, посолить. Влить воду и тушить под крышкой 20 мин до мягкости риса и овощей. Снять с огня и оставить под крышкой на 5—10 минут. Подавать, посыпав обжаренными на сухой сковороде семечками.

Рис с тыквой и овощами в духовке

1 стакан риса, 400 мл овощного бульона или воды, 2 моркови, 250 г тыквы, 2 болгарских перца, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец

Овощи нарезать мелкими кубиками. Обжарить в толстостенной посуде на масле лук и морковь, добавить тыкву,

тушить 3—5 минут. Добавить перец, через 5 мин всыпать рис, обжаривать все вместе пару минут. Посолить, посыпать молотым перцем, влить воду. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20—30 минут. Выключить нагрев и держать в остывающей духовке еще 10—15 минут.

Рисовая каша с тыквой простая

1 стакан риса, 800 г тыквы, 2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

В толстостенной посуде разогреть масло, выложить рис. Обжарить, постоянно помешивая. Затем выложить нарезанную кубиками тыкву, залить подсоленной водой. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис с тыквой и яблоками

1 стакан риса, 300 г тыквы, 1 яблоко, 70—100 г изюма, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Мякоть тыквы и яблока натереть на терке. Рис и изюм запарить кипятком на 10 минут. В толстостенную посуду выложить половину масла. Затем уложить слоями тыкву с яблоком, рис, изюм, тыкву, рис. Сверху выложить масло. Залить подсоленной водой, чтобы она покрыла рис. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Рисовая каша с тыквой и яблоком на молоке

500 г тыквы, 1 стакан риса, 1 крупное яблоко, 50—80 г чернослива, 40—50 г сливочного масла, 1 л воды, 200 мл молока, соль и сахар по вкусу

Тыкву натереть на терке, рис промыть, залить водой, довести до кипения, посолить и варить до выкипания жидкости. Влить молоко, добавить сахар, крупно нарезанный чернослив,

варить 10 минут. Добавить тертое яблоко, масло, размешать, снять с огня и укутать на 10 минут.

Рис с тыквой и черносливом

400 г тыквы, 1 стакан риса, 400 мл воды, 70—100 г чернослива, 50—70 г сливочного масла, соль по вкусу

Очищенную тыкву нарезать средними кубиками, чернослив — крупными кусочками. Рис промыть. Растопить половину сливочного масла в толстостенной посуде. Выложить слоями: половина тыква, половина риса, чернослив, тыква, рис. Сверху положить оставшееся масло, нарезанное кубиками. Залить подсоленной горячей водой. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности (около 40 мин).

Рис с тыквой и айвой

400 г риса, 400 г тыквы, 1 крупное яблоко, 1 айва, 100 г изюма, 150 г сливочного масла, соль, сахар по вкусу

Рис тщательно промыть. Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Яблоко и айву нарезать мелкими кубиками и смешать с промытым изюмом. Смазать горшочки половиной масла. На дно выложить ломтики тыквы, всыпать $\frac{1}{3}$ часть риса, положить слой фруктов, тыкву, чередовать слои, верхним выложить рис. Полить растопленным сливочным маслом и залить подсоленной холодной водой настолько, чтобы она покрыла рис на 1 см. Горшочки накрыть крышками и готовить в духовке 1—1,5 ч при температуре 190—200 °С. Подавать к столу как гарнир к мясным блюдам.

Рис с курицей в тыкве

1 тыква, 500 г куриного филе, 1 стакан риса, 1 луковица, 1 морковь, 30—50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

У тыквы срезать верхушку, удалить семена и часть мякоти. Залить в тыкву кипяток и оставить до остывания, воду слить (можно использовать для варки риса). Рис хорошо промыть, отварить 15 мин, откинуть на дуршлаг. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть. Куриное филе нарезать кубиками, посыпать перцем. Быстро обжарить в сливочном масле, посолить и убрать со сковороды. Выложить на сковороду лук и морковь, тушить до мягкости. Смешать рис с курицей и тушеными овощами. Неплотно наполнить тыкву начинкой, влить 50—70 мл кипятка, накрыть срезанной верхушкой. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 1 час.

Рис с овощами в тыкве

1 тыква (лучше продолговатой формы), 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 морковь, 3—4 зубчика чеснока, 2 помидора, 50—70 г сыра, растительное масло для жарки, пряные травы по вкусу

Тыкву разрезать вдоль, удалить семена, смазать маслом внутри. Поставить в разогретую до 180—200 °С духовку на 30—40 минут. После ложкой вынуть часть мякоти, ставшую мягкой. Нарезать лук, морковь и сладкий перец кубиками. Обжарить до золотистого цвета лук, добавить морковь и перец, через 5—7 мин — произвольно нарезанные помидоры и тыквенную мякоть. Обжарить до готовности, добавить соль, специи, травы. Выложить в тыквенные половинки, посыпать сыром. Запекать 15—20 минут.

Тыквенная каша в горшочке

300 г тыквы, по ½ стакана пшена и риса, 2 стакана воды, по 1 ст. ложке меда, изюма, кураги, орехов, 50 г сливочного масла, щепотка соли и мускатного ореха

Замочить изюм и курагу. Смазать горшочек половиной масла. Выложить в него половину нарезанной тыквы, сверху

всыпать смесь промытых круп, затем изюм, курагу и снова тыкву, выложить остаток масла. Растворить мед, соль в воде. Залить в горшочек, добавить специи, накрыть крышкой. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут. Посыпать рублеными орехами и запекать еще 30 минут.

Рис с сухофруктами в тыкве

1 тыква, 1 стакан риса, по ½ стакана изюма, кураги, чернослива, 2—3 ст. л. меда или сахара, 2—3 бутона гвоздики, щепотка молотой корицы и мускатного ореха, 50—70 г сливочного масла

У тыквы аккуратно срезать верхушку, вырезать мякоть и семечки. Залить в тыкву кипяток и оставить до остывания, затем слить. Мякоть нарезать произвольно, выложить на сковороду, добавить немного воды и тушить под крышкой до мягкости, затем размять. Отварить рис до полуготовности. Курагу и чернослив нарезать крупными кусочками, изюм обдать кипятком. Соединить размятую тыкву, рис, сухофрукты, добавить специи. Уложить в тыкву, не уплотнять. Влить 70—100 мл воды. Сверху положить сливочное масло. Накрыть срезанной верхушкой. Запекать 1 ч в разогретой до 200 °С духовке.

Молочная пшенная каша с тыквой и сухофруктами

300 г тыквы, 1 стакан пшена, 1 л молока, 20—30 г сливочного масла, сахар по вкусу, по 50 г кураги и изюма

Тыкву натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками. Пшено хорошо промыть, залить кипятком на несколько минут, курагу крупно нарезать, изюм обдать кипятком. В толстостенную посуду выложить подготовленные продукты, залить горячим молоком, добавить сахар. Варить до готовности на умеренном огне, наблюдая, чтобы крупа

не пригорела, а молоко не убежало. Готовую кашу закатать в полотенце или одеяло и оставить на 20 минут.

Пшенная каша с курицей и тыквой

*700 г куриного филе, 2 стакана пшена, 300 г тыквы,
1 морковь, 1 луковица, 100 г сливочного масла, соль
по вкусу*

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в масле пару минут. Отдельно обжарить мелко нарезанные лук и морковь. Тыкву нарезать кубиками, смешать с промытым кипятком пшеном, выложить в горшочек. Сверху положить курицу и овощи, залить кипятком, чтобы он покрыл овощи. Держать в горячей духовке около 1 часа.

Пшенная каша с тыквой в горшочке

*500 г тыквы, $\frac{2}{3}$ стакана пшена, 2 стакана воды, 1—2 ст. л.
сахара, щепотка соли и мускатного ореха, 30 г сливочного
масла*

Пшено промыть, сложить в горшок. Сверху натереть тыкву, добавить сахар, мускатный орех и соль, влить воду. Поместить в разогретую до 200—220 °С духовку на 30 минут. После добавить масло, выключить огонь и оставить кашу на 10 мин в остывающей духовке.

Пшенная каша с тыквой

1 стакан пшена, 600—700 г тыквы, 1 ч. л. соли

Мякоть тыквы натереть на терке, сложить в толстостенную кастрюлю. Влить 400—500 мл воды. Варить на сильном огне 15 минут. Добавить промытое пшено и соль, варить еще 15—20 мин, время от времени перемешивая. Готовую кашу укутать полотенцем и оставить на 30 минут.

Тыква с пшеном и сухофруктами

1 небольшая тыква, ½ стакана пшена, по 50 г кураги, чернослива, изюма, 250 мл молока, 30—40 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, щепотка корицы

У тыквы аккуратно срезать верхушку, удалить семена. Вырезать часть мякоти, измельчить ее. Пшено промыть, сухофрукты запарить кипятком. Тыкву натереть внутри корицей. Выложить внутрь пшено, сухофрукты, добавить сахар, залить молоком. Накрыть верхушкой. Запекать при температуре 160—180 °С около 1 ч, добавить масло и запекать еще 30 минут.

Молочная пшенная каша с тыквой

300 г тыквы, ½ стакана пшена, 150 мл молока, 1 ч. л. сахара, щепотка соли, 10 г сливочного масла

Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, выложить в кастрюлю с кипящим молоком. Варить при слабом кипении 15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар, варить до загустения, добавить масло. Укутать и дать постоять 30—40 минут.

Каша «Дубинушка»

по ½ стакана гречки, пшена, перловой и пшеничной круп, 1 стакан тертой тыквы, 2 луковицы, 3 моркови, 1 кабачок, 2—3 помидора, 3 болгарских перца, 2 свеклы, зелень петрушки и укропа, 6 стаканов воды, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Перловую крупу замочить на 8 часов. Гречку обжарить на сухой сковородке. Морковь, свеклу и тыкву натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить. Кабачок, помидоры и перец нарезать ломтиками. В толстостенную кастрюлю с высоки-

ми стенками, смазанную маслом, выложить слоями свеклу, пшено, морковь, перловую крупу, кабачок, помидоры и перец, гречневую крупу, затем лук и пшеничную крупу. Верхний слой — тыква. Залить горячей подсоленной водой. После закипания варить в течение 15—20 минут. После этого кастрюлю укутать или поставить томиться в духовку на 20 минут. Подавать, перевернув на блюдо, чтобы были видны слои.

Булгур с тыквой

500 г тыквы, 1 луковица, 1 стакан булгура, 500 мл овощного бульона или воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав, ½ ч. л. молотой паприки, соль, молотый черный перец по вкусу

В толстостенной кастрюле залить булгур водой или бульоном, варить 15—20 мин до готовности. Нарезать тыкву небольшими кубиками, лук — полукольцами. Выложить овощи на противень, полить маслом, посыпать травами, солью и специями, перемешать. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15—20 минут. Запеченные овощи переложить в кастрюлю к булгуру, все перемешать и тушить без крышки до испарения лишней влаги.

Манная каша с тыквой

250 г мякоти тыквы, ⅔ стакана манной крупы, 250 мл молока, 100 мл воды, 30—40 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. ванильного сахара, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кусочками, залить половиной молока и варить до мягкости. Оставшееся молоко соединить с водой и солью, довести до кипения, всыпать манную крупу, смешанную с сахаром, и держать на слабом огне 5—7 мин, постоянно помешивая. Добавить тыкву, ванильный сахар, размешать, добавить масло.

Молочная пшенная каша с изюмом

400 г тыквы, 120—150 мл молока, 3 ст. л. пшена, 20—30 г сливочного масла, 1 ст. л. меда, 30 г изюма, соль по вкусу

В толстостенной кастрюле растопить масло, добавить молоко, тертую мякоть тыквы и тушить в течение 20 минут. Всыпать хорошо промытое пшено, изюм и соль, тщательно перемешать и держать на слабом огне до готовности. В конце добавить мед. Укутать кастрюлю и дать постоять 20 минут.

Манная каша с тыквой и изюмом

200 г тыквы, 3—4 ст. л. манки, 500 мл молока, 100 мл сливок, 100 г изюма, 1,5—2 ст. л. сахара, молотый имбирь и изюм по вкусу

Тыкву положить в форму для запекания, влить 2 ст. л. воды, запечь в духовке до мягкости и размять в пюре. Изюм хорошо промыть и залить кипятком на 20 минут. Смешать молоко и сливки, добавить тыквенное пюре, сахар довести до кипения. Постоянно помешивая, всыпать манку тонкой струйкой, варить 5 минут. Добавить пряности и изюм.

Кукурузная каша с тыквой и курагой на молоке

500 г тыквы, 100 г кураги, $\frac{1}{2}$ стакана кукурузной крупы, 250 мл воды, 250 мл молока, 30—40 г сливочного масла, 1 ст. л. меда, соль по вкусу

Мякоть тыквы и курагу нарезать мелкими кусочками и отварить в молоке. Кукурузную крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Добавить тыквенную смесь, хорошо размешать, приправить медом. Варить все вместе пару минут. Снять с огня и дать постоять под крышкой 10 минут.

Овсяная каша с тыквой

400 г мякоти тыквы, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 500 мл молока, 100 г кураги, 30 г сливочного масла, 1—2 ст. л. сахара, щепотка соли

В кастрюлю с кипящим молоком выложить мелко нарезанную тыкву и варить 20 мин, затем добавить овсяные хлопья, промытую курагу, соль, сахар и держать на слабом огне до готовности. Массу взбить блендером до однородности, добавить масло.

Овсяная каша с тыквой и апельсинами

500 г тыквы, 1,5 стакана овсяных хлопьев, 1 крупный апельсин, 400 мл воды, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. меда

Мякоть тыквы нарезать кубиками, очищенные апельсины — кусочками. Выложить в кастрюлю, добавить 100 мл воды, 1 ч. л. измельченной цедры и держать на слабом огне до готовности. Овсяные хлопья отварить в оставшейся воде, соединить с тыквой, заправить маслом, медом и оставить под крышкой на 3 минуты.

Перловая каша с грибами и тыквой (1-й вариант)

½ стакана перловки, 100 г лесных грибов, 100 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Грибы отварить 20 минут. Отвар сохранить. Обжарить лук в масле, добавить натертую морковь, после измельченные грибы, а потом нарезанную кусочками тыкву. Перловку замочить на ночь. Затем отварить в подсоленной воде практически до готовности, воду слить. Добавить перловку к остальным продуктам. Влить немного грибного бульона, посолить, тушить под крышкой 5—10 минут.

Перловая каша с грибами и тыквой (2-й вариант)

1 стакан перловой крупы, 1,5—2 стакана кипятка, по 300 г тыквы и шампиньонов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Овощи нарезать кубиками. Обжарить в половине масла лук, чеснок, добавить тыкву и немного воды и тушить под крышкой 10 минут. Всыпать заранее замоченную крупу, влить воду, посолить. Тушить на слабом огне до готовности. Грибы крупно нарезать и тушить под крышкой до готовности на оставшемся масле. Добавить в кашу, размешать, снять с огня и оставить под крышкой на 10 минут.

Кукурузная каша с тыквой на молоке

300 г тыквы, 1 стакан кукурузной крупы, 3 стакана молока, 1—2 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла

На сухой сковороде слегка обжарить крупу. Всыпать ее в кипящее молоко. Снять с огня и оставить на 20 минут. В это время нарезать тыкву мелкими кубиками, засыпать сахаром, томить на медленном огне 15 минут. Переложить в кашу. Довести до кипения, снять с огня, добавить масло, дать постоять под крышкой 10 минут.

Кукурузная каша с тыквой

1 стакан кукурузной крупы, 250 г тыквы, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 2,5—3,5 стакана воды, соль, молотый кардамон по вкусу

Обжарить луковицу в масле, добавить натертую тыкву и кардамон, тушить пару минут. Влить воду, довести до кипения, посолить. Тонкой струйкой всыпать крупу. Варить, помешивая, до загустения. Снять с огня и настоять под крышкой 10—15 минут.

Ризотто со свеклой

1 свекла, 10 г корня имбиря, 1 стакан риса, 1 луковица, 100 мл белого сухого вина, 300 мл овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, молотый белый перец, соль по вкусу

Свеклу очистить и мелко нарезать. Имбирь натереть на мелкой терке. Выложить в нагретую сковороду с растительным маслом свеклу, лук, имбирь и тушить до полуготовности. Добавить рис, вино и тушить 15—20 мин, периодически помешивая, пока вино не выпарится. В несколько приемов понемногу добавлять подсоленный горячий овощной бульон. Тушить до готовности, добавить сливочное масло, перец, перемешать. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Тушеная капуста с гречкой

500 г капусты, ½ стакана гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, ½ корня петрушки, 5—6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 стакан воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Нашинковать капусту, сложить в глубокую миску, чуть подсолить и оставить на 30—40 минут. Промыть гречневую крупу, высыпать в кастрюлю, залить водой, сверху уложить нарезанный кружочками корень петрушки, добавить чуть соли и 1 ст. л. растительного масла, отварить, пока не исчезнет вода, и оставить под крышкой. Очистить лук и чеснок, лук мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс, пожарить их в масле в сотейнике на среднем огне до легкого золотистого цвета. Натереть на крупной терке морковь, добавить к луку с чесноком, продолжить жарить еще 5—7 минут. Всыпать в сковороду капусту, увеличить огонь и готовить, помешивая, чтобы капуста слегка обжарилась. Затем убавить огонь до минимума, добавить томатную

пасту, соль, черный перец, перемешать. Всыпать отваренную гречку, размешать и тушить еще 5—10 мин, помешивая.

Перловая каша с овощами

½ стакана перловой крупы, 1,5 стакана воды, 1 морковь, 1 луковица, 100 г тыквы, 1 ст. л. томатной пасты, 2—3 ст. л. растительного масла, молотый кориандр, куркума, имбирь, соль по вкусу

Замочить крупу на ночь. Отварить до готовности на слабом огне. Тыкву и морковь натереть, лук измельчить. Разогреть масло, всыпать в него специи, лук и морковь. Через пару минут добавить тыкву. Еще через пару минут выложить перловку. Влить ½ стакана воды, тушить на слабом огне еще 15 минут.

Гречневая каша с овощами

1 стакан гречневой крупы, 1 свекла, 3 моркови, 3 ст. л. зеленого горошка, 200 г капусты, 3 помидора, зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу

Очищенную морковь и свеклу натереть на крупной терке. Помидоры очистить и нарезать кусочками. Капусту нашинковать. Гречневую крупу промыть. На дно кастрюли выложить слоями: свеклу, затем слой гречневой крупы (⅓ количества), морковь, вновь ⅓ крупы, капусту, оставшуюся крупу и помидоры с зеленым горошком. Залить горячей подсоленной водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 8 минут. Снять с огня, укутать и дать настояться в течение 25 минут. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рис с острой фасолью

1,5 стакана фасоли, 1 стакан продолговатого риса, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. растительного масла,

3 зубчика чеснока, 200 мл томатного соуса, 1 ч. л. молотого острого перца, ½ стакана воды, соль по вкусу

Отварить фасоль до готовности. В сковороду налить масло, добавить измельченный лук, натертый на терке сельдерей и пропущенный через пресс чеснок. Жарить, пока овощи не станут мягкими. В это время поставить вариться рис в отдельной емкости. Добавить к луку и сельдерею острый перец, фасоль, томатный соус, воду. Хорошо прогреть, время от времени помешивая. На тарелки выложить рис и полить фасолевым соусом.

Плов из капусты

800 г белокочанной капусты, 1 стакан риса, 100 г сливочного или растительного масла, 2 болгарских перца, 4 помидора, 1 луковица, 1 л воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Помыть овощи, промыть рис. Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы, нарезать дольками. Капусту нарезать тонкой соломкой, перетереть с солью. Лук мелко порезать и прожарить на масле в течение 5 мин до прозрачности. Затем добавить капусту, перемешать и тушить 10 минут. Перец нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой, добавить воду и закипятить. Добавить рис, перемешать, разровнять поверхность. Помидоры положить поверх риса, присыпать черным перцем. Накрыть сковороду крышкой и запечь в духовке 10—20 мин при температуре 150 °С.

Блины, оладьи, драники, вареники

Тыквенно-яблочные оладьи

300 г тыквы, 1 яблоко, 70—100 мл молока, 1 яйцо, 4—5 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя для теста, соль и молотая корица по вкусу, растительное масло для жарки

Тыкву и яблоко натереть на терке, припустить с молоком до мягкости, добавить сахар, соль и корицу. Дать остыть, добавить яйцо, муку и разрыхлитель, перемешать. Разогреть сковороду, смазать маслом. Ложкой выкладывать плоские оладьи и жарить до золотистого цвета с двух сторон. Подавать с медом или сметаной.

Тыквенные оладьи

500 г тыквы, 4—5 ст. л. муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого мускатного ореха, соль на кончике ножа, растительное масло для жарки

Мякоть тыквы натереть на мелкой терке или прокрутить через мясорубку, добавить соль, мускатный орех, яйцо, муку, замесить тесто. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон под крышкой. Подавать с медом или вареньем.

Тыквенные оладьи с манкой (1-й вариант)

1,5 кг тыквы, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 3 ст. л. сахара, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 ч. л. молотой корицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли

Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Посолить, выложить в глубокую сковороду с 1 ст. л. растительного масла и тушить на среднем огне до готовности. Когда тыква будет готова, не снимая с огня, влить молоко, добавить сахар, корицу и медленно всыпать манную крупу. Хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда манная крупа будет готова, снять с огня и остудить. Добавить яйца, размешать. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон под крышкой. Подавать горячими со сметаной или вареньем.

Тыквенные оладьи с манкой (2-й вариант)

*700 г тыквы, 100 мл молока, ½ стакана манной крупы,
1 ст. л. сахара, 1 яйцо, растительное масло для жарки*

Мякоть тыквы натереть на терке, залить молоком и тушить до мягкости. Остудить, добавить манку, растертый с сахаром желток. Оставить на 10 минут. Ввести взбитый в пену белок. Ложкой выкладывать массу на разогретую сковороду с маслом, обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Тыквенные оладьи с изюмом

2 стакана тыквенного пюре, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, ½ ч. л. соли, по ½ ч. л. молотого имбиря и мускатного ореха, щепотка корицы, 1 яйцо, 2—3 ст. л. жидкого меда, 100—120 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, 100 г изюма

Смешать все сухие компоненты. Взбить яйцо с медом, добавить тыквенное пюре, распаренный изюм, молоко, масло. Всыпать сухую смесь, хорошо перемешать. Если тесто слишком густое, влить еще молока. Ложкой выкладывать на разогретую и смазанную маслом сковороду оладьи и обжарить с двух сторон на умеренном огне до золотистого цвета. Подавать со сметаной или вареньем.

Постные оладьи из тыквы

1 кг очищенной тыквы, 1—1,5 стакана муки, растительное масло для жарки, сахар и соль по вкусу

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку и замесить однородное тесто. Выкладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Подать с медом.

Дрожжевые оладьи с тыквой

500 г тыквы, 1 яичный желток, 500 мл молока, 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла

В теплое молоко добавить сахар, развести дрожжи и поставить на 20 мин в теплое место. Затем добавить в опару желток, ванильный сахар, муку и замесить тесто, которое по консистенции должно напоминать густую сметану. Тыкву натереть, добавить в тесто, перемешать. Готовое тесто накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40—60 минут. Разогреть растительное масло на сковороде; ложкой набирать тесто и выкладывать на сковороду. Жарить оладьи на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета.

Оладьи из тыквы и кабачка

300 г тыквы, 300 г кабачка, $\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев, 1—2 ст. л. муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя для теста, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Тыкву и кабачок очистить и натереть, отжать лишнюю жидкость, добавить овсяные хлопья, соль, перец, размешать и оставить на 10—15 мин для набухания хлопьев. Вбить яйцо, перемешать. Если масса жидкая, добавить муки. Лож-

кой выкладывать массу на сковороду с разогретым маслом, обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Драники с тыквой

*5—6 картофелин, 200—300 г тыквы, 1 луковица,
1 яйцо, 2—3 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, растительное масло
для жарки*

Овощи натереть на терке, отжать лишнюю жидкость. Добавить яйцо, муку и соль, перемешать. Ложкой выкладывать массу на сковороду с разогретым маслом, обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

Оладьи из тыквы, яблок и моркови в духовке

*500 г тыквы, 2 яблока, 1 морковь, 1 яйцо, 1 стакан муки,
1—2 ст. л. сахара, ½ ч. л. молотой корицы*

Очищенные овощи и яблоки натереть на крупной терке, отжать жидкость. Добавить сахар, специи, яйцо и муку, перемешать тесто. Застелить противень бумагой, смазать маслом. Выложить оладьи. Выпекать при 180 °С 20—25 минут.

Тыквенные сырники (1-й вариант)

200 г тыквы, 500 г творога, 1—1,5 стакана муки, ½ стакана изюма, 2—3 ст. л. сахара, 1 яйцо, щепотка соли, растительное масло для жарки

Тыкву мелко нарезать, отварить в чуть подсоленной воде до готовности. Выложить в блендер вместе с творогом и сахаром, взбить до однородности. Добавить яйцо, муку и распаренный изюм. На сковороде разогреть масло. Ложкой выкладывать тесто, жарить сырники с двух сторон до золотистого цвета.

Тыквенные сырники (2-й вариант)

200 г мякоти тыквы, 400 г творога, 1 яйцо, 100—120 г рисовой муки, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 100 мл молока, растительное масло, соль, 3 ч. л. сахара, сахарная пудра по вкусу

Тыкву нарезать кусочками, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой до мягкости. Протереть тыкву через сито или измельчить в блендере. В пюре добавить взбитое с солью и сахаром яйцо, творог, молоко и взбить до однородности. Два вида муки смешать с разрыхлителем теста и небольшими частями ввести в тыквенную массу, тщательно перемешивая, чтобы не было комков. Оставить тесто на 30—40 минут. Сформовать из него сырники, обжарить в растительном масле с обеих сторон. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Тыквенные клецки

500 г тыквы, 1—1,5 стакана муки, 30—40 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, 1 желток, молотый мускатный орех, молотый черный перец, соль по вкусу

Тыкву нарезать дольками и запечь до мягкости. Запеченную мякоть пюрировать, добавить желток, мелко натертый сыр, соль и специи. Постепенно подсыпая муку, вымесить тесто. Оно должно получиться не сильно крутым. Тесто завернуть в пленку и оставить на 30 минут. Сформировать из теста клецки, дать им полежать 20 минут. Отварить до готовности в подсоленной воде.

Блины морковные

2 моркови, 200 мл молока, 30 г сливочного масла, 2—3 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, растительное масло для жарки

Морковь натереть на терке и тушить в молоке до мягкости. Протереть в пюре, добавить масло. Добавить взбитые с сахаром яйца и муку, чтобы получилось жидкое тесто. Жарить блины на разогретом масле.

Драники с редькой

2 редьки, 4 картофелины, 1 луковица, 2 яйца, ½ пучка укропа, соль по вкусу

Все овощи очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить по отдельности. Смешать овощи, вбить яйца. Посолить и поперчить. Добавить мелко нарубленную зелень укропа, перемешать. Подогреть в сковороде растительное масло, выложить полученную массу ложкой и обжарить с обеих сторон до румяной корочки.

Гороховые блины по-индийски

½ стакана гороха, 150 г риса басмати, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. куркумы, ⅓ ч. л. перца

Горох залить 125 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на ночь. Так же залить рис. Измельчить рис и горох с помощью блендера, смешать. Поставить массу на 24 ч в теплое место. Добавить специи и печь до золотистого цвета с двух сторон.

Оладьи из капусты на кефире

300 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 500 мл кефира, 5 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла в тесто, растительное масло для жарки, соль, молотый черный перец по вкусу

Взбить яйцо, влить кефир, размешать, затем постепенно добавить муку, соль, черный перец, растительное масло

и капусту. Размешать и пожарить оладьи на растительном масле.

Морковные оладьи

4—5 некрупных морковей, 2 яйца, 50 г сыра, $\frac{1}{4}$ стакана сливок, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. тмина, соль, оливковое масло, сметана по вкусу

Взбить яйца, добавить муку, натертый на мелкой терке сыр, сливки, крупно смолотый тмин и щепотку соли. Хорошо перемешать. Натереть на крупной терке морковь, добавить в тесто и тщательно вымешать. Разогреть в сковороде масло. Небольшими порциями выкладывать тесто на сковороду, формируя небольшие оладьи. Жарить с обеих сторон на среднем огне до золотистого цвета. Подать со сметаной.

Гороховые блины

1 стакан гороха, 120 г кефира, 1 яйцо, 4 ст. л. пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, $\frac{1}{3}$ ч. л. разрыхлителя, соль и молотый черный перец по вкусу.

Горох хорошо промыть и замочить на 4 часа. Затем добавить сахар и варить в той же воде до мягкости. Измельчить блендером в пюре вместе с жидкостью. В гороховое пюре добавить соль, молотый черный перец по вкусу, яйцо. Хорошо перемешать. Влить кефир и вымешать венчиком до гладкой массы. Добавить муку с разрыхлителем, снова вымешать венчиком. Оставить на время. Печь до золотистого цвета с двух сторон.

Капустные оладьи

200 г капусты, 3—5 веточек кинзы, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Капусту мелко нашинковать, кинзу помыть, измельчить, сложить в миску. Добавить муку, яйца, 1 ст. л. масла, соль, перец, мелко порубленный чеснок и все хорошо перемешать. Выложить оладьи на сковороду и обжарить в масле с двух сторон.

Вареники с запеченной тыквой

Для теста: около 1,5 стакана муки, 100 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для начинки: 200 г тыквы, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. растительного масла, щепотка молотого мускатного ореха

Кусочек тыквы смазать маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовке при 200 °С 15 минут. Для теста смешать муку с подсоленной водой и маслом, замесить эластичное тесто. Обернуть в пленку и поставить в холодильник на 30 минут. Запеченную тыкву нарезать кубиками, посыпать сахаром и мускатным орехом. Слепить вареники, отварить в подсоленной воде. Подавать со сметаной или медом.

Вареники с тыквой и апельсином

Для теста: около 3 стаканов муки, 2 желтка, 50 г сливочного масла, 100—120 мл молока, ½ ч. л. соли

Для начинки: 400 г тыквы, 1 небольшой апельсин, 2 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла

Для теста в просеянную муку добавить соль, желтки, растопленное теплое сливочное масло. Подливая теплое молоко, замесить мягкое тесто, завернуть в пленку и дать постоять 30 минут. Тыкву мелко нарезать. С апельсина натереть цедру, очистить мякоть от белых пленок и нарезать кусочками. Добавить мякоть и цедру к тыкве. Тушить на масле до мягкости тыквы, добавить сахар и размять вилкой. Слепить вареники, отварить в подсоленной воде до готовности.

Капустные оладьи с манной крупой

1 кг белокочанной капусты, 3 ст. л. манной крупы, ½ ч. л. соли, ½ стакана воды, растительное масло для жарки

Капусту мелко нашинковать. В сотейник влить воду и уложить капусту. Протушить на медленном огне около 20 минут. Постоянно перемешивая, всыпать манную крупу, посолить, варить до загустения. Затем немного охладить. Из массы сформировать оладьи и обжарить в масле с двух сторон.

Оладьи капустные с сосисками

700 г капусты, 2 сосиски, 2 яйца, 2 ст. л. муки с горкой, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Капусту нашинковать и отварить в подсоленной воде до мягкости приблизительно 10—15 минут. Откинуть капусту в дуршлаг, отжать воду, перемолоть в блендере. Яйца взбить с мукой. Сосиски порезать мелкими кубиками. Добавить к яйцам капусту и сосиски, перемешать. Выложить ложкой тесто на сковороду, обжарить в масле с двух сторон.

Манты с тыквой

Для теста: *1,5 стакана муки, 100—120 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу*

Для начинки: *200 г тыквы, 50 г сала, 1 луковица, соль, молотый черный перец по вкусу*

В муку влить подсоленную воду и масло, замесить тесто, завернуть в пленку и оставить на 30 минут. Тыкву, сало и лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить лук на сале до золотистого цвета, соединить пассерованный репчатый лук, перец и соль. Сформовать манты и приготовить их на пару в мантышнице или пароварке.

Вареники с тыквой и грушей

Для теста: 1,5—2 стакана муки, 100 мл воды, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Для начинки: 400 г тыквы, 2 груши, 3 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого мускатного ореха

Взбить яйцо с водой, солью и растопленным маслом. Добавить муку и замесить тесто. Накрыть пленкой и оставить на 30 минут. Тыкву и груши очистить от кожицы и семян, натереть на терке, добавить сахар и мускатный орех. Слепить вареники, отварить в подсоленной воде до готовности.

Тыквенные вареники с картофелем и зеленым луком

Для теста: 150—200 г тыквы, около 2,5 стакана муки, 1 яйцо (по желанию), соль по вкусу

Для начинки: 2—3 картофелины, пучок зеленого лука, укропа, петрушки, 1 ст. л. растительного масла

По отдельности сварить тыкву и картофель, размять в пюре. В тыквенное пюре вбить яйцо, вмешать муку, завернуть тесто в пленку и оставить в холодильнике на 30 минут. В горячее картофельное пюре добавить масло и нарубленную зелень. Слепить вареники, варить на пару 7—10 минут.

Тыквенные вареники с творогом и изюмом

Для теста: 300 г тыквы, 2,5—3 стакана муки, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы, 1 яйцо, соль по вкусу

Для начинки: 300 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 3—4 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 2 ст. л. сметаны

Тыкву запечь и размять в пюре, добавить яйцо, корицу и соль. Всыпать муку, замесить тесто и дать ему полежать

20—30 минут. Растереть творог с сахаром, сметаной и ванильным сахаром, добавить распаренный изюм. Слепить вареники и отварить в подсоленной воде до готовности.

Пельмени с редькой

Для теста: около 3 стаканов муки, 2 ст. л. отрубей, 1 ч. л. соли, 250 мл воды

Для начинки: 3 средние редьки, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, молотый черный перец по вкусу

В холодную воду добавить просеянную муку, отруби и соль. Замесить не очень крутое тесто. Завернуть тесто в пленку и убрать в холодильник на ночь. Редьку и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Укроп мелко порубить. Из раскатанного теста вырезать кружочки, в центр каждого положить начинку и слепить пельмени, убрать их на 1,5 ч в морозилку. Выложить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 5—6 мин после всплытия.

Вареники с капустой и мясом

Для теста: 400 г муки, 1 неполный стакан воды, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Для начинки: 250 г капусты, 300 г куриного филе, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, соль, молотый черный перец по вкусу

Куриное филе отварить в течение 20 мин, затем вынуть и остудить. Лук почистить, мелко нарезать, обжарить в масле 3 минуты. Капусту нашинковать, добавить к луку, перемешать, немного прожарить. Когда немного осядет, влить бульон и тушить до мягкости. Филе нарезать мелкими кубиками, добавить к готовой капусте, посолить, поперчить. Отдельно в муку постепенно добавить яйцо, воду, соль. Хорошенько вымесить, чтоб оно не прилипало к рукам, накрыть салфеткой и оставить на 20 минут. Затем разделить на кусочки,

раскатать кружочки и уложить в них начинку. Края защипнуть. Отварить в воде или бульоне. После того как вареники всплывут, проварить еще 3—4 минуты. Подать со сметаной или жареным луком.

Вареники с фасолью и грибами

Для теста: 2,5 стакана муки, 1 яйцо, 250 мл воды, соль

Для начинки: 1,5 стакана фасоли, 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем отварить. Готовую фасоль протереть в пюре. Грибы нарезать, обжарить с измельченным луком. Соединить с пюре из фасоли, посолить, посыпать перцем, перемешать и остудить. Из теста и начинки сформовать вареники и отварить в подсоленной воде 5—7 минут. Сухари обжарить на масле, влить в порционные глиняные горшочки, положить вареники, перемешать и готовить в духовке 5—7 минут.

Вареники с капустой и картофелем паровые

Для теста: 1 кг муки, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ л воды, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сухих дрожжей, 2 ч. л. соли, 3 ч. л. сахара

Для начинки: 500 г капусты, 4—5 картофелин, 4 ст. л. растительного масла

Картофель почистить, отварить, сделать пюре. Капусту нашинковать, обжарить в масле до готовности. Смешать капусту с пюре, посолить. Отдельно просеять муку, всыпать дрожжи, соль, перемешать, постепенно добавить масло, воду и яйца, тщательно перемешать и вымесить тесто до гладкости. Накрыть тесто салфеткой, оставить подходить 15—20 минут. Затем снова тщательно вымесить тесто, раскатать кружки, уложить на них начинку и защипнуть края. Поддон пароварки смазать маслом, уложить вареники

на некотором расстоянии друг от друга. Варить 7—8 минут. Подавать с жареным луком или сливочным маслом.

Вареники с квашеной капустой

500 г квашеной капусты, 500 г муки, 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, 3—6 ст. л. растительного масла

Квашеную капусту обжарить, можно добавить в нее сахар. Отдельно смешать муку, соль и воду, вымесить тесто до гладкости. Раскатать кружочки, уложить на них начинку, защипнуть края. Опустить в кипяток и варить 3—4 мин после того, как всплывут. Почистить и мелко порезать лук, поджарить в масле, полить готовые вареники.

Вареники с капустой и творогом

***Для теста:** 300—400 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, соль по вкусу*

***Для начинки:** 800 г капусты, 250 г творога, 2 луковицы, 2—3 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу*

В муку добавить теплое молоко, яйца, соль. Тщательно вымесить тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 30 минут. Кочан капусты разрезать на 2—3 куса и отварить до мягкости около 10 мин, затем воду слить, капусту слегка отжать и пропустить через мясорубку вместе с творогом. Лук почистить, покрошить, обжарить на растительном масле, добавить к капустной массе. Перемешать, посолить и поперчить. Тесто раскатать колбаской, порезать и раскатать кружочки. Выложить на них начинку, края защипнуть. Варить вареники в подсоленной воде 3—4 мин после того, как всплывут.

Зразы, котлеты, шницели

Зразы из тыквы с мясной начинкой

800—900 г тыквы, 5 ст. л. манной крупы, 200 мл молока, 2 яйца, 200—250 г свино-говяжьего фарша, 1 луковица, 4 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло для жарки, соль и специи по вкусу

Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Тушить на сковороде до мягкости с маслом. Влить на сковороду молоко, небольшими порциями всыпать манную крупу, варить, непрерывно помешивая. Когда манная крупа будет готова, снять с огня и дать остыть. Добавить взбитые яйца и тщательно перемешать. Обжарить в масле фарш и мелко нарезанный лук до готовности, добавить соль и специи, дать остыть. Из тыквенной смеси сформовать лепешки, выложить на середину каждой мясной фарш, сформировать зразы, обвалять в панировочных сухарях и жарить в разогретом масле с двух сторон.

Зразы из индейки с тыквой

800 г индюшиного фарша, 100 г пшеничного хлеба, 200 мл воды, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Для начинки: *100 г отварного риса, 100 г запеченной тыквы, ½ красной луковицы, 1 ст. л. растительного масла, сушеные травы по вкусу*

Хлеб залить теплой водой и оставить на 5 мин, затем соединить с фаршем. Добавить яйцо, соль, перец и перемешать.

Для начинки лук измельчить и обжарить на масле. Добавить к луку тыкву и рис. Все посолить, посыпать травами,

перемешать и томить на слабом огне 2 минуты. Фарш разделить на равные части, каждую размять в лепешку. В центр выложить немного начинки, соединить края, сформовать зразы, обвалять их в муке и обжарить в масле.

Картофельные зразы с капустой

400 г капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 500 г картофеля, 3 ст. л. муки, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Капусту тонко нашинковать, прожарить в масле до мягкости. Добавить мелко порезанный лук и натертую морковь. Перемешать, обжарить до золотистого цвета, посолить, поперчить, выложить в миску, чтоб начинка остыла. Картофель почистить, вымыть, отварить до готовности с солью. Слить воду и растолочь картофель в пюре. Всыпать просеянную муку и тщательно перемешать. Из теста раскатать кружочки, выложить на них начинку, защипнуть края и скатать валиком, обмакивая в муку. Обжарить на сковороде в большом количестве масла с двух сторон. Затем выложить на салфетку, чтоб стекло лишнее масло.

Котлеты овощные

1 стакан пшена, 150 г капусты, 150 г тыквы, 2 луковицы, растительное масло, панировочные сухари, 1 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Пшено отварить в подсоленной воде (400—500 мл) до готовности. Немного остудить. Лук, капусту и тыкву пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Добавить овощную массу в пшенную кашу, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях. Обжарить в масле до золотистого цвета с двух сторон.

Котлеты из свеклы

4 свеклы, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Свеклу натереть на мелкой терке. Добавить яйца, посолить, поперчить, всыпать измельченные овсяные хлопья и перемешать. Из свекольной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Голубцы классические

800 г капусты, 300 г свиного фарша, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2—3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ —1 стакан воды, 2 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

Лук почистить, мелко порезать, обжарить в масле. Листья капусты аккуратно снять и проварить 4—5 мин в воде, затем срезать толстые прожилки у основания. Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности. Смешать фарш, рис, лук, добавить соль и перец. Выложить начинку на капустные листья, свернуть конвертиком, уложить в сотейник. Отдельно смешать томатную пасту и сметану, добавить соль, воду, полить голубцы, чтоб они были покрыты наполовину. Добавить лавровый лист, тушить 40—60 мин на медленном огне.

Голубцы из квашеной капусты

500 г квашеных капустных листьев, 250 г говядины, 250 г свинины, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г риса, 3—4 помидора, 2—3 ст. л. томатного соуса, 1—2 стакана воды

Рис промыть и залить кипятком, выдержать его в воде в течение 1—2 часов. Капустные листья промыть. Мясо помыть,

пропустить через мясорубку. Лук и морковь почистить. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, поджарить в масле. Смешать рис, лук, морковь и мясной фарш, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Уложить на листы капусты фарш и завернуть голубцы конвертиком. Уложить в казан или сотейник с разогретым маслом. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать, добавить к голубцам. В воде развести томатный соус и полить голубцы. Добавить соль и перец. Тушить под крышкой на медленном огне 40 минут.

Голубцы с гречкой, мясом и грибами

1 кочан капусты, 1 стакан гречневой крупы, 50—80 г сухих грибов, 300 г свинины, 1 луковица, 2 ст. л. жира, 5 ст. л. сметаны, ½ стакана воды, 1 ст. л. муки, ½ ч. л. майорана, ½ пучка петрушки

Грибы замочить на 1 ч, затем отварить и обжарить с половиной мелко порезанной луковицы. Затем измельчить в мясорубке. Гречневую крупу отварить, смешать с грибами, посолить и поперчить. Грибной отвар не выливать. Капусту разделить на листья, проварить их 3 мин, срезать утолщения. На капустные листы разложить начинку и свернуть голубцы. На дно формы для выпечки выложить оставшиеся капустные листья, затем уложить голубцы, залить подсоленным грибным отваром до половины и накрыть сверху капустными листьями. Запекать 40 мин в духовке при 200 °С. Мясо помыть, порезать кусочками, обжарить в жире 3—5 минут. Добавить мелко порезанный лук, перемешать, через 3 мин всыпать муку и перемешать. Добавить сметану, соль, перец, посыпать майораном. Голубцы вынуть из духовки, снять верхние листья, разложить мясо с подливой поверх голубцов и поставить в духовку еще на 30—40 мин, печь при температуре 180 °С. Готовые голубцы посыпать измельченной зеленью петрушки.

Ленивые голубцы

300 г капусты, 400 г мясного фарша, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 1 стакан сметаны, 4 ст. л. томатной пасты, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 5—8 ст. л. панировочных сухарей, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Капусту нарезать мелкими кубиками, проварить минуту, откинуть на дуршлаг. Мясо помыть и пропустить через мясорубку вместе с луком. Рис промыть, проварить 15 мин, откинуть на дуршлаг. Соединить рис, фарш и капусту, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформировать котлеты, обжарить их и обваливать в сухарях. Обжарить в масле с двух сторон. Сложить в форму для запекания. Отдельно смешать воду, сметану и томатную пасту. Равномерно полить этим соусом голубцы. Запекать 40 мин при температуре 180 °С.

Голубцы с грибами и перловкой

1 кочан капусты, 50 г сухих грибов, 1 стакан перловой крупы, 200 г свиного фарша, 50 г свежего сала, 2 яйца, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 3—4 веточки зеленого укропа, 1 щепотка майорана, соль и молотый черный перец по вкусу

Перловую крупу замочить на 3 ч, затем отварить, лишнюю воду слить. Грибы замочить на 2 ч, затем отварить, грибы вынуть, отвар оставить. Грибы мелко нарезать. Почистить и мелко порезать лук. Обжарить его на сливочном масле 2 мин, добавить грибы и жарить еще 5—7 минут. Сало мелко порезать и вытопить из него жир. Шкварки убрать. На жире обжарить перловку 7—10 минут. Затем смешать с жареными грибами и фаршем. Добавить соль, перец, майоран. Взбить яйца и смешать с начинкой. Капусту разделить на листья, проварить их 3—4 мин в воде, срезать утолщения. Разложить начинку по листьям, завернуть голубцы

и уложить их в жаровню. Отдельно смешать грибной отвар с 5 ст. л. сметаны, добавить соль и перец, равномерно полить голубцы. Тушить на медленном огне 40—60 минут. Готовые голубцы полить оставшейся сметаной и присыпать измельченным укропом.

Голубцы из пекинской капусты с индейкой

1 кг пекинской капусты, 600 г индюшиного фарша, ½ стакана риса, 3 луковицы, 1 стакан капустного бульона, 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, ⅓—½ ч. л. сахара, соль и молотый черный перец по вкусу

Рис промыть, отварить 15 мин, откинуть на дуршлаг. Лук почистить, мелко порезать. Смешать рис, фарш, лук, посолить и поперчить. Капусту поделить на листья, проварить 3 мин, срезать с листьев толстую часть. Разложить начинку по капусте, свернуть рулетиком, выложить на противень. В капустный бульон добавить соль, сахар, томатную пасту, сливки и растительное масло, тщательно перемешать. Равномерно полить голубцы. Выпекать в духовке 30 мин при температуре 180 °С.

Рыбно-овощные котлеты

500 г филе рыбы, 100 г капусты, по 1 моркови и луковице, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1—2 ст. л. манной крупы, панировочные сухари, растительное масло, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Филе рыбы, капусту и чеснок пропустить через мясорубку. Лук и зелень измельчить. Морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в масле до мягкости. Смешать фарш, овощи, зелень, посолить, поперчить, вбить яйцо, перемешать. Добавить манку. Мокрыми руками сформовать котлеты. Обвалять в панировочных сухарях и обжа-

рить до румяной корочки с двух сторон, после тушить под крышкой 10 минут.

Котлеты из капусты с грибами

1 кг капусты, 300 г шампиньонов, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 луковица, 2 яйца, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, соль и молотый черный перец по вкусу, масло растительное для жарки

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками, положить в сотейник, залить молоком и тушить 7—8 минут. Добавить манную крупу к капусте, тщательно перемешать и тушить еще 5—10 мин до полной готовности капусты. Лук почистить, нарезать кубиками и поджарить 2—3 мин на растительном масле. Шампиньоны помыть, разрезать на части, посолить, поперчить и обжарить с луком до испарения жидкости. Готовую капусту и грибы остудить и пропустить через мясорубку. Взбить яйца и добавить в фарш, перемешать. Сформировать небольшие котлеты, обвалить в сухарях и обжарить в масле до румяной корочки.

Котлеты из капусты с томатным соусом

500 г белокочанной капусты, $\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 1 луковица, 3 ст. л. майонеза, 1—2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. томатного соуса, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, соль и молотый черный перец по вкусу, масло растительное для жарки

Манную крупу залить водой. Капусту натереть на крупной терке. Лук почистить и мелко покрошить. В миску сложить капусту, лук и манную крупу, добавить томатный соус, соль, перец, майонез, пропущенный через пресс чеснок. Фарш перемешать. Сформировать котлеты. Если тесто недостаточно густое, добавить немного муки. Котлеты обвалить в сухарях и обжарить в масле до золотистой корочки с двух сторон.

Капустные котлеты

300 г капусты, 3 яйца, 3 ст. л. муки, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ стакана воды, масло растительное для жарки

Капусту мелко нашинковать и ломтики порезать поперек. В сотейник вылить воду, опустить капусту и проварить ее 7—8 мин на медленном огне, затем откинуть на дуршлаг и остудить. Отдельно в миске смешать яйца с мукой и солью до однородной массы, добавить капусту, тщательно перемешать. Жарить в масле, как оладьи, с двух сторон.

Шницели из савойской капусты в миндале

1 кочан савойской капусты, 2 яйца, 2—3 ст. л. миндальных пластинок, 1 стакан молока, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

С кочана капусты осторожно снять листья. Молоко налить в сотейник, довести до кипения. Под крышкой проварить в молоке листья по 3—4 мин с каждой стороны. Затем выложить на дуршлаг, чтоб стекла жидкость. Яйца взбить в миске, добавить соль и перец. Листья свернуть конвертиком с трех сторон и затем свернуть пополам, чтоб получились аккуратные плоские свертки. Окунуть их в молоко, обвалять в миндальных пластинках и обжарить в масле с двух сторон.

Котлеты из цветной капусты

250 г цветной капусты, 1 луковица, $\frac{1}{4}$ стакана овсяных хлопьев, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 1 ст. л. муки, 3—4 ст. л. панировочных сухарей, соль и молотый черный перец по вкусу, масло растительное для жарки

Капусту разделить на соцветия и проварить в подсоленной воде около 5 мин, затем откинуть на дуршлаг, чтоб стекла

и остыла. Овсяные хлопья залить кипятком на 10 минут. Лук почистить и мелко нарезать. Нарезать мелко капусту, смешать с луком и овсянкой. Добавить соль, черный перец, измельченную петрушку, муку. Сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в масле с двух сторон.

Котлеты капустные с творогом

500 г белокочанной капусты, 200 г творога, 2 ст. л. манной крупы, ½ стакана воды, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 3—4 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Капусту мелко нашинковать, добавить 100 мл воды и тушить под крышкой до готовности 15—20 минут. Снять с огня, добавить манку, хорошенько размешать, затем — яйцо, сливочное масло, творог и еще раз размешать. Из остывшей массы сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить в масле с двух сторон.

Котлеты капустные с яблоками

800 г капусты, 1 яблоко, ½ стакана молока, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 120 г сметаны, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу, масло сливочное для жарки

Капусту тонко нашинковать, поместить в сотейник и протушить с молоком и сливочным маслом 10 минут. Яблоки очистить, нарезать соломкой и добавить в сотейник, затем всыпать манную крупу, тщательно перемешать, тушить еще 8—10 мин, пока масса не загустеет, немного остудить. Отдельно взбить яйца, перемешать с основной массой и сформировать котлеты. Обвалять в сухарях и жарить на сливочном масле до золотистого цвета. Перед подачей полить сметаной.

Котлеты с капустой и курицей

400 г белокочанной капусты, 500 г куриного филе, 250 г творога, 2 яйца, 3 ч. л. карри, 2 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки или укропа, ½ стакана воды, соль и молотый черный перец по вкусу

Капусту мелко нашинковать, поместить в сотейник, залить водой, протушить 15 мин на медленном огне. Выложить на дуршлаг, обдать холодной водой, отжать влагу. Куриное филе нарезать мелкими кубиками. Перетереть творог, добавить выдавленный чеснок, измельченную зелень, карри, соль и перец. Добавить яйцо, мясо, капусту и тщательно перемешать. Сформировать котлеты и выложить на противень, застеленный пергаментом. Выпекать в духовке около 30 мин при температуре 180 °С.

Котлеты с квашеной капустой и курицей

250 г квашеной капусты, 500 г куриного филе, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ломтика белого хлеба, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Замочить хлеб в воде. Куриное филе, квашеную капусту, луковицу и хлеб пропустить через мясорубку. В смесь добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Из фарша сформировать котлеты. Выложить их на противень, смазанный маслом. Запекать 15—20 мин при температуре 200 °С. Затем вынуть, смазать котлеты сметаной и продолжить запекать еще 10—15 минут.

Фасолевый бифштекс

1 стакан белой фасоли, 2—3 картофелины, 1 крупная луковица, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, растительное масло, соль и специи по вкусу

Фасоль предварительно замочить, затем отварить до готовности и пюрировать. Картофель очистить, отварить и тоже размять в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Фасолевого и картофельного пюре перемешать. Добавить яйцо, лук, соль, специи, 2—3 ст. л. муки, тщательно перемешать и сформовать бифштексы. Запанировать их в оставшейся муке и обжарить в разогретом масле с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной или томатным соусом, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Котлеты из капусты и картофеля

1 кг капусты, 2—3 картофелины, 2 луковицы, ½ пучка петрушки или укропа, 3—4 ст. л. манной крупы, ½—1 л воды, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, соль и молотый черный перец по вкусу, масло растительное для жарки

Капусту мелко нашинковать, уложить в сотейник. Воду вскипятить и залить капусту, чтоб вода ее покрыла, накрыть крышкой и оставить на 1—1,5 часа. Затем слить воду и обжарить капусту в масле на слабом огне 15—20 минут.

Лук почистить и порезать полукольцами, обжарить 1—2 мин в масле. Картофель почистить, натереть на крупной терке, зелень помыть и измельчить, добавить к картофелю. Туда же добавить лук и пропустить через пресс чеснок. Перемешать. Постепенно частями добавить капусту, манку. Посолить, поперчить, сформировать котлеты. Если они не держат форму, добавить еще манки. Обвалять в сухарях и обжарить в масле с двух сторон.

Картофельно-фасольные крокеты

2 стакана сухой белой фасоли, 2 картофелины, 3 крупные моркови, 1 средняя луковица, зелень, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, соль, специи по вкусу

Фасоль замочить в воде на 3—4 ч и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем фасоль пюрировать. Морковь и картофель отварить и очистить. Лук нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла до прозрачности. Картофель, морковь и лук пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, соединить с фасолевым пюре. Добавить взбитые яйца, молоко, муку, соль, специи, мелко нарезанную зелень, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать шарики. Запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле со всех сторон до образования румяной корочки.

Котлеты из фасоли

300 г фасоли, 2 луковицы, 3 яйца, топленый жир, мука, соль по вкусу

Бобы замочить на пару часов, затем отварить в той же воде, отцедить, пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным на жире луком, взбитыми яйцами, солью. На посыпанной мукой доске разделить массу в виде котлет. Поджарить котлеты с обеих сторон до светло-коричневого цвета.

Котлеты из фасоли под грибным соусом

400 г фасоли, ломтик белого хлеба, 50 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Для соуса: *25—30 г сушеных грибов, 1 ст. л. муки, 1 небольшая луковица, 80 г сливочного масла, соль по вкусу*

Фасоль отварить, смешать с замоченным в молоке хлебом и пропустить через мясорубку. Затем добавить яйца, соль и тщательно вымесить. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в масле. Для соуса грибы промыть, замочить на 2—3 ч в 2 стаканах воды, а затем в этой же воде отварить без соли. Бульон процедить, грибы мелко нарезать. Обжарить грибы с мелко на-

резанным луком на половине масла. Муку обжарить до золотистого цвета, добавить масло, размешать, развести горячим грибным бульоном и варить 5—7 минут. Добавить грибы, приправить солью и дать прокипеть.

Котлеты из гороха

2,5 стакана желтого гороха, 100 г манной крупы, 1—2 луковицы, 2—3 ст. л. муки, молотые сухари, молотый черный перец, соль по вкусу

Горох отварить до готовности, размять. Гороховый отвар слить в отдельную емкость и приготовить на нем манную кашу из расчета 100 г крупы на 250 мл отвара. Лук очистить и обжарить. Смешать горох с горячей манкой, мукой и луком. Посолить, поперчить и перемешать. Сформировать из массы котлеты, панировать их в сухарях, обжарить с двух сторон. Обжаренные котлеты запекать в духовке в течение 15—20 мин, полить оставшимся после жарки растительным маслом.

Зразы из свинины с фасолью

Для фарша: 600 г свинины, 1 луковица, 1 яйцо, 1—1,5 ст. л. манной крупы, 1 кусочек белого хлеба, 30 г сливочного масла, 60 мл молока, молотый черный перец, соль по вкусу

Для начинки: 1 стакан отварной фасоли, специи по вкусу

Хлеб залить молоком. Мясо и лук пропустить через мясорубку. Все соединить, добавить яйцо, манную крупу, соль, перец и перемешать. Фасоль пюрировать, добавив специи и соль. Фарш разделить на равные части, каждую из которых размять в лепешку. В центр поместить немного начинки, соединить края и сформовать зразы, смазать их маслом и запекать в духовке при температуре 180 °C 45 минут.

Котлеты из бобов со шпиком

1 стакан бобов, 1 яйцо, 100 г шпика, 1 луковица, ½ стакана овощного бульона, 3 ст. л. растительного масла, молотый перец, лавровый лист, имбирь, соль по вкусу

Бобы замочить, отварить до готовности, пюрировать. Добавить яйцо, соль, специи и вымесить. Обжарить бобовую массу в масле, выкладывая в форме котлет. Шпик нарезать кубиками, обжарить с луком на сковороде, добавить овощной бульон и этим соусом залить котлеты.

Зразы из курицы с фасолью и грибами

600 г куриного филе, 1 ломтик хлеба, 100 мл молока, 1 яйцо, панировочные сухари, молотый черный перец, соль по вкусу

Для начинки: *200 г вешенок, ½ стакана отваренной фасоли, 40 г плавленого сыра, 1 ст. л. растительного масла*

Филе пропустить через мясорубку. Хлеб залить молоком и оставить на 5 мин, затем отжать. Добавить к мясу, добавить яйцо, соль, перец и перемешать. Для начинки нарезать вешенки и обжарить до готовности. Фасоль размять, добавить на сковороду. Затем выложить сыр, приправить солью и перцем и снять с огня. Из фарша размять лепешки. В центр каждой выложить немного начинки, соединить края и сформовать зразы. Обвалять в сухарях и жарить на масле по 5—6 мин с каждой стороны. Затем накрыть крышкой и тушить до готовности.

Несладкая выпечка

Пицца с тыквой, грудинкой и сыром

400 г тыквы, 150 г сулугуни, 100 г копченой грудинки или бекона, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, специи по вкусу

Для теста: 125 мл воды, 1 ч. л. сухих дрожжей с небольшой горкой, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1,5—2 стакана муки, 1 ст. л. растительного масла

В теплой воде размешать сахар и дрожжи. Когда дрожжи вспенятся, добавить муку, смешанную с солью. Вымешивать тесто 10 мин, добавить масло и вымешивать еще 10 минут. Убрать тесто в тепло на 60 минут. Тыкву и чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Разложить на противне, застеленном бумагой для выпечки, тыкву и поверх нее чеснок. Посолить и поперчить, полить 1 ст. л. масла. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до мягкости. Грудинку или бекон, сыр тонко нарезать. Поднявшееся тесто разделить на 2 части и раскатать в тонкие лепешки, выложить их на противень, смазанный маслом. Каждую лепешку смазать томатным соусом или маслом, разложить сыр, мясо, тыкву, сбрызнуть маслом, посолить и поперчить. Запекать в сильно разогретой духовке до готовности.

Пирог с тыквой и свеклой

400 г слоеного теста, 2 свеклы, 400 г тыквы, 1 луковица, $\frac{2}{3}$ стакана риса, 2 яйца, 50 г сыра, 1 зубчик чеснока, майоран, оливковое масло, соль по вкусу

Отварить рис до полуготовности. Лук и чеснок измельчить и поджарить на масле. Добавить натертую на крупной терке свеклу и тыкву, тушить 5—7 минут. Добавить рис и специи,

перемешать. Снять с огня, остудить. Добавить яйца, смешанные с тертым сыром, перемешать. Тесто разделить на 2 части, одна немного больше другой, и раскатать. Выложить больший пласт в форму, сделать бортики. Выложить начинку, накрыть вторым пластом, защипнуть. Наколоть верх пирога вилкой, смазать маслом. Выпекать 40 мин при температуре 180 °С.

Пирог с тыквой и морковью

400 г слоеного теста, 500 г тыквы, 1 морковь, 100 мл сливок или сметаны, 2 яйца, молотый черный перец, соль, мускатный орех по вкусу, сливочное масло для жарки

Тыкву нарезать мелкими кубиками и обжарить, посолить и приправить специями. Морковь нарезать кружочками и поджарить отдельно, посолить. Размешать яйца со сметаной и солью. Разделить тесто на 2 части (одна должна быть чуть больше другой) и раскатать. Выложить больший пласт в форму, сделать бортики. Выложить слой тыквы, полить половиной яичной смеси, выложить морковь и полить оставшейся смесью. Накрыть вторым пластом, соединить края теста, густо наколоть вилкой. Выпекать 25—30 мин при температуре 180 °С.

Пирог с тыквой и творогом

300 г слоеного теста, 350—400 г тыквы, 250 г творога, 2 яйца, ½ луковицы, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Обжарить измельченный лук, добавить к нему натертую тыкву. Тушить до мягкости. Взбить в пюре, добавить творог и яйца, взбить еще раз, посолить и поперчить. Раскатать тесто, выложить на лист, сформировать бортики. Выложить начинку. Выпекать 40 мин при температуре 180 °С.

Пирог с сельдереем и оливками

200 г твердого сыра, 1 небольшой корень сельдерея, 3 яйца, 300 г творога, 200 г сливочного масла, 150 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 100 г маслин, 1 пучок зелени петрушки.

Сельдерей нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле. Сыр натереть на терке, зелень петрушки мелко порубить, маслины нарезать кружочками. Оставшееся масло растопить, добавить в него творог и хорошо перемешать. В творожную массу добавить яйца по одному. Смешать все ингредиенты. Выложить тесто в форму, разравнивая ложкой. Выпекать 40 мин при температуре 180 °С.

Быстрый капустный пирог

1 кг капусты, 1 стакан муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара, 3 яйца, ½ ч. л. соды, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, 2 яйца сварить, почистить и мелко покрошить. Для теста смешать муку, 150 г растопленного сливочного масла, сметану, сахар, яйцо, соду. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину теста, затем уложить капусту, вареные яйца и сверху кусочки сливочного масла. Затем уложить вторую половину теста. Выпекать пирог 30—40 мин при температуре 200 °С.

Пирог с брокколи и грибами из слоеного теста

400 г готового слоеного теста, 250 г брокколи, 150 г шампиньонов, ½ стакана молока, 3 яйца, 50—100 г твердого сыра, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. майонеза, 2—3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук почистить и нарезать мелкими кубиками. Брокколи помыть, разобрать на соцветия. Грибы помыть, крупные

разрезать. На растительном масле обжарить лук 3—4 мин, добавить брокколи и грибы. Обжарить до мягкости 5—7 мин, затем добавить порезанный зеленый лук и измельченный чеснок. Через 2 мин снять с огня, посолить и поперчить. Раскатать слоеное тесто. Форму смазать маслом, уложить в нее тесто так, чтоб края немного поднимались. На тесто уложить обжаренную начинку. Сверху посыпать тертым сыром. Отдельно взбить яйца, добавить молоко, майонез, соль, перец и еще раз взбить. Эту заливку равномерно вылить на сыр. Выпекать 20 мин в духовке при 200 °С до появления румяной корочки. Подать горячим.

Дрожжевой пирог с квашеной капустой и рыбой

*500 г квашеной капусты, 1 банка рыбных консервов,
500 г муки, 250 г сливочного масла, 1 стакан воды, 1 луков-
вица, 1 ст. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. сахара, молотый черный перец, соль по вкусу*

Дрожжи развести в воде с сахаром. Муку размешать со сливочным маслом в крошку. Затем смешать с разведенными дрожжами, солью, замесить тесто. Оставить его подниматься на 60—90 минут. Для начинки лук нарезать полукольцами, обжарить в масле вместе с капустой под крышкой 15—20 минут. С консервов слить жидкость, рыбу смешать с капустой, если надо, досолить и поперчить. Тесто разделить на 2 неравные части. Большую раскатать и уложить на дно формы, сделать бортики. Уложить начинку, затем закрыть второй частью теста. Проколоть дырочки для выхода пара. Через 15 мин поставить в разогретую до 200 °С духовку, выпекать приблизительно 30 мин до румяной корочки.

Пирог с капустой и рыбой

Для теста: *500 г муки, 1 яйцо, 1,5 ч. л. сухих дрожжей,
2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, ½ стакана сметаны, ½ стакана
воды, 6 ст. л. растительного масла*

Для начинки: 500 г капусты, 3 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 600 г рыбного филе, 1 неполный стакан сливок, $\frac{1}{3}$ пучка укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Также понадобится: 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливок

Просеять муку, смешать с дрожжами, солью, сахаром, добавить воду, яйцо, сливки, растительное масло. Замесить тесто, оставить его на 30 мин, затем обмять и оставить еще на 30 минут.

Лук почистить, нарезать мелко, обжарить до золотистого цвета 5—7 мин, отложить. Рыбу нарезать кубиками, посолить, поперчить и оставить. Капусту нашинковать, уложить в сотейник, добавить сливки, тушить до их выпаривания, посолить, посыпать зеленью. Тесто поделить на 2 неравные части. Большую раскатать, уложить в форму, смазанную маслом, сформировать бортики. На тесто уложить рыбу, затем лук и капусту. Вторую часть теста раскатать и уложить сверху на пирог. Защипнуть края. Оставить на 30 мин, смазать сливками и выпекать 30—40 мин в духовке при 180 °С.

Штрудель с капустой

Для теста: 160 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. белого вина, соль по вкусу

Для начинки: 500 г капусты, 4 яйца, 2 луковицы, 70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Смешать ингредиенты для теста, тщательно вымесить. Сформировать шар, смазать маслом, накрыть салфеткой и оставить на 2 ч в теплом месте. Капусту тонко нашинковать, порезать поперек, залить кипятком и оставить на 10 минут. Лук почистить, покрошить. Яйца отварить, почистить и измельчить. Лук обжарить на сливочном масле 3 мин, затем отжать капусту и добавить к луку. Жарить еще 8—10 мин, добавить яйца и перемешать, посолить и поперчить. Кухонное

полотенце присыпать мукой и выложить на него тесто. Сначала раскатывать скалкой, слегка присыпая мукой, затем взять тесто в руки и растянуть. Тесто снова уложить на полотенце. Лист теста должен быть очень тонким. Смазать тесто растопленным сливочным маслом, выложить начинку и свернуть штрудель при помощи полотенца. Уложить его на пергамент швом вниз. Выпекать 25—35 мин при температуре 200 °С.

Жареные пирожки с квашеной капустой и грибами из дрожжевого теста

Для теста: 450 г муки, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. сухих дрожжей

Для начинки: 400 г квашеной капусты, 2 луковицы, 200 г вареных грибов, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Дрожжи растворить в воде. Муку просеять, добавить масло и тщательно растереть. Добавить дрожжи, соль, сахар. Замесить тесто, накрыть салфеткой и оставить на 1 ч в теплом месте. Капусту отжать, пожарить в масле 15—20 минут. Почистить и измельчить лук, обжарить в масле отдельно от капусты 4—5 минут. Грибы помыть, порезать и жарить вместе с луком 10—15 мин, затем смешать с готовой капустой, остудить, если надо, досолить и поперчить. Тесто разделить на части, раскатать лепешки, выложить на них начинку и защипнуть края. Обжарить в большом количестве масла с двух сторон.

Жареные пирожки с капустой из бездрожжевого теста

Для теста: 350 г муки, 1 стакан кефира, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли

Для начинки: 500 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 50—70 г сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Смешать все ингредиенты для теста, вымесить его, чтоб было мягким и не липло к рукам. Накрыть салфеткой и отложить. Очистить и измельчить лук, обжарить в сливочном масле 2—3 мин, добавить тонко нашинкованную капусту и натертую на крупной терке морковь. Пожарить до золотистого цвета, посолить, поперчить и остудить. Тесто раскатать колбаской, порезать на кусочки, раскатать лепешки. Внутрь положить начинку, края защипнуть. Обжарить пирожки на растительном масле с двух сторон.

Пирожки с капустой и рыбой из слоеного теста

400 г капусты, 800 г готового слоеного теста, 1 банка любых рыбных консервов в масле, 1 яйцо, 1 луковица, ½ стакана воды, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тмина, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук почистить, измельчить, обжарить в масле, добавить мелко нашинкованную капусту, воду и тушить 15 мин, в конце добавить тмин. С рыбной консервы слить воду, рыбу помять вилкой и смешать с капустой, если надо, досолить и поперчить. Слоеное тесто раскатать не очень тонко, вырезать кружочки, уложить в них начинку. Углы теста собрать в центре и защипнуть пальцами. Противень смазать маслом и выпекать пирожки 15—20 мин при температуре 180 °С.

Расстегаи с курицей и сельдереем

1 кг готового дрожжевого теста, 1—1,5 кг жирной курицы, 1 небольшой корень сельдерея, 1—2 моркови, 2 луковицы, 1 яичный желток, 4—5 ст. л. растительного масла, 50—70 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Курицу хорошо промыть и сварить целиком вместе с 1 луковицей, сельдереем и морковью. Бульон процедить. Куриное мясо отделить от костей и мелко нарезать. Оставшийся

лук очистить и мелко нарезать. Обжарить его до золотистого цвета и смешать с куриным мясом. Посолить и поперчить. Морковь и сельдерей натереть на терке и добавить в начинку. Тесто обмять, разделить на кусочки и раскатать лепешки толщиной 1 см. На середину каждой лепешки положить по 2—3 ст. л. начинки. Сформовать пирожки, защипывая тесто. В центре сделать отверстие. Расстегаи выложить на противень, смазанный маслом, и дать постоять 25—30 минут. Яичный желток взбить с солью и смазать расстегаи. Выпекать 15—20 мин при температуре 180 °С. Подавать с куриным бульоном.

Пирожки с горохом

1 стакан гороха, 1 стакан воды, 2—3 стакана муки, 1 яйцо, 1 луковица, 100 г бекона, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сухих дрожжей, соль по вкусу

Горох замочить на 2—3 часа. В теплой воде растворить дрожжи, добавить сахар и 2 ст. л. муки. Накрыть и убрать в теплое место на полчаса. Добавить оставшуюся просеянную муку и яйцо, посолить. Замесить тесто. Убрать его в теплое место на 1,5—2 часа. Горох промыть и отварить до готовности. Пюрировать горох при помощи блендера, посолить. Бекон нарезать маленькими кусочками. Луковицу почистить и нарезать мелко. Бекон обжарить, помешивая, добавить лук, жарить еще 2—3 минуты. Добавить в гороховое пюре, перемешать. Из теста формировать лепешки, класть начинку и защипывать пирожки. Жарить на хорошо разогретой сковородке с растительным маслом на медленном огне с двух сторон. Подавать горячими, со сметаной.

Запеканка с цветной капустой

650 г цветной капусты, 3 ст. л. муки, 4 яйца, 100 г твердого сыра, 500 мл молока, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, молотый черный перец, соль

Капусту помыть, разделить на соцветия и проварить в подсоленной воде приблизительно 20 мин до мягкости, размять вилкой. Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Оставшееся сливочное масло растопить, добавить растительное масло, помешивая, ввести муку и готовить 2 минуты. Затем медленно влить молоко, посолить, варить еще 8 мин, снять с огня. Отдельно взбить 2 яйца и медленно смешать их с молочной смесью. Взбить оставшиеся 2 яйца и влить туда же. Добавить тертый сыр, перемешать и добавить капусту. Смесью переложить в форму. Форму поставить в глубокий противень, налить на него воды до половины формы. Поставить в духовку и печь около 60 мин при температуре 160 °С.

Запеканка из картофеля и капусты

400 г капусты, 400 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель помыть, почистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде приблизительно 15 минут. Капусту нашинковать, отварить 10—15 минут. Капусту и картофель откинуть на дуршлаг, переложить в миску, перемешать, добавить соль и перец. Форму для запеканки смазать растительным маслом, сложить в нее капусту с картофелем. Сверху разложить сливочное масло, посыпать сухарями и накрыть пергаментом. Запекать 30 мин при температуре 180 °С.

Запеканка из капусты с творогом

500 г капусты, 250 г творога, 150 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 1,5 стакана молока, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, ¼ ч. л. тмина, молотый черный перец, соль по вкусу

В сковороде растопить треть сливочного масла, помешивая, всыпать муку, обжарить 2 мин, постепенно влить молоко

и проварить до загустения, снять с огня. Лук почистить и нарезать полукольцами, измельчить чеснок, обжарить на оставшемся масле. Капусту тонко нашинковать, добавить к луку, пожарить на медленном огне 10—15 мин, приправить тмином, поперчить и посолить. В остывший соус добавить яичные желтки, взбить. Отдельно взбить белки, добавить в соус, всыпать крахмал, перемешать. В капусту добавить творог и половину тертого твердого сыра, перемешать. Форму для выпечки смазать маслом, выложить капустно-творожную массу, полить соусом, посыпать оставшимся сыром. Выпекать 45 мин в разогретой до 180 °С духовке до зарумянивания сыра.

Пирожки с капустой из дрожжевого теста

500—600 г капусты, 1 луковица, 600 г муки, 1 стакан молока, ½ стакана воды, 25 г свежих дрожжей, 1 яйцо, 5 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, молотый черный перец по вкусу

В стакане размешать сахар и дрожжи, добавить 2 ч. л. муки, залить ¼ стакана молока и оставить на 15 минут. Муку просеять, добавить соль, молоко, масло и разведенные дрожжи. Замесить тесто, оставить подниматься на 1 час. Капусту тонко нашинковать, протушить в сковороде с водой 10 мин под крышкой, затем открыть крышку и выпарить жидкость. Лук обжарить отдельно и добавить к капусте, посолить, поперчить, перемешать. Тесто раскатать на кружки, наполнить капустой, защипнуть, уложить на противень. Через 30 мин смазать взбитым яйцом. Запекать 15 мин в духовке при температуре 180 °С.

Запеканка из капусты с грибами

1 кг капусты, 1 луковица, 400 г свежих грибов, 300 г сметаны, 1 ст. л. муки, 1 маринованный огурец, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Капусту разрезать на 2—4 части и отварить в подсоленной воде 7—10 минут. Капусту откинуть на дуршлаг и поделить на листья. Форму для выпечки смазать растительным маслом и уложить в нее листья капусты. Грибы помыть, порезать, лук почистить и мелко покрошить, огурец нарезать мелкими кубиками. Лук с грибами пожарить в масле 10 мин, добавить муку и перемешать. Через 2 мин добавить огурец, еще через 2 мин — сметану и протушить 3—4 минуты. Выложить грибы на капусту. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать 15 мин при температуре 200 °С.

Запеканка из капусты с сыром

1 кг капусты, 1 стакан, 2 яйца, 1 стакан молока, 350 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, ¼ пучка петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать и отварить в молоке 8—10 минут. Всыпать овсяные хлопья и тушить под крышкой до готовности на слабом огне, помешивая. Остудить, вбить в массу яйца, посолить, выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Печь 10—15 мин при температуре 200 °С до зарумянивания. Перед подачей полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Овощная запеканка

200 г цветной капусты, 200 г брокколи, 4 болгарских перца, 2 яйца, ½ стакана молока, 100 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Перец помыть, почистить от семян, нарезать ломтиками. Капусту разделить на соцветия, помыть, проварить в подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг и остудить под струей холодной воды. Форму смазать растительным маслом, уложить перец. Затем уложить капусту. Отдельно взбить

яйцо, смешать с молоком, добавить тертый сыр, соль и перец, перемешать. Залить этим соусом овощи. Форму поставить в духовку и запекать 45 мин при 180 °С.

Запеканка из брюссельской капусты с фаршем

4 кочана брюссельской капусты, 3 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 150 г мясного фарша, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны, 4 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

У капусты срезать основания, удалить старые листья, помыть. Отварить в подсоленной воде 10—12 минут. Лук мелко покрошить, обжарить до зарумянивания, добавить томатную пасту, фарш, черный перец, соль, обжарить, пока мясо не будет готово, добавить сметану, потушить до закипания. Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее капусту, сверху уложить зажарку с фаршем, посыпать все тертым сыром и запечь 10 мин при температуре 200 °С.

Запеканка капустная с адыгейским сыром

300 г капусты, 200 г адыгейского сыра, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, ¼ пучка укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, добавить порезанный чеснок, добавить измельченный укроп, добавить измельченный сыр. Яйца взбить, добавить, влить в капусту, посолить и поперчить, перемешать. Выложить в смазанную маслом форму для запеканки. Выпекать 30 мин при температуре 180 °С.

Запеканка из капусты и мяса

300 г пекинской капусты, 500 г фарша, 1 луковица, 2—3 моркови, 2 зубчика чеснока, ½ стакана риса, 1 яйцо,

1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 2—3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Почистить морковь, одну натереть на терке, обжарить в масле с почищенными и мелко нарезанными луком и чесноком. Рис отварить 10 мин, откинуть на дуршлаг. Капусту нарезать соломкой. Смешать за жарку, рис, капусту и фарш. Добавить яйцо и перемешать, посолить и поперчить. Форму для выпечки слегка сбрызнуть маслом и плотно уложить в нее приготовленную массу. Оставшуюся морковь нарезать тонкими плоскими полосами вдоль и сделать сверху решетку, которую кисточкой смазать смесью майонеза с горчицей. Запекать в духовке 35—40 мин при температуре 180—200 °С.

Капустная запеканка с мясом

1 небольшой кочан капусты, 500 г мясного фарша, 2 моркови, 1 луковица, $\frac{1}{3}$ стакана риса, 3—4 ст. л. сметаны, 2—3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Рис отварить. Лук почистить и измельчить. Фарш смешать с рисом и луком до однородности, добавить соль и перец. На крупной терке потереть очищенную морковь, обжарить ее в масле до мягкости. Опустить капусту в кипящую воду, проварить 5 мин, затем листья срезать с вилка, подрезать у них жесткие жилки, слегка отбить. Смазать маслом форму для запеканки, выложить слоем капустные листья так, чтобы они торчали за края формы и свисали с них. Разделить фарш на три части, выложить на капусту первую часть, разровнять, уложить сверху слой моркови, далее — листья капусты, затем фарш, морковь, потом снова капусту, фарш, морковь, накрыть свисающими с формы листьями капусты. Накрыть форму фольгой. Готовить 50 мин в разогретой до 200 °С духовке. Запеканку подать горячей, полив сметаной.

Запеканка из капусты с овощами

½ кочана капусты, 1 морковь, 1 свекла, 1 репа или петрушка, 1 луковица, 2 картофелины, 2 яйца, 80 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель очистить, отварить и размять в пюре. Остальные овощи мелко нарезать, обжарить в масле, влить немного картофельного отвара и тушить до мягкости. Добавить пюре, посолить, поперчить, перемешать, дать остыть, вбить яйца, перемешать. К овощам положить протертый картофель, добавить сырые яйца, соль, перец и все перемешать. Переложить в подготовленную форму. Запекать в духовке, разогретой до 200—210 °С, 30—35 минут.

Запеканка со свеклой

400 г черствого ржаного хлеба, 2 вареные свеклы, 100 г изюма, 4 яйца, 1 ст. л. панировочных сухарей или манки, 30 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу

Хлеб нарезать ломтиками толщиной ½ см и слегка смочить в воде. Свеклу натереть на крупной терке, добавить изюм и перемешать. Форму смазать маслом или маргарином, посыпать манкой, выложить слой хлеба, на него положить свеклу с изюмом, накрыть другим слоем хлеба, залить взбитыми со щепоткой соли яйцами. Запекать в духовке 40 минут.

Запеканка из цветной капусты и рыбы

800 г цветной капусты, 1 кг филе белой рыбы, 3 луковицы, 2 моркови, 2 помидора, ½ стакана молока, 1 яйцо, 200 г твердого сыра, 2—3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук и морковь почистить, мелко нарезать, обжарить в масле, выложить на дно формы для запеканки. Морковь почистить, натереть на крупной терке и выложить на лук. Рыбу нарезать кусками, выложить на зажарку, посолить, поперчить. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. Капусту поделить на соцветия, отварить в подсоленной воде 10 минут. Откинуть на дуршлаг, нарезать кусочками. Отдельно смешать молоко с яйцом, посолить, поперчить. Помидоры нарезать ломтиками. На рыбу уложить цветную капусту, залить яичной смесью, сверху выложить помидоры, посыпать тертым сыром. Поставить в духовку еще на 20—30 мин до образования золотистой корочки.

Запеканка с рыбой и овощами

*400 г рыбного филе, 2—3 свеклы, 1 морковь, 1 луковица,
250 г капусты, 100 мл растительного масла, соль по вкусу*

Рыбное филе мелко нарезать и посолить. Свеклу и морковь отварить до полуготовности, нарезать кубиками. Лук измельчить, обжарить до золотистого цвета, соединить со свеклой, посолить, перемешать. Крупные листья капусты ошпарить кипятком, выложить в глубокую форму, смазанную маслом. Сверху уложить морковь, рыбу и свеклу с луком, чередуя каждый слой с листьями капусты. Запекать в горячей духовке 20—30 минут.

Запеканка из свеклы с яблоками

*1 кг свеклы, 4 яблока, 200 мл сметаны, 3 яйца, 1 ст. л.
муки, 50 г сливочного масла, 100 мл воды, соль, сахар
и зелень петрушки по вкусу*

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить воду и тушить 10—15 минут. Яблоки очистить от кожицы, натереть на терке, добавить к свекле, посыпать солью и сахаром. Муку обжарить со сливочным маслом, добавить сметану,

размешать, чтобы не было комочков, взбить яйца, все взбить и залить свеклу с яблоками. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 20 минут. Подавать, украсив зеленью.

Творожный пудинг со свеклой и яблоками

*300 г творога, 1 свекла, 1 яблоко, 2 белка, 2 ст. л манки,
1 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло*

Свеклу отварить и очистить. Яблоки и свеклу натереть на мелкой терке, соединить с творогом, добавить манную крупу, перемешать и ввести взбитые в пену белки. Подготовленную массу выложить в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную панировочными сухарями, и запечь в духовке до готовности.

Запеканка с курицей и тыквой

500 г куриного филе, 400 г тыквы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г сыра, 2 яйца, 50 г сметаны, сушеные травы, молотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе, тыкву и лук нарезать кубиками. Яйца взбить со сметаной, солью и перцем, смешать с тертым сыром и измельченным чесноком. В форму, смазанную маслом, выложить тыкву, посыпать травами. Сверху распределить курицу с луком, залить взбитыми яйцами. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 35 минут.

Запеканка из тыквы с луком

1 кг тыквы, 2 луковицы, 100 г тертого сыра, 20—30 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. оливкового масла

Мякоть тыквы нарезать кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Мелко нашинковать лук и чеснок, обжарить на масле. Фор-

му для выпекания смазать сливочным маслом, слоями выложить обжаренный лук и тыкву, посыпать тертым сыром. Запекать около 15 мин в нагретой до 190 °С духовке.

Картофельная запеканка с тыквой

3—4 картофелины, 1 крупная морковь, 250 г очищенной тыквы, 3 яйца, 250 мл молока, прованские травы, молотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для смазывания формы

Все овощи натереть на мелкой терке. Тыкву и картофель хорошо отжать, соединить с морковью. Посолить, поперчить и добавить травы. Взбить яйца с молоком и солью, перемешать с тертыми овощами. Выложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать при температуре 160—170 °С примерно 40 минут. Дать остыть в форме 30 минут.

Запеканка овощная

500—600 г картофеля, 300—400 г белокочанной капусты, 70—100 г лука, 70—100 г моркови, 30—50 г корня сельдерея или петрушки, 2 яйца, 1 ст. л. манки, 50 г сыра, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Мелко нарезать лук, морковь, корень сельдерея или петрушки. Обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить нашинкованную капусту, жарить пару минут, посолить, влить 3—4 ст. л. воды, тушить под крышкой до готовности. Картофель очистить и отварить до готовности, размять в пюре (без отвара). Соединить с тушеными овощами. Вбить яйца и хорошо перемешать. Форму для запекания смазать маслом и посыпать манкой. Выложить овощную массу, разровнять, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 200—220 °С 20—25 мин до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Тыквенная запеканка с орехами

400 г тыквы, 100 г грецких орехов, 50—60 г сливочного масла, 5 яиц, 100 г сыра, ½ ч. л. мускатного ореха, молотый черный перец, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве воды с половиной масла до готовности. Посолить, добавить специи и пюрировать. Орехи обжарить на сухой сковороде и смолоть. Половину орехов всыпать к тыкве. Размешать яйца с половиной тертого сыра. Вмешать в тыкву. Форму для запекания смазать маслом, выложить массу. Посыпать оставшимися орехами и сыром. Поставить в разогретую до 200 °С, запекать около 30 минут.

Запеканка из тыквы с фасолью

300 г тыквы, ½ стакана фасоли, 50—70 г сливочного масла, 1 яйцо, соль и специи по вкусу, панировочные сухари

Фасоль отварить до готовности и пюрировать. Мякоть тыквы нарезать мелкими кусочками, припустить с маслом до готовности, смешать с фасолью, приправить солью и специями, вбить яйцо и перемешать. Форму для запекания смазать маслом, обсыпать сухарями. Выложить овощи. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут.

Запеканка из тыквы с фасолью и сулугуни

500 г тыквы, 1 луковица, 1,5 стакана красной фасоли, 2—3 ст. л. томатного соуса, 2 зубчика чеснока, 150—200 г сулугуни, 4 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ч. л. сушеных трав, растительное масло

Фасоль отварить до готовности. Кусочки тыквы толщиной 1 см обжарить на разогретой сковороде до золотистого цвета. Лук нарезать полукольцами, обжарить до мягкости,

добавить чеснок, фасоль и томатный соус, тушить минуту. Хлопья обжарить на сухой сковородке и крупно смолоть и смешать с травами. Форму для запекания смазать маслом, посыпать половиной хлопьев стенки и дно, выложить тыкву, посолить, затем — фасоль с луком. Сверху положить тонко нарезанные кусочки сулугуни, посыпать оставшимися хлопьями. Запекать при 190—200 °С около 30 мин до румяной корочки.

Запеканка из тыквы с макаронами и фаршем

500 г тыквы, 100 г фарша, 1 луковица, 100 г макарон, 100 г сыра, 1 пучок зелени, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Фарш обжарить с мелко нарезанным луком, посолить и поперчить. Макароны отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и дать остыть. Смазать круглую форму маслом, выложить макароны, прикрыв дно и бортики, посыпать половиной тертого сыра и рубленой зелени. На крупной терке натереть тыкву, выложить в форму, поперчить и посолить, сверху уложить фарш, посыпать зеленью, сыром и панировочными сухарями. Запекать в нагретой до 180 °С духовке около 40 минут. Готовую запеканку перевернуть на блюдо, украсить зеленью.

Запеканка из кабачков и тыквы

800 г кабачков, 200 г тыквы, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 150—200 г черствого белого хлеба, ½ стакана молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 небольшой пучок зелени, молотый черный перец, соль по вкусу

Очищенные кабачки нарезать небольшими кубиками. Измельченный лук обжарить в масле пару минут. Добавить кабачки и тушить еще 5 минут. Снять с огня и размять кабачки

вилкой. С булочек срезать корки, замочить в молоке, отжать, размять и добавить к кабачкам. Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками и тоже добавить к кабачкам. Яйца взбить с молоком, посолить, поперчить. Смешать яичную массу с овощами, добавить измельченную зелень. Выложить массу в смазанную сливочным маслом форму. Поставить форму в глубокий противень, наполовину заполненный водой. Держать в духовке 1,5 ч при температуре 160—170 °С.

Запеканка из тыквы с грибами

400 г тыквы, 400 г шампиньонов, 1 луковица, 3—4 картофелины, 200 мл жирных сливок, 100 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны нарезать ломтиками, тыкву и картофель — небольшими кубиками, лук — четвертькольцами. Сыр натереть на терке, чеснок измельчить. Обжарить грибы с луком, добавить тыкву, картофель, чеснок, жарить 10 мин, затем тушить под крышкой 5 минут. Посолить, поперчить, перемешать. Добавить тертый сыр и залить сливками. Поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 20—25 мин до образования золотистой корочки.

Запеканка из моркови и зеленого горошка

800 г моркови, 800 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сливок, 4 яйца, 300 г пшеничных сухарей, сахар, соль по вкусу

Морковь отварить, очистить и натереть на крупной терке. Добавить горошек, соль, сахар, перемешать. Сухари поломать и залить сливками. Отдельно растереть 3 желтка и добавить к ним, постоянно помешивая, растертое масло, сухари со сливками и соль. Смешать с морковью и горошком,

ввести взбитые в пену 3 белка. Полученную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Верх запеканки сбрызнуть растопленным сливочным маслом и смазать яйцом. Запекать в духовке до готовности.

Гороховая запеканка

*1,5 стакана гороха, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 50 г сыра,
¼ ч. л. кориандра, 2 ст. л. растительного масла, молотый
черный перец, соль по вкусу*

Горох замочить в холодной воде на 2—3 часа. Воду слить, горох залить чистой холодной водой, на 3—4 см выше уровня гороха. Посолить и варить около 1 ч, пока вся вода не выпарится. Остудить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца смешать со сметаной. В блендер выложить горох, сыр, яйца со сметаной, кориандр, молотый черный перец и 1 ст. ложку растительного масла.

Разъемную форму застелить пергаментом, смазать растительным маслом. Вылить в форму тесто. Выпекать 30 мин при температуре 180 °С. Подавать остывшей.

Запеканка из фасоли

*2 стакана фасоли, 3 картофелины, 1 луковица, 2 яйца,
60 г сливочного масла, 50 г сметаны, 3 зубчика чеснока,
1 ст. л. молотых сухарей, молотый черный перец, соль
по вкусу*

Картофель и фасоль отварить по отдельности. Лук и чеснок измельчить и обжарить на масле. Пропустить все овощи через мясорубку или пюрировать блендером. Вбить одно яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, смазать взбитым яйцом со сметаной. Запекать в духовке, разогретой до 180—190 °С, около 45 мин до образования румяной корочки.

Запеканка из фасоли с бараниной

500 г баранины, 1 стакан фасоли, 2 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Для соуса: *150 мл сметаны, 200 мл бульона, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 3 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу*

Фасоль отварить до готовности. Баранину нарезать кусочками, посолить, поперчить, обжарить и выложить в форму, смазанную маслом. Сверху выложить фасоль. Приготовить соус: нарезанный кубиками лук обжарить в половине масла до золотистого цвета. Отдельно прогреть муку и соединить ее с растопленным сливочным маслом, растереть, чтобы не было комочков. Соединить лук, мучную заправку, сметану, развести бульоном или водой, посолить, посыпать перцем и проварить 5 минут. Вылить на фасоль, посыпать панировочными сухарями. Запекать в горячей духовке 40 минут.

Запеченная фасоль с овощами и сыром

1 стакан фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий перец, 50—70 г сыра, растительное масло, зелень, соль по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, перец нарезать соломкой. Все овощи обжарить в растительном масле, добавить фасоль, посолить. Переложить в форму для запекания, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится. Перед подачей на стол посыпать нарубленной зеленью.

Запеканка из фасоли с сыром

2 стакана фасоли, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50—70 г сыра, соль, перец, зелень петрушки и укропа по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Измельченный лук и чеснок обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Добавить в сковороду фасоль, тушить 2—3 мин, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 15 мин при 200 °С. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Запеканка из чечевицы с шампиньонами

1 стакан чечевицы, 200—300 г шампиньонов, 1—2 луковицы, 1—2 зубчика чеснока, 1—2 моркови, зелень петрушки или укропа, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу

Чечевицу промыть. Отварить до мягкости, но не разваривать. Лук и чеснок мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Шампиньоны нарезать ломтиками. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук и чеснок до мягкости. Добавить морковь и жарить, помешивая, 3 минуты. Положить грибы и жарить практически до готовности. Выложить чечевицу. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Посыпать рубленой зеленью. Тушить под крышкой до готовности.

Куриное суфле с сельдереем

350 г филе куриной грудки, 1 небольшая луковица, 1 корень сельдерея, 50 мл жирных сливок, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1—2 ст. л. рисовой муки, мускатный орех на кончике ножа, молотый черный перец, соль по вкусу

Корень сельдерея очистить, нарезать крупными кусками, залить кипящей водой и варить до мягкости. Затем слить отвар и растолочь корень в пюре. Куриное филе пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. Лук мелко нарезать и обжарить на среднем огне до прозрачности. Слегка остудить. Перемешать лук, филе и пюре сельдерея, посолить и поперчить по вкусу, добавить мускатный

орех и рисовую муку. Все хорошо перемешать. Взбить яйца со сливками. Аккуратно перемешать фарш с яично-сливочной смесью. Формочки смазать маслом, поставить в глубокий противень, на дно противня налить немного воды. Выложить фарш в формочки. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 40 минут.

Запеканка из фасоли простая

2 стакана фасоли, 100—150 мл молока, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Лук измельчить и обжарить до мягкости. Размять в пюре фасоль, добавив молоко, соль и перец. Пюре смешать с луком и мукой, выложить в смазанную маслом форму и поставить в духовку на 15—20 минут.

Запеканка из сельдерея с индейкой

1 корень сельдерея, 700 г грудки индейки, 1 луковица, 4 веточки петрушки, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 яичный белок, 1 ч. л. сухого орегано, соль и молотый белый перец по вкусу

Сельдерей очистить, нарезать крупными кусками и варить на пару до мягкости примерно 20 минут. Дать остыть, затем размять в пюре. Грудку индейки пропустить через мясорубку с крупными отверстиями. Лук и петрушку измельчить. Взбить белок со щепоткой соли. Смешать фарш из индейки, сельдерея, лук, горчицу, оливковое масло, петрушку и орегано. Посолить, поперчить и аккуратно перемешать с белком в однородную массу. Выложить фарш в форму, смазанную маслом, разровнять поверхность, накрыть крышкой и запекать в духовке при температуре 220 °С в течение 40 минут. Снять крышку и готовить еще 10 минут. Достать из духовки и оставить под крышкой на 15 минут.

Рыбная запеканка с сельдереем

*500 г рыбного филе, 4 картофелины, ½ корня сельдерея;
100 г цветной капусты, 5—7 ст. л. овсяных хлопьев, 2 яйца,
100 мл сметаны, 100 г сыра, молотый черный перец, соль
по вкусу*

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью и перцем. Сельдерей и сыр натереть на терке. Картофель очистить и отварить до готовности. Горячим размять вилкой, добавив сыр и сельдерей. Соцветия капусты бланшировать в подсоленном кипятке пару минут. Яйца слегка взбить со сметаной, добавить капусту и хлопья. Все перемешать и вылить в форму для запекания. Сверху выложить рыбу и картофельную массу. Накрыть форму фольгой и запекать 30 мин при температуре 180 °С. Потом фольгу снять и оставить в духовке еще на 10 мин, пока верх зарумянится.

Сладкая выпечка и десерты

Пирог с тыквой и изюмом

500 г слоеного дрожжевого теста, 500 г тыквы, 100 г изюма, 3—4 ст. л. сахара, 100 г грецких орехов

Изюм залить кипятком на 10 минут. Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Орехи обжарить на сухой сковороде и нарубить. Смешать изюм, тыкву, орехи. Тесто раскатать, $\frac{2}{3}$ выложить на дно формы, сформировать бортики. Выложить начинку, посыпать сахаром. Оставшееся тесто нарезать полосками и уложить решеткой на начинку. Форму накрыть фольгой и выпекать в нагретой до 180—200 °С духовке 30—40 мин, затем фольгу снять и довести пирог до готовности в духовке.

Тыквенный медовик с творожным кремом

Для теста: 250 г тыквы, 1,5 стакана муки, 4 ст. л. меда, 4 ст. л. сахара, 2 яйца, 60 мл светлого пива, 80 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соды, 1 ч. л. разрыхлителя, $\frac{1}{2}$ ч. л. корицы

Для крема: 150 г творога, 100 г сметаны, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. ванильного сахара

Тыкву натереть на мелкой терке. Добавить мед и пиво, выложить в кастрюлю и довести до кипения, добавить соду. Остудить. Яйца взбить с сахаром, добавить размягченное масло и еще раз взбить. Ввести в остывшую тыквенную массу. Взбить. Всыпать муку с корицей и разрыхлителем. Перемешать до однородности. Вылить тесто слоем 2 см в форму, застеленную бумагой. Выпекать при 170 °С до сухой палочки около часа. Остудить, разрезать пополам.

Для крема все ингредиенты взбить до однородной массы. Смазать один корж кремом, накрыть вторым коржом. Украстить по желанию. Дать пропитаться несколько часов.

Тыквенный пирог с грецкими орехами

2 неполных стакана муки, ½ стакана сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, ½ ч. л. соли, 1 стакан тыквенного пюре, 1 яблоко, 2 белка, 1 яйцо, 50—70 г грецких орехов

В тыквенное пюре добавить натертое яблоко, белки и яйцо, перемешать, добавить сахар, соль и муку, смешанную с разрыхлителем, чтобы получилось густое тесто. Вылить его в смазанную маслом форму, посыпать крупно нарубленными орехами. Выпекать в духовке 40—45 минут.

Кекс с клюквой и тыквой

2—2,5 стакана муки, 1—1,5 стакана сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, ¼ ч. л. соли, 1 стакан тыквенного пюре, ½ стакана сушеной клюквы, 50 г сливочного масла, 4 белка

Нагреть духовку до 175 °С. Смешать муку, сахар, разрыхлитель и соль. В другой посуде соединить тыкву, клюкву, растопленное масло и белки. Соединить все ингредиенты, хорошо перемешать. Поместить смесь в подготовленную форму и выпекать в духовке 1 час.

Мраморный кекс с тыквой

1,5 стакана муки, 150 г тыквенного пюре, 125 г сливочного масла, 4—5 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 3 яйца, 2 ч. л. какао, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, щепотка соли

Взбить яйца с сахаром добела. Добавить тыквенное пюре и ванильный сахар, размешать до однородности. Добавить просеянную муку с разрыхлителем, перемешать. Добавить

соль, растопленное сливочное масло и размешать. Разделить смесь на 3 части. Добавить к одной какао. Выложить в подготовленную форму одну часть светлого теста. Сверху выложить тесто с какао, затем светлое тесто. Слегка размешать вилкой тесто, чтобы слои перемешались. Выпекать кекс около 50 мин при 170 °С. Вынуть из духовки, дать постоять 5 мин в форме, затем остудить на решетке.

Пирог с тыквой и пряностями

1 стакан пшеничной муки, 1 стакан муки с отрубями, 350—400 г печеной тыквы, 2 белка, $\frac{1}{2}$ стакана нежирной сметаны, по 1 стакану нежирного молока и сахара, 1 ст. л. разрыхлителя, 2 ч. л. корицы, по $\frac{1}{2}$ ч. л. мускатного ореха, имбиря и молотой гвоздики, 30 г сливочного масла

Нагреть духовку до 175 °С. Смазать форму сливочным маслом. Смешать муку, сахар, разрыхлитель, специи. В другой посуде размять тыкву с молоком, сметаной и белками. Выложить тыквенную смесь в мучную и хорошо перемешать. Перелить тесто в форму и запекать при температуре 175 °С до готовности.

Тыквенный манник

2 стакана натертой на мелкой терке тыквы, 1,5 стакана манной крупы, $\frac{1}{2}$ ст. л. разрыхлителя, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 стакан кефира, цедра 1 лимона, 30 г сливочного масла
Для сиропа: *$\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 стакан сахара, сок 1 лимона*

Духовку нагреть до 180 °С. Соединить тыкву, манную крупу, разрыхлитель, сахар, кефир и лимонную цедру. Быстро перемешать, чтобы манная крупа не успела набухнуть, иначе пирог будет слишком плотным. Выложить тесто в смазанную сливочным маслом форму и запекать 40—45 минут. Готовность манника проверить деревянной палочкой. При-

готовить сироп для пропитки: воду, сахар и лимонный сок довести до кипения и проварить 3 минуты. Дать остыть. Готовый горячий манник залить сиропом. Оставить на 20—30 минут. По желанию можно не пропитывать сиропом, а подавать с вареньем.

Пудинг из творога и тыквы

*500 г творога, 500 г тыквы, 100 г сливочного масла,
3 яйца, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, корица, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л.
панировочных сухарей и сухари для формы*

Отделить белки от желтков. Тыкву очистить, нарезать кусочками, тушить в масле до мягкости, переложить шумовкой в другую посуду. Масло, оставшееся после обжаривания тыквы, остудить, взбить с сахаром, яичными желтками, цедрой, корицей. Добавить творог, панировочные сухари и растереть все до однородности. Ввести взбитые в пену белки. В подготовленную форму выложить слоями творожную смесь и тыкву. Запекать при 180 °C около часа.

Пирог с тыквой и апельсином

Для теста: 2 стакана муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 ч. л. апельсиновой цедры, щепотка соли, 2—3 ст. л. холодной воды

Для начинки: 500 г тыквы, 1 апельсин, 3—4 ст. л. сахара, 40 г сливочного масла

С апельсина натереть цедру. Мякоть очистить от пленок и нарезать кубиками. Тыкву нарезать мелкими кубиками. Тушить тыкву с апельсинами до мягкости на сливочном масле. Добавить сахар. Муку смешать с солью и цедрой, перетереть с маслом, добавить воду и быстро замесить. Поставить в холодильник на 30 минут. Затем распределить тесто по форме, сделать бортики. Выложить начинку. Выпекать 30—40 мин при температуре 180 °C.

Шарлотка тыквенная

150 г тыквы, 100 г кураги, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 1 стакан сахара

Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, разрыхлитель, перемешать. Тыкву нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, смешать с крупно нарезанной курагой. Выложить в подготовленную форму, залить тестом. Выпекать в духовке при температуре 180 °С до готовности (около 50 мин).

Круассаны с тыквой

500 г слоеного теста, 200 г тыквенного пюре, 50 г грецких орехов, 2 ст. л. сиропа, джема или меда, 2 ст. л. изюма, по щепотке молотого имбиря, корицы, грецкого ореха

Орехи поджарить на сухой сковороде, крупно смолоть. Смешать с пюре и изюмом, добавить сироп и специи. Тесто раскатать в пласт и нарезать на длинные треугольники. На широкую часть треугольников положить по 1 ст. л. тыквенной начинки и аккуратно свернуть рулет, придать ему форму полумесяца и выложить на противень. Выпекать при температуре 200 °С около 20 минут.

Овсяно-тыквенное печенье

200 г тыквы, 180—200 г муки, 4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 мл растительного масла, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, щепотка молотой корицы

Тыкву мелко нарезать, припустить с небольшим количеством воды, размять в пюре, добавить сахар. Хлопья обжарить на сухой сковороде, крупно смолоть. Смешать пюре, масло, взбить до однородности. Добавить муку, хлопья, разрыхлитель, корицу. Сформировать из теста шари-

ки с грецкий орех, выложить на застеленный бумагой противень, слегка прижать. Выпекать в разогретой до 180 °С 15—20 минут.

Вафельный торт с тыквенным кремом

вафельные коржи, 200 г тыквы, 1 крупная хурма, 4 ст. л. сгущенного молока, 50 г грецких орехов

Орехи поджарить на сухой сковороде и нарубить. Испечь тыкву до готовности. Очень спелую хурму очистить от шкурки и косточек. Выложить в блендер хурму, тыкву и половину сгущенки. Взбить до однородности. Смазать вафельные коржи получившимся кремом. Сверху смазать сгущенкой и посыпать орехами.

Рулет с тыквой и хурмой

1—2 листа лаваша, 300 г тыквы, 1 яблоко, 1 хурма, ½ ч. л. молотой корицы, 150—200 мл воды, 3—4 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры

Яблоко, хурму и тыкву очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Тушить с добавлением воды и сахара до мягкости. Пюрировать блендером, добавить корицу и немного уварить. Массу нанести на лист лаваша, свернуть рулетом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 мин, перед подачей посыпать пудрой.

Шоколадно-тыквенные маффины

250 г тыквы, 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 90—100 г шоколада, 3 яйца, 50 мл молока, 1 пакетик разрыхлителя для теста

Взбить размягченное масло с сахаром, добавить яйца и молоко, взбить еще раз. Добавить тертую тыкву, перемешать.

Всыпать муку с разрыхлителем, перемешать, добавить тертый шоколад и снова перемешать. Выложить тесто по формочкам. Выпекать около 20 мин при температуре 190 °С.

Корзиночки с начинкой из тыквы и хурмы

Для теста: 100 г сливочного масла, 2 желтка, 2 стакана муки, щепотка соли

Для начинки: 200 г тыквы, 1 хурма, 4 ст. л. сахара, ½ апельсина, 20—30 г сливочного масла

Растереть масло с подсоленной мукой в крошку, добавить желтки и собрать тесто в шар. Завернуть в пленку и поместить в холодильник на 30—40 минут. Мякоть тыквы и хурмы нарезать мелкими кубиками, с апельсина натереть цедру и выжать сок. На сковороде распустить масло, добавить сахар и тыкву, тушить, помешивая, до мягкости. Добавить хурму, цедру и сок, тушить, пока не испарится лишняя влага. Дать остыть. Тесто выложить в корзиночки. Внутрь поместить начинку. Выпекать при 200 °С около 20 минут.

Суфле из тыквы

250—300 г тыквы, 4 яйца, 150 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 4—5 ст. л. сахара, молотый мускатный орех, ванильный сахар, соль

Муку развести горячим молоком, тщательно перемешивая, добавить масло и хорошо прогреть до загустения. Тыкву отварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через сито. Добавить сахар, мускатный орех и ванильный сахар. Соединить с тестом, хорошо перемешать. Белки отделить от желтков. Желтки по одному ввести в тесто, тщательно взбивая. Белки взбить с солью в устойчивую пену, аккуратно вмешать в тесто. Формы смазать маслом, выложить массу. Выпекать в духовке при температуре 190—200 °С 40—45 минут.

Паровое суфле с тыквой и манкой

200 г тыквы, 3 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 400 мл молока, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. жидкого варенья, масло для смазывания формы

Из молока, сахара и манной крупы сварить вязкую кашу, остудить. Добавить сливочное масло, яйцо, взбить. Тыкву нарезать кусочками, припустить в небольшом количестве воды до мягкости, остудить, соединить с основной массой. Выложить в небольшую формочку, смазанную сливочным маслом, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Готовить 30 минут. При подаче полить вареньем.

Суфле с тыквой и хурмой

200 г запеченной тыквы, 2 небольшие хурмы, 3 яйца, 2 ст. л. апельсинового сока, 70 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара

Отделить яичные белки от желтков. Масло взбить с сахаром и яичными желтками. Хурму и тыкву измельчить в блендере, добавить апельсиновый сок, желтковую массу, перемешать. Яичные белки взбить в устойчивую пену, соединить с пюре. Массу выложить в формочки, смазанные маслом. Выпекать в духовке 30 мин при температуре 200 °С. Готовое суфле сразу подать на стол.

Тыквенные вафли

1 стакан тыквенного пюре, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 80—100 мл молока, 100 г сливочного масла, 3—4 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли

Размягченное масло взбить с сахаром и ванильным сахаром до пышности. Добавить яйца и снова взбить. Подмешать

тыквенное пюре. Добавить муку и разрыхлитель, перемешать, влить молоко, чтобы получилось густое тесто. Выпекать толстые вафли в смазанной растительным маслом форме. Подавать, полив сиропом.

Джем из тыквы и хурмы

300 г тыквы, 2 крупные спелые хурмы, 1 апельсин, 1,5 стакана сахара

Хурму очистить от шкурки и нарезать произвольно. Мякоть тыквы натереть на терке. С апельсина натереть цедру и выжать сок. Соединить в толстостенном сотейнике тыкву, хурму, цедру и сок, добавить сахар и оставить на 20 минут. Затем довести до кипения и варить, помешивая, 30—40 минут.

Десерт из тыквы с апельсином

500 г тыквы, 1 апельсин, 1 ч. л. молотой корицы, 2—3 ст. л. сахара

Тыкву нарезать дольками, уложить на противень. Запекать 20 мин при 180 °С. Достать, срезать корочку, мякоть нарезать крупными кусочками, выложить в форму. Посыпать корицей и сахаром. Запекать еще 20—30 минут.

Десерт из тыквы с мандарином

800 г тыквы, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. растительного масла без запаха, 2 мандарина, ½ апельсина

Мякоть тыквы нарезать кружочками толщиной около 1 см. Запекать в духовке, нагретой до 180 °С, около 10 минут. В это время смешать сок апельсина, мед и масло, растереть до однородности. Полить тыкву половиной соуса и запекать еще 5—7 минут. Положить сверху дольки мандаринов, полить соусом. Держать в духовке еще 5—10 минут.

Десерт из тыквы с изюмом и курагой

*800 г тыквы, 100 г изюма, 100 г кураги, 500 мл сливок,
70 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара*

Мякоть тыквы нарезать кусочками, посыпать сахаром, ванильным сахаром и оставить на 8—10 минут. Добавить промытый изюм, крупно нарезанную курагу, сливки, перемешать. Форму смазать маслом, выложить тыквенную массу. Держать в духовке 55—60 мин при температуре 200—210 °С.

Тыквенный крем

*400 г тыквы, 200 мл жирных сливок, 3 ст. л. сахара,
10 г желатина, 50 мл воды, 1 ч. л. ванильного сахара*

Тыкву запечь до мягкости, затем пюрировать с сахаром и ванильным сахаром. Желатин замочить в воде, нагреть до растворения и вмешать в тыквенное пюре. Сливки взбить, аккуратно смешать с пюре и разложить по формочкам. Поставить в холодильник на 3 часа.

Мусс из тыквы

*400 г тыквы, 200 мл жирных сливок, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, 10 г желатина, цедра 1 апельсина, 30 мл апельсинового сока, ½ ч. л. молотого мускатного ореха,
1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли*

Тыкву испечь до мягкости. Выложить в блендер, добавить сахар, цедру и мускатный орех и пюрировать. Желатин замочить в соке и прогреть до растворения. Вмешать в пюре. Сливки взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Подмешать к тыквенному муссу треть сливок. В креманки выложить тыквенный мусс, сливки. Поставить на 2—3 ч в холодильник.

Тыквенная запеканка с айвой

500 г тыквы, 1 стакан риса, 2 яблока, 1 айва, 100 г изюма; 4 ст. л. сахара, растительное масло, сахарная пудра по вкусу, щепотка соли

Мякоть тыквы нарезать кубиками и разделить на две части. У яблок и айвы удалить сердцевину и шкурку, нарезать кубиками. Изюм и рис промыть. Смешать сырой рис с яблоками, айвой, изюмом, сахаром и солью. В смазанную маслом форму выложить половину тыквы, залить водой так, чтобы она полностью покрыла тыкву. Сверху выложить слой из рисовой смеси, разровнять. Накрыть рис оставшейся тыквой, разровнять. Закрыть посуду крышкой. Запекать в духовке при 160 °С в течение 1 часа. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой.

Запеканка из тыквы с черносливом

500 г тыквы, 150 г чернослива, 3 ст. л. манки, 4 ст. л. сахара, 50 г грецких орехов, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. ванильного сахара

Тыкву очистить, нарезать кубиками. Чернослив замочить на несколько минут в холодной воде, затем мелко нарезать. Манную крупу сварить на воде. Сливочное масло смешать с сахаром и яичными желтками, добавить ванильный сахар, измельченные орехи, кубики тыквы, чернослив и теплую манную кашу. Вмешать взбитые в пену белки. Приготовленную массу выложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать в духовке до полной готовности при температуре 220 °С.

Запеканка из тыквы и творога (1-й вариант)

500 г творога, 300 г тыквы, 4 яйца, 200 мл молока, 200 мл воды, ½ стакана сахара, ¾ стакана манки, 50 г сливочного

масла, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли, панировочные сухари, масло для смазывания формы

Мякоть тыквы нарезать кубиками, томить на сливочном масле до готовности. Воду и молоко довести до кипения, всыпать половину сахара, ванильный сахар и манку, сварить вязкую кашу. Добавить тыкву. Когда остынет, ввести протертый творог, взбитые с солью и сахаром 3 яйца и перемешать до однородности. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить массу, разровнять, смазать взбитым яйцом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Запеканка из тыквы и творога (2-й вариант)

600 г творога, 300 г тыквенного пюре, 200 мл сметаны, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. манки, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, цедра 1 лимона, панировочные сухари, растительное масло для формы

Взбить в однородную массу творог, 3 ст. л. сахара, сметану и 2 ст. л. манки. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Тыквенное пюре взбить с яйцом, крахмалом, цедрой, оставшимся сахаром и манкой, выложить на творог. Запекать в разогретой до 160 °С духовке 1 час.

Творожная запеканка с яблоками и тыквой

500 г творога, 1 кг яблок, 1 кг тыквы, 5 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 3 ст. л. молотых сухарей, 4—6 ст. л. сахара, 10 г ванильного сахара, 2 ст. л. молотой корицы, сок ½ лимона, сливочное масло, панировочные сухари

Тыкву нарезать кубиками, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг. Добавить 2—3 ст. л. сахара, манную крупу, тщательно растереть. Дать постоять 20 мин, чтобы манная крупа разбухла. Добавить ванильный сахар, 1 яйцо, молотые

сухари и 1 ст. л. корицы. Яблоки нарезать кубиками, выложить на сухую сковороду, нагревать до размягчения, но так, чтобы они не потеряли форму, посыпать оставшейся корицей. Творог растереть с 2—3 ст. л. сахара и желтком. Добавить взбитый со щепоткой соли белок, аккуратно перемешать. Форму для выпекания смазать сливочным маслом, посыпать сухарями. Выложить ровным слоем тыквенную массу. Затем выложить яблоки, разровнять. Сверху выложить творожную массу. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30 минут. Дать запеканке остыть, вынуть из формы.

Запеканка из тыквы с рисом

*400 г тыквы, ½ стакана риса, 3 яйца, 4 ст. л. сахара,
50 г сливочного масла, цедра ½ лимона, масло для формы,
1 ст. л. манки*

Рис отварить до готовности. Очищенную тыкву натереть на крупной терке. Отделить желтки от белков. Смешать тыкву с рисом, цедрой, добавить желтки, растертые с сахаром, растопленное масло. В конце ввести взбитые в пену белки. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную манкой. Запекать в духовке, разогретой до 190 °С, около 35 минут.

Запеканка из тыквы с рисом и яблоками

*500 г тыквы, 2 яблока, 100 г изюма, 250 мл молока, ½ стакана риса, 40—50 г сливочного масла, 3—4 ст. л. сахара,
корица по вкусу*

Сварить рассыпчатую рисовую кашу на молоке. Тыкву нарезать кубиками, очищенные яблоки — пластинами. Тыкву с яблоками слегка обжарить на сливочном масле. В смазанную сливочным маслом форму выложить слоями тыкву с яблоком, сахар с корицей, изюм и кашу. Сверху смазать сливочным маслом. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 25—30 минут.

Запеканка из тыквы с рисом и корицей

200 г тыквы, 30 г сливочного масла, 2 яйца, ½ стакана отварного риса, 2 ст. л. сахара, корица по вкусу

Мякоть тыквы нарезать кубиками и варить в воде 15—20 минут. Слить воду, добавить к тыкве масло, затем рис, растертые с сахаром желтки, корицу, перемешать. Ввести взбитые в пену белки. Выложить в подготовленную форму и запекать при 200 °С около 15 минут.

Запеканка тыквенная с пшеном и изюмом

400 г тыквы, 150 г пшена, 500 мл молока, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, ½ стакана изюма, 100 мл нежирной сметаны, панировочные сухари, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, залить молоком. Довести до кипения. Всыпать перебранное и промытое пшено, посолить и варить до готовности, добавить распаренный изюм. Немного охладить, добавить 1 яйцо и белок, перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Смазать сверху смесью из желтка и сметаны и запечь в духовке при 180 °С до золотистой корочки.

Запеканка из тыквы с гречкой и яблоками

300 г тыквы, 250 г гречневой крупы, 2 яблока, ½ стакана изюма, ½ стакана чернослива, растительное масло, мед или сахар по вкусу

Тыкву и яблоки очистить от шкурки и семян, нарезать небольшими кубиками. Выложить на сковороду и тушить под крышкой, пока тыква не станет мягкой. Отварить гречневую крупу до готовности. Изюм и чернослив распарить, чернослив мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать, добавив

мед или сахар, выложить в смазанную маслом форму для выпечки и запечь при 220 °С 10—15 минут.

Запеканка из лаваша с тыквой и яблоком

2 листа тонкого лаваша, 150 г тыквы, 2 яблока, 30 г сливочного масла, 2—3 ст. л. сахара, ½ ч. л. корицы, 100—150 мл сметаны, 1 яйцо

Мякоть тыквы и яблока натереть на терке, тушить со сливочным маслом пару минут, посыпать сахаром и корицей, перемешать. В форму выложить часть лаваша, часть начинки, чередовать слои. Последним положить лаваш. Взбить сметану с яйцом, залить запеканку. Запекать при 180 °С 25—30 минут.

Запеканка из лапши с тыквой

200 г лапши, 900 г тыквы, 4 яйца, 2—3 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, щепотка соли, ½ ч. л. молотой корицы

Лапшу отварить, промыть холодной водой. Тыкву натереть, припустить на сливочном масле до мягкости. Яйца взбить с сахаром и солью. Тыкву смешать с лапшой, яйцами, добавить корицу, хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Запекать в духовке при 190 °С 30—35 минут. Подавать со сметаной.

Запеканка из макарон с тыквой и изюмом

900 г тыквы, 200 г макарон, 4 яйца, 4—5 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 50 г изюма, 50 г кураги, щепотка соли, молотая корица по вкусу

Отварить макароны в подсоленной воде, промыть холодной водой. Тыкву натереть, курагу нарезать, изюм промыть. Припустить на масле до мягкости тыквы. Смешать с мака-

ронами. Добавить взбитые с сахаром яйца, корицу и еще раз хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму для запекания. Запекать в духовке при 180 °С 30—35 мин до румяной корочки. Подавать охлажденной.

Тыквенная запеканка простая

300 г тыквы, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, щепотка соли, 1 ст. л. сахара

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, положить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности и откинуть на дуршлаг. Выложить ее в смазанную маслом форму, посыпать сахаром и панировочными сухарями. Поставить в горячий духовой шкаф на 30 мин до образования румяной корочки.

Запеканка с тыквой и курагой

600 г тыквы, 250 г кураги, 100 г молока, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. панировочных сухарей, 40 г сливочного масла

Для соуса: *400 мл молока, 1,5 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 1 яичный желток, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу*

Очищенную тыкву нарезать кубиками, курагу нарезать соломкой. Тыкву с курагой тушить в толстостенной посуде, с молоком, маслом и сахаром. Для соуса муку обжарить на масле, влить половину горячего молока, растереть, чтобы не было комочков, влить остальное молоко, проварить 5—7 минут. Остудить, ввести желток, растереть. Тыкву переложить в форму для запекания, залить соусом, посыпать сухарями. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, 20 минут.

Запеканка из тыквы с хлебом и курагой

700—800 г тыквы, 250 мл молока, 200 г белого хлеба, ½—¾ стакана кураги, 1 яйцо, 50 мл сливок, 3—4 ст. л. сахара, панировочные сухари, сливочное масло

Мякоть тыквы нарезать кусочками, залить молоком, добавить сахар и тушить до мягкости. Добавить мелко нарезанный хлеб без корочек и дать ему разбухнуть. Размять массу, всыпать нарезанную курагу. Перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, разровнять, смазать яйцом, взбитым со сливками. Запекать в нагретой до 190 °С духовке около 25 минут.

Запеканка из фасоли с творогом

*2 стакана фасоли, 200 г творога, 4 ст. л. манной крупы,
200 мл молока, 150 г сметаны, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара,
50 г сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей,
щепотка соли*

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг и пюрировать. Сварить на молоке густую манную кашу и соединить с пюре из фасоли. Массу хорошо перемешать, добавить протертый творог, яйцо, соль, сахар, снова все перемешать и пюрировать. Массу выложить в посыпанную сухарями форму, смазать сметаной. Запекать 35—40 мин при 200—210 °С.

Сладкая запеканка из фасоли

*1 стакан белой фасоли, 100 г черствой булки, 4 яйца,
4 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, ½ ч. л. молотого
мускатного ореха, цедра 1 лимона, панировочные сухари*

Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Затем отварить в подсоленной воде. Пропустить фасоль и булку через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и сливочным маслом, добавить измельченную цедру, мускатный орех и фасоль с булкой. Все хорошо перемешать и аккуратно ввести взбитые в пену белки. Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запекать в духовке при температуре 160 °С в течение 30 минут.

Суфле из моркови

4 моркови, ½ стакана молока, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 500 г сливочного масла, 4 ст. л. манной крупы, 200—250 мл воды, соль по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, припустить в воде до готовности и пропустить через мясорубку. Добавить молоко, соль, сахар, довести до кипения, всыпать манную крупу, хорошо перемешать и тушить 10 минут. Массу немного охладить, ввести желтки и взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать, выложить в формочки, смазанные маслом. Запекать в духовке при 180 °С до готовности (25—30 мин).

Суфле из моркови с творогом

500 г моркови, 250 г нежирного творога, 3 яйца, 3—4 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. ванильного сахара

Нарезанную кружочками морковь слегка обжарить на сковороде с растительным маслом, затем еще горячей протереть через сито, добавить протертый через сито творог, желтки, сахар и ванильный сахар. Взбить белки и ввести в морковную массу. Осторожно перемешать и выложить в смазанную растительным маслом форму. Запечь в разогретой до 180 °С духовке до золотистой корочки. Подавать с джемом, сметаной, вареньем.

Творожный пудинг со свеклой, яблоками и изюмом

400 г творога, 2 свеклы, 3 яблока, 100 г изюма, 2—3 ст. л. манной крупы, 5 яичных белков, 1 стакан сахара, ½ ч. л. молотой корицы, сметана, масло для смазывания формы, панировочные сухари

Изюм залить кипятком на 20 минут. Творог пропустить через мясорубку вместе с отварной очищенной свеклой и очищенными яблоками. В полученную массу добавить манную крупу, распаренный изюм, сахар. Хорошо перемешать и вмешать взбитые в пену яичные белки. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 50 минут. Подавать со сметаной.

Морковная запеканка с яблоками

*1—1,2 кг моркови, 2—3 яблока, 50 г сливочного масла,
200 г сметаны, 2—3 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли*

Морковь промыть, залить горячей водой, вскипятить и откинуть на дуршлаг. Затем очистить и нарезать кусочками. Залить морковь горячей водой, чтобы она едва прикрыла ее, добавить половину масла и тушить на медленном огне под крышкой до мягкости, помешивая (20—25 мин). Готовую морковь и очищенные яблоки мелко нарезать, добавить яйца, остальное растопленное масло, 150 г сметаны, соль и сахар, перемешать. Форму смазать маслом, выложить морковно-яблочную массу, смазать сметаной и поставить в горячую духовку. Запекать 25—30 мин при температуре 180 °С.

Морковная запеканка «Солнечная»

*500 г моркови, 4 яйца, 500 мл молока, 4 ст. л. сахара,
50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. соли*

Морковь натереть на терке. Слегка обжарить на сливочном масле и, добавив в сковороду немного воды, тушить до мягкости. Смешать яйца и молоко. Тушеную морковь остудить и залить смесью из молока и яиц, тщательно перемешать. Добавить муку, сахар и соль. Смазать форму сливочным маслом. Выложить в форму смесь. Запекать в духовке при температуре 180 °С до румяной корочки (40—50 мин).

Запеканка из моркови с творогом

800 г моркови, 400 г творога, 1 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 20 г молотых сухарей, 100 г сметаны, 3 ст. л. сахара, панировочные сухари, соль по вкусу

Морковь нарезать кусочками, протушить в небольшом количестве воды в течение 10 мин на слабом огне. Затем пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю и сильно нагреть. Тонкой струйкой всыпать манную крупу и хорошо перемешать. Творог протереть через сито. К моркови добавить яйца, сахар, соль, протертый творог, тщательно перемешать. Подготовленную массу выложить в форму, разровнять, посыпать сухарями. Сверху выложить кусочки сливочного масла или сбрызнуть растопленным маслом. Запекать при температуре 180 °С до золотистого цвета (35—40 мин).

Напитки

Компот из яблок с тыквой

*300 г тыквы, 2 яблока, 50 г сухофруктов, 4—5 ст. л. сахара,
1 л воды*

Сухофрукты промыть, залить водой и поставить кипятиться. В это время очистить тыкву и яблоки, нарезать тонкими ломтиками, добавить в воду. Всыпать сахар, варить все до мягкости сухофруктов.

Смузи из тыквы с кефиром

*500 мл кефира, 300 г запеченной тыквы, 1—2 ст. л. меда,
1 ст. л. тыквенных семечек, молотая корица по вкусу*

Семечки обжарить и очистить. Мякоть тыквы, семечки и мед поместить в блендер. Взбить. Влить кефир и взбить еще раз.

Смузи из тыквы с йогуртом

*1 стакан тыквенного пюре, 200 мл молока, 150 мл йогурта,
2 ст. л. меда, молотая корица по вкусу*

Взбить все компоненты в блендере до однородности. Сразу же подавать.

Смузи из тыквы с апельсином и бананом

300 г печеной тыквы, 1 апельсин, 1 банан, 2 яблока, 1 ст. л. меда, 1—2 стакана воды, молотая корица по вкусу

Апельсин очистить от цедры и белых пленок. Яблоки очистить от шкурки и семян. Нарезанные фрукты и тыкву выло-

жить в блендер. Добавить мед и корицу. Взбить. Развести водой до желаемой густоты и взбить еще раз.

Смузи из тыквы и хурмы

*150 г тыквенного пюре, 1 крупная хурма без кожуры,
1 апельсин, 1 ч. л. меда*

Тыкву, хурму и очищенный от кожуры и белой пленки апельсин выложить в блендер и взбить. При подаче украсить ломтиками апельсина.

Свекольный квас

3 л воды, 1 свекла, 100 г ржаного хлеба

Свеклу отварить, очистить, нарезать или натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить на 30 минут. Затем охладить, добавить хлеб в марлевом мешочке и оставить в теплом месте на 24 часа. Перед подачей хлеб вынуть.

Свекольный морс

1 крупная свекла, 1 л воды, 4 ст. л. сахара, 1 лимон

Свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Из измельченной свеклы отжать сок. Выжимки залить горячей водой и варить 15 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый сок свеклы. Довести до кипения, но не кипятить, процедить. Подавать охлажденным.

Кефир с тыквой и медом

500 мл кефира, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. л. меда

Мелко нарубить мякоть тыквы, припустить в молоке до мягкости, остудить. Добавить кефир, мед, тщательно взбить.

Смузи из тыквы и цитрусов

200 г печеной тыквы, 1 апельсин, 3 мандарина, 2 ч. л. сахара или сиропа

Цитрусовые очистить от кожуры и белых пленок. Выложить в блендер, добавить тыкву и сахар. Все взбить.

Смузи с сельдереем

2 корня сельдерея, 2 апельсина, 1 грейпфрут, 50 г шпината

Из апельсинов и грейпфрута выжать сок. Сельдерей очистить. Смешать все ингредиенты в блендере до однородного состояния.

Смузи с сельдереем, морковью и яблоком

2 корня сельдерея, 1 яблоко, 1 морковь

Сельдерей, морковь и яблоко очистить. Все нарезать и измельчить в блендере.

Содержание

Закуски	3
Салаты.....	38
Первые блюда	92
Блюда из мяса и птицы	134
Блюда из рыбы	152
Блюда из овощей и грибов	161
Блюда из круп	195
Блины, оладьи, драники, вареники	212
Зразы, котлеты, шницели	225
Несладкая выпечка	239
Сладкая выпечка и десерты.....	264
Напитки	284

Видання для організації дозвілля

**700 апетитних страв із гарбуза, буряка, моркви, селери, пастернаку.
Перші й другі страви, салати, випічка та десерти**
(російською мовою)

Укладач КОБЕЦЬ Ганна

Керівник проекту С. І. Мозгова
Відповідальний за випуск Н. Ю. Олянішина
Художній редактор Ю. О. Дзекунова
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор А. В. Альошичева

Підписано до друку 27.11.2017.
Формат 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «FranklinGothicBookITC».
Ум. друк. арк. 15,12.
Дод. наклад 5000 пр. Зам. №10661.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-манетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Издание для организации досуга

**700 аппетитных блюд из тыквы, свеклы, моркови, сельдерея, пастернака.
Первые и вторые блюда, салаты, выпечка и десерты**

Составитель КОБЕЦ Анна

Руководитель проекта С. И. Мозговая
Ответственный за выпуск Н. Ю. Олянишина
Художественный редактор Ю. А. Дзекунова
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор А. В. Алешичева

Подписано в печать 27.11.2017.
Формат 84х108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «FranklinGothicBookITC».
Усл. печ. л. 15,12.
Доп. тираж 5000 экз. Зак. №10661.

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57



Сезонные овощи – это основа нашего рациона. Доступные, недорогие, выращенные на родной земле, они наполняют нас жизненной энергией. Узнайте из книги, как получить максимум вкуса и пользы из привычных овощей: тыквы, свеклы, моркови, сельдерея, капусты, фасоли!

- Закуски и салаты: множество вариантов овощной икры и паштетов, квашеные и маринованные овощи, рулеты и заливное, винегреты и оригинальные праздничные салаты
- Первые блюда: крем-супы, борщи, свекольники, рассольники, уха, лагман, шурпа
- Блюда с мясом и курицей: мясное рагу с фасолью, свинина с сельдереем в яблочном соке, жаркое в горшочках, курица, запеченная в тыкве
- Блюда с рыбой: минтай с яблоками и свеклой, фаршированная щука, палтус с овощами, скумбрия с петрушкой и морковью
- Выпечка: расстегаи с курицей и сельдереем, картофельная запеканка с тыквой, пицца с овощами и грудинкой, быстрый капустный пирог
- Десерты: манник, мраморный кекс, тыквенный медовик

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-3954-8



9 786171 239548