

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ



365
рецептов
на каждый
день

www.edimdoma.ru

Юлия Высоцкая

365 рецептов на каждый день

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6057273

365 рецептов на каждый день / Юлия Высоцкая.: Эксмо; Москва; 2012

ISBN 978-5-699-60468-5

Аннотация

В новый сборник рецептов из телепрограммы «Едим Дома!» включены рецепты экономичных блюд, которые не требуют серьезных затрат и к тому же достаточно просты в приготовлении. Юлия Высоцкая считает, что кулинарные эксперименты доступны каждому, и предлагает приготовить интересные и оригинальные блюда из недорогих продуктов – для праздничного стола и на каждый день!

Содержание

Салаты	5
Салат с виноградом	7
Салат с грушами и сыром рокфор	8
Салат с сельдью	9
Салат «Нисуаз»	10
Салат из огурцов и курицы	11
Салат «Весенний»	12
Салат из запеченной тыквы с ветчиной	13
Салат с авокадо	14
Салат из бантиков	15
Салат из дикого риса с курагой и изюмом	17
Салат с козьим сыром	18
Розовый салат	19
Салат из макарон с брокколи	20
Салат со стручковой фасолью	21
Салат с грейпфрутом	22
Салат из перца с фетой и помидорами	23
Тайский салат	24
Салат из яблок и моркови	25
Салат с балыком и руколой	26
Азиатский салат	27
Салат из шампиньонов и авокадо	28
Салат из тунца и фасоли	29
Салат из руколы с куриной печенкой	30
Салат из семги с лаймом	31
Салат из красного перца с моцареллой	32
Салат оливье с домашним майонезом	33
Салат из шпината и мяты с лимоном	35
Экзотический салат	36
«Муравьи, ползущие по веткам деревьев»	38
Теплый салат с лисичками	39
Теплый салат с яйцом и беконом	40
Теплый салат из фенхеля с помидорами	41
Теплый салат с луком, беконом и руколой	42
Овощи и грибы	43
Запеченный лук	45
Закуска из баклажанов	46
Овощи по-китайски	47
Тыква, запеченная в фольге	48
Запеченные овощи	49
Молодая морковь с чесноком	50
Темпура	51
Пирог из свеклы	52
Молодой картофель по-кончаловски	53
Морковный пирог	54
Оладушки из кабачков	55

Картофельный пирог с сыром	56
Чечевица со сливками и имбирем	57
Картофельные ньокки с соусом из помидоров и базиликом	58
Икра из баклажанов	59
Овощная лазанья с козьим сыром	60
Цукини на гриле	61
Фаршированные баклажаны	62
Закуска из баклажанов с сыром	63
Овощные корзиночки	64
Запеченная картошка с сыром	66
Помидоры и перец, фаршированные диким рисом	67
Закуска из моркови	68
Тыквенный пудинг	69
Картошка с сыром	70
Маринованные баклажаны	71
Брускетта из цукини со шпинатом	72
Хумус из фасоли	73
Фасоль с раками	74
Лобио	75
Фасоль с белыми грибами	77
Белые грибы, запеченные с мятой	78
Картошка с грибами	79
Закуска из грибов шитаке	80
Бифштекс из белых грибов	81
Грибы с горчицей, маслом и петрушкой на гриле	82
Супы	83
Щи из щавеля	84
Холодник по-польски	85
Гаспачо	86
Суп-пюре из тыквы	87
Борщ из запеченной свеклы	88
Итальянский суп	89
Луковый суп	91
Тыквенный суп с карри	92
Суп-пюре из свежей кукурузы	93
Холодный суп-пюре из петрушки	94
Грибной суп	95
Суп из сладкой картошки	96
Морковный суп-пюре с кориандром	97
Суп вишисуаз	98
Суп из белой фасоли	99
Тайский куриный суп	100
Суп из фасоли с кабачками	101
Суп-пюре из цветной капусты	102
Гороховый суп	103
Куриный супчик	104
Суп из шпината с фасолью	106
Конец ознакомительного фрагмента.	107

Юлия Высоцкая

365 рецептов на каждый день

Салаты

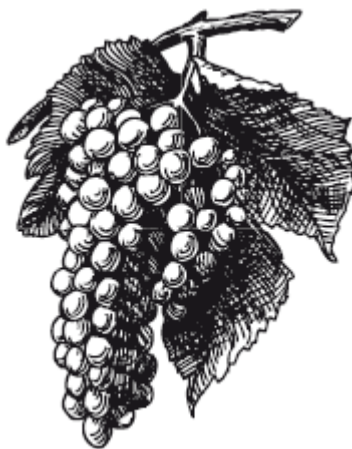


- 13 Салат с виноградом
- 14 Салат с грушами и сыром рокфор
- 15 Салат с сельдью
- 16 Салат «Нисуаз»
- 17 Салат из огурцов и курицы
- 18 Салат «Весенний»
- 18 Салат из запеченной тыквы с ветчиной
- 2 °Салат с авокадо
- 21 Салат из бантиков
- 22 Салат из дикого риса с курагой и изюмом
- 23 Салат с козьим сыром
- 24 Розовый салат
- 25 Салат из макарон с брокколи
- 26 Салат со стручковой фасолью
- 27 Салат с грейпфрутом
- 28 Салат из перца с фетой и помидорами
- 29 Тайский салат
- 3 °Салат из яблок и моркови
- 31 Салат с балыком и руколой
- 32 Азиатский салат
- 33 Салат из шампиньонов и авокадо
- 34 Салат из тунца и фасоли
- 35 Салат из руколы с куриной печенькой
- 36 Салат из семги с лаймом
- 37 Салат из красного перца с моцареллой
- 38 Салат оливье с домашним майонезом
- 39 Салат из шпината и мяты с лимоном
- 40 Экзотический салат
- 41 «Муравьи, ползущие по веткам деревьев»
- 42 Теплый салат с лисичками
- 43 Теплый салат с яйцом и беконом

44 Теплый салат из фенхеля с помидорами

45 Теплый салат с луком, беконом и руколой

Салат с виноградом



4 порции

время приготовления 25 мин.

2 пучка листового салата

200 г винограда без косточек

100 г твердого козьего сыра

1 пучок тархуна

3 луковицы шалота (или 1 небольшая красная луковица)

5–6 ст. ложек оливкового масла

5 ст. ложек винного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Лук порезать тонкими полукольцами и замочить в уксусе на 10 минут.
2. Листья салата мелко нарезать, добавить виноград и листья тархуна.
3. Козий сыр натереть на терке.
4. Сделать заправку из уксуса, в котором мариновался лук, оливкового масла, соли и перца. Если слишком остро, добавить масла.
5. Полить салат заправкой, тщательно перемешать, сверху посыпать козьим сыром.

Салат с грушами и сыром рокфор



4 порции

время приготовления 40 мин.

3 груши

2 пучка листового салата (лучше всего руколы)

150 г сыра рокфор

горсть мяты

10 очищенных грецких орехов

сок 1/2 лимона

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка меда

щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Обжарить в меду грецкие орехи, выложить их на тарелку или металлический противень, чтобы они не слиплись.
2. Листья салата мелко порезать.
3. Груши нарезать тонкими ломтиками и слегка сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Нарезать сыр кусочками.
5. Смешать груши с листьями салата, добавить сыр и мяту.
6. Приготовить заправку, соединив оставшийся лимонный сок, оливковое масло, соль и свежемолотый перец.
7. Полить салат заправкой, перемешать, сверху посыпать орехами.

Салат с сельдью

4 порции

время приготовления 30 мин.

1 большая жирная сельдь
10 перепелиных яиц
1 пучок листового салата (подмосковный, рукола или другой)
1 пучок молодого зеленого лука
50 г твердого сыра типа пармезана или российского
3–4 ст. ложки подсолнечного масла
сок 1/2 лимона
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Перепелиные яйца сварить вкрутую, залить холодной водой, а затем аккуратно очистить от скорлупы и разрезать пополам.
2. Сельдь почистить и нарезать небольшими кусочками.
3. Салат и зеленый лук порезать довольно мелко.
4. Сыр натереть на терке.
5. Выложить салат на большую тарелку, сверху разложить половинки яиц и кусочки сельди.
6. Посыпать зеленым луком и натертым сыром.
7. Приготовить заправку, смешав подсолнечное масло с лимонным соком, солью и перцем, и полить салат.



Салат «Нисуаз»



6 порций

время приготовления 1 ч.

1 упаковка замороженной стручковой фасоли (450–500 г)

300 г тунца в оливковом масле

10 маленьких молодых картофелин

2 сладких перца

10–15 помидоров черри

8–10 перепелиных яиц

небольшой пучок зеленого лука

15–20 каперсов

1/2 красной луковицы

сок 1/2 лимона

6 ст. ложек оливкового масла

1 ст. ложка винного уксуса

1 ст. ложка дижонской горчицы

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Фасоль приготовить, как указано на упаковке.
2. Молодую картошку отварить в мундире.
3. Перепелиные яйца тоже сварить.
4. Сваренную картошку разрезать на четыре части, смешать с фасолью, добавить 2 ст. ложки оливкового масла.
5. Срезать с перца кожуру, удалить семена, тонко нарезать и перемешать с салатом.
6. Красный лук тонко нарезать.
7. Зеленый лук мелко искрошить.
8. Яйца и помидоры разрезать пополам, положить в салат, посыпать каперсами, красным и зеленым луком. Все перемешать.
9. Тунца раскрошить вилкой и выложить сверху.
10. Сделать заправку: смешать горчицу с соком лимона, добавить уксус, 4 ст. ложки оливкового масла, соль и перец, слегка взбить вилкой.

Подавать заправку отдельно.

Салат из огурцов и курицы



2 порции

время приготовления 15 мин.

1/2 небольшой тушки отварного цыпленка без кожи 5 огурцов

горсть нарезанной мяты

сок 1 лайма

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка кунжутного масла

1 ст. ложка коричневого сахара

2–3 горошины черного перца

2 маленьких сушеных перца чили

щепотка морской соли

1. Огурцы нарезать вдоль длинными полосками. Полоски должны быть тонкие и прозрачные. Можно использовать нож для чистки картошки.

2. Мясо курицы порвать на длинные тонкие волокна.

3. Сделать заправку: черный перец, чили, сахар и соль растереть в ступке, добавить мяту, сок лайма, соевый соус и кунжутное масло, перемешать.

4. Соединить мясо курицы с огурцами, влить заправку и все тщательно перемешать.

Сразу же подавать на стол.

Салат «Весенний»



4 порции

время приготовления 25 мин.

500 г редиса

500 г огурцов

3 яйца

небольшой пучок зеленого лука

небольшой пучок петрушки

горсть мелко нарезанного укропа

сок 1/2 лимона

300 г жирной сметаны

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы.
2. Нарезать редис, огурцы и яйца кружками, выложить в салатник.
3. Лук и петрушку мелко порубить, добавить в салат.
4. Сделать заправку, соединив сметану, лимонный сок, укроп, соль и перец.
5. Заправить салат.

Салат из запеченной тыквы с ветчиной

4 порции

время приготовления 45 мин.

- 1 небольшая тыква (300 г)
- 200 г тонко нарезанной пармской или любой другой ветчины
- 4 большие горсти руколы
- 100 г твердого сыра типа пармезана, пошехонского, российского
- 100 г очищенных семян тыквы или подсолнечника
- 5 зубчиков чеснока
- 5–6 ст. ложек оливкового масла
- 2–3 ст. ложки бальзамического уксуса
- 1/2 ч. ложки семян кориандра
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок мелко нарезать.
2. Семечки прожарить на сухой сковороде.
3. Тыкву почистить и порезать на небольшие куски.
4. Сыр крупно натереть.
5. Смешать соль, перец, кориандр, чеснок, 1 ст. ложку бальзамического уксуса и 2 ст. ложки оливкового масла. Обвалять тыкву в этой смеси.
6. Запекать кусочки тыквы в разогретой духовке 25–30 минут, до золотистого цвета.
7. Оставшееся оливковое масло и бальзамический уксус смешать, добавить соль и перец.
8. Уложить руколу на большое блюдо, полить половиной заправки, сверху выложить ветчину и кусочки запеченной тыквы, присыпать натертым сыром и поджаренными семечками.
9. Легкими движениями встряхнуть салат. Полить оставшейся заправкой и подавать.



Салат с авокадо



2 порции

время подготовки 2 ч.

время приготовления 25 мин.

1 авокадо

100 г бекона

1 пучок фриссе (или другого листового салата)

1 батон белого хлеба

1 зубчик чеснока

7 ст. ложек оливкового масла

2 ст. ложки винного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Листья салата вымыть, высушить, поместить в пластиковый контейнер и поставить в холодильник на несколько часов.
2. С хлеба срезать корку, натереть его чесноком.
3. Хлеб поломать на небольшие кусочки, уложить на противень, слегка взбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке 8–10 минут.
4. Бекон обжаривать на сковороде до появления хрустящей корочки, затем выложить его на бумажное полотенце.
5. Выложить листья в глубокую салатницу.
6. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку.
7. Чайной ложкой сформировать из мякоти авокадо небольшие шарики, уложить их на салат, затем сверху положить получившиеся из хлеба крутоны и бекон.
8. Сделать заправку, смешав 5 ст. ложек оливкового масла, винный уксус, щепотку морской соли и щепотку свежемолотого черного перца.
9. Полить заправкой салат и все перемешать.

Салат из бантиков

6 порций

время приготовления 30 мин.



500 г макарон-бантиков
450 г стручковой фасоли (можно замороженной)
200 г помидоров черри
150 г твердого сыра (российского или швейцарского) 100 г оливок
100 г маринованной кукурузы
1 пучок петрушки
1 пучок красного базилика
4 зубчика чеснока
сок 1 лимона
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль отварить.
2. Помидоры разрезать пополам.
3. Из оливок вынуть косточки.
4. Сыр нарезать маленькими кубиками.
5. Петрушку и базилик мелко порубить, но не смешивать.
6. Макароны отварить в подсоленной воде, добавив 2 зубчика почищенного чеснока целиком и чуть-чуть оливкового масла.
7. Сделать заправку: оставшийся чеснок растереть с солью, перцем и мелкорубленным красным базиликом, добавить оливковое масло и сок лимона.
8. Бантики откинуть на дуршлаг, добавить кукурузу, фасоль, оливки, сыр, помидоры, мелкорубленную зелень петрушки и заправить.

Можно есть теплым или холодным.



Салат из дикого риса с курагой и изюмом

4 порции

время приготовления 45 мин.

500 г дикого риса

200 г изюма

100 г кураги

горсть кедровых (или других) орехов

1 красная луковица

1 стакан крепко заваренного чая с бергамотом

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка сливочного масла

2/3 ч. ложки морской соли

1. Рис залить 1 литром кипятка и варить 40 минут.
2. Изюм замочить в чае с бергамотом.
3. Курагу нарезать длинными полосками.
4. Луковицу почистить и нарезать кольцами.
5. В небольшой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный лук, добавить курагу и жарить 1–2 минуты.
6. В другой сковороде обжарить кедровые орехи.
7. Готовый рис отбросить на дуршлаг, не промывать.
8. В горячий рис добавить курагу с луком, кедровые орехи.
9. Изюм отжать и также добавить в рис, все хорошенько перемешать. Заправить оливковым маслом, посолить по вкусу.

Салат с козым сыром

4 порции

время приготовления 25 мин.

100 г мягкого козьего сыра небольшой французский багет пучок руколы

салат радиккио

1 зубчик чеснока

3–4 ст. ложки оливкового масла

2–3 ст. ложки винного уксуса

2 ст. ложки сливочного масла

1 ст. ложка французской горчицы щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Нарезать багет ломтиками, смазать сливочным маслом и обжарить на разогретой сковороде с обеих сторон.

2. Козий сыр нарезать кружками, положить по кусочку на обжаренные ломтики багета и поставить в духовку под гриль на 8–10 минут.

3. Сделать заправку: растереть чеснок с солью, добавить перец, горчицу, уксус и оливковое масло.

4. Радиккио крупно нарезать, руколу порвать руками.

5. Полить листья салата заправкой, сверху положить 2–3 кусочка запеченного с сыром багета.



Розовый салат



4 порции

время приготовления 25 мин.

время отваривания свеклы около 1 ч.

400 г редиса

1 кочан салата радиккио

3 небольшие отварные свеклы

1/2 крупной красной луковицы

небольшой пучок регана

небольшой пучок мяты

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка подсолнечного масла

1 ст. ложка винного или яблочного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Натереть одну свеклу и отжать ее, сохранив сок.
2. Приготовить маринад, смешав 3 ст. ложки свекольного сока с подсолнечным и оливковым маслом, винным уксусом; добавить соль и перец, перемешать.
3. Кружками толщиной 1–2 мм нарезать оставшуюся свеклу, положить ее в маринад на 10 минут.
4. Редис нарезать тонкими кружками, лук – полукольцами.
5. Добавить к свекле редис, лук и листья радиккио, перемешать.
6. Последними добавить листья регана и мяты и сразу подавать.

Салат из макарон с брокколи

4 порции

время приготовления 25 мин.

300 г брокколи

150 г макарон (бантики или пенне)

50 г кедровых орехов

сок 1/2 лимона

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка сливочного сыра типа маскарпоне или филадельфии

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. В кипящую воду добавить 1 ст. ложку оливкового масла и щепотку соли, затем опустить макароны. Отварить до готовности, но не переварить!
2. Брокколи разделить на мелкие соцветия и отварить в подсоленной воде (лучше недодварить, чем переварить!).
3. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
4. Соединить сливочный сыр с 3 ст. ложками оливкового масла, лимонным соком, солью, перцем, как следует перемешать – должен получиться довольно густой соус.
5. Брокколи и макароны смешать и заправить соусом.
6. Присыпать кедровыми орехами и подавать.



Салат со стручковой фасолью



2 порции

время приготовления 35 мин.

250 г замороженной стручковой фасоли

150 г листьев любого салата

50 г любого твердого сыра

50 г тонко нарезанного бекона или сала

горсть листьев базилика и петрушки

8–10 оливок

1/4 перца чили

1 зубчик чеснока

6 ст. ложек оливкового масла

3 ст. ложки миндального, арахисового или льняного масла

3 ст. ложки уксуса белого вина или уксуса из сидра

2 ст. ложки уксуса красного вина

2 ст. ложки горчицы с зернышками

щепотка морской соли

1. Опустить фасоль в кипящую воду и отваривать в течение 1–2 минут. Переложить ее в миску и поставить в более глубокую емкость, наполненную холодной водой и льдом.

2. Обжарить на сухой сковороде бекон или сало до хрустящей корочки и выложить на бумажное полотенце.

3. Оливки разломить пополам и удалить косточки.

4. Чеснок почистить и раздавить в чеснокодавке.

5. Перец чили мелко порубить.

6. Сделать заправку из горчицы, оливкового и орехового масла, двух видов уксуса, чили и чеснока, посолить.

7. Половину заправки добавить в фасоль, перемешать.

8. Сыр нарезать кубиками.

9. Листья салата вымыть, крупно нарезать, выложить на большое блюдо и полить небольшим количеством заправки.

10. Сверху на салат выложить фасоль, оливки, сыр и бекон. Полить оставшейся заправкой, посыпать петрушкой и базиликом.

Салат с грейпфрутом



2 порции

время приготовления 25 мин.

любые листья салата (радиккио, рукола, кудрявый эндивий и т. п.)

100 г кедровых орешков

1 грейпфрут

4 ст. ложки оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Обжарить кедровые орешки (масло в сковороде не добавлять).
2. Грейпфрут почистить, половину мякоти разделить на дольки, очистить от пленочек.
3. Из второй половины грейпфрута выжать сок, добавить оливковое масло, соль и перец.
4. Перемешать листья салата с дольками грейпфрута, полить заправкой, еще раз аккуратно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Салат из перца с фетой и помидорами



3 порции

время приготовления 35 мин.

250 г помидоров черри
100 г сыра фета, нарезанного небольшими кубиками
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
10 веточек свежего тимьяна
1 зубчик чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 ст. ложки сухих прованских трав
1 1/2 ч. ложки куркумы
1 ч. ложка сладкого молотого красного перца
10 горошин черного перца
щепотка морской соли

1. Сладкий перец обжарить на гриле или запечь в духовке, затем положить на несколько минут в пластиковый пакет. Когда перец пропотеет, снять кожицу, вынуть сердцевину вместе с семенами и нарезать длинными полосками.

2. Помидоры черри разрезать пополам.

3. Перемешать куркуму и молотый красный перец.

4. Половину кубиков сыра обвалять в куркуме и перце, а вторую половину – в прованских травах.

5. Истолочь в ступке черный перец, щепотку соли, половину тимьяна, добавить оливковое масло и бальзамический уксус. Все перемешать и разделить заправку пополам.

6. Чеснок почистить, продавить чеснокодавкой или очень мелко нарезать и добавить его в половину заправки.

7. В заправке с чесноком обвалять сладкий перец, а во второй части заправки – половинки помидоров.

8. В широкие прозрачные стаканы выложить понемногу перца, затем добавить по несколько половинок помидоров, сверху разноцветные кубики сыра, украсить веточками тимьяна.

Тайский салат



2 порции

время приготовления 20 мин.

- 2 отварные куриные грудки
- 1 грейпфрут
- 1 красный перец чили
- 1 зеленый перец чили
- горсть листьев мяты и кинзы
- 1 ст. ложка растительного масла
- 3 ч. ложки соевого соуса
- 2 ч. ложки кунжутного масла

1. Курицу нарезать крупными кубиками.
2. Грейпфрут почистить, разделить на дольки и аккуратно освободить от пленок, сохранив выделившийся при этом сок.
3. Перец чили освободить от семян и нарезать колечками.
4. Перемешать курицу, листья кинзы и мяты, нарезанный перец чили.
5. Добавить кунжутное и растительное масло, соевый соус, сок и мякоть грейпфрута и еще раз перемешать.

Салат из яблок и моркови



2 порции

время приготовления 35 мин.

2 сочных зеленых яблока

2 моркови

пучок листового салата (например, корна, руколы)

горсть мелкорубленной кинзы

50 г подсолнечных или тыквенных семечек

3–4 грецких ореха

сок 1/2 лимона

1 ст. ложка орехового масла

1 ч. ложка бальзамического уксуса

1 ч. ложка яблочного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Грецкие орехи слегка поджарить на сухой сковороде или в духовке, а затем истолочь в ступке.

2. Яблоки и морковь натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком.

3. Сделать заправку, перемешав ореховое масло, бальзамический и яблочный уксус.

4. Соединить листья салата с яблоками, морковью и грецкими орехами.

5. Добавить соль, перец, заправку и все перемешать.

6. Посыпать салат семечками и кинзой.

Салат с балыком и руколой



3 порции

время приготовления 30 мин.

200 г руколы (подойдет также фриссе или айсберг)

2 лимона

150 г балыка

небольшой пучок зеленого лука

4 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки орехового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Вымыть и просушить листья салата, а затем довольно крупно порвать руками.
2. Зеленый лук нарезать продолговатыми колечками и половину добавить к листьям салата.
3. Натереть цедру одного лимона на мелкой терке.
4. Из двух лимонов отжать сок.
5. Сделать заправку из оливкового масла, лимонного сока, цедры лимона, перца и соли. Разделить заправку на две части.
6. Как можно тоньше нарезать балык и опустить его в одну половину заправки.
7. Во вторую половину заправки добавить ореховое масло, перемешать и полить листья салата.
8. Выложить балык вместе с заправкой к листьям салата, все перемешать и посыпать оставшимся зеленым луком.

Азиатский салат



4 порции

время приготовления 35 мин.

400 г замороженной стручковой фасоли
200 г салата (корн, фриссе или любой другой салат, который вы любите)
2 груши
50 г бразильского ореха
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки орехового масла
2 ч. ложки кунжутного семени
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли
щепотка морской соли крупного помола

1. Фасоль разморозить и отваривать в течение 10 минут в подсоленной воде, затем воду слить, а кастрюлю с фасолью поставить в миску, наполненную льдом. Фасоль будет шокирована резкой сменой температуры и сохранит свой ярко-зеленый цвет.
2. Добавить в фасоль оливковое масло.
3. Груши нарезать тонкими дольками и сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Орехи слегка поджарить на сухой сковороде или в духовке, а затем истолочь в ступке, но не слишком мелко.
5. Кунжутное семя также слегка подсушить на небольшом огне.
6. Растереть в ступке по большой щепотке крупной морской соли и перца.
7. Листья салата вымыть и высушить.
8. Перемешать фасоль и груши с листьями салата, приправить солью с перцем, добавить ореховое масло и еще раз перемешать.
9. Выложить салат на блюдо, присыпать орехами и кунжутным семенем.

Салат из шампиньонов и авокадо



4 порции

время приготовления 25 мин.

300 г шампиньонов

1 авокадо

сок 1 лимона

3 ст. ложки оливкового масла

горсть листьев мяты

щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

1. Шампиньоны вымыть, почистить, нарезать тоненькими пластинками и слегка сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.
2. Сделать заправку из оставшегося сока лимона, оливкового масла, щепотки перца и соли. Заправить грибы.
3. Авокадо почистить, освободить от косточки и нарезать небольшими дольками.
4. Добавить авокадо к грибам и перемешать.
5. Посыпать салат листьями мяты.

Салат из тунца и фасоли

2 порции

время подготовки 5 ч.

время приготовления 50 мин.

200 г фасоли

200 г консервированного тунца (в собственном соку или в оливковом масле)

2 красные сладкие луковицы

пучок свежего базилика

3 зубчика чеснока

3 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки винного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Фасоль предварительно замочить в воде, лучше на ночь, затем отварить ее, не добавляя соли.

2. Лук почистить и нарезать полукольцами как можно тоньше.

3. Чеснок тоже почистить и нарезать тонкими пластинками.

4. Сделать заправку из оливкового масла, уксуса, соли и перца, добавить в нее лук и чеснок.

5. Выложить фасоль на большое блюдо, полить половиной заправки вместе с луком и чесноком.

6. Сверху разложить кусочки тунца, присыпать измельченным базиликом (немного листьев оставить), полить оставшейся заправкой с луком и чесноком и украсить оставшимся базиликом.

Подавать тут же!



Салат из руколы с куриной печенкой



3 порции

время приготовления 35 мин.

200–250 г куриной печени

150 г руколы

70 г грибов портобелло (или шампиньонов, или вешенок)

4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка коньяка

1 ст. ложка винного уксуса

1 ч. ложка горчицы (желательно с зернышками) 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. Грибы вымыть, почистить и нарезать пластинками.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить грибы, сразу же посолив и поперчив их.
3. Через 2–3 минуты добавить горчицу и уксус, перемешать и снять с огня.
4. В другой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать куриную печень не больше 2–3 минут, чтобы она оставалась мягкой и нежной.
5. Обжаренную печень чуть-чуть посолить, влить коньяк и перемешать с грибами.
6. Руколу вымыть и просушить, соединить с печенкой и грибами, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, аккуратно перемешать.
7. Выложить салат на тарелки, постараться, чтобы печень и грибы оказались сверху, полить соусом, в котором все жарилось.

Подавать тут же, теплым!

Салат из семги с лаймом



2 порции

время приготовления 40 мин.

2 стейка семги
200 г листьев салата
горсть листьев кинзы
1 крупная морковь
1/2 луковицы
1 зубчик чеснока
50 мл уксуса белого вина
сок 2 лимонов
сок 1 лайма
3–4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка семян кориандра
12–13 горошин черного перца
10 горошин белого перца
2 звездочки бадьяна
щепотка морской соли

1. Уксус смешать с соком цитрусовых, добавить сахар, бадьян, кориандр и белый перец, довести до кипения и всыпать 8 горошин черного перца.

2. Лук и морковь почистить, лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – длинными тонкими полосками и добавить в кипящий соус.

3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и тоже отправить в соус. Варить 5–10 минут, затем добавить 2 ст. ложки оливкового масла.

4. Щепотку соли и 4–5 горошин черного перца растолочь в ступке, добавить 1–2 ст. ложки оливкового масла, перемешать.

5. Смазать смесью стейки и обжарить на сковороде. 6. Выложить листья салата на блюдо, сверху разложить семгу и полить соусом. Присыпать кинзой.

Салат из красного перца с моцареллой



4 порции

время приготовления 25 мин.

2 красных перца

2 помидора

150 г желтых помидоров черри

2 большие моцареллы

горсть листьев базилика

6 ст. ложек оливкового масла

4 ч. ложки винного уксуса

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Помидоры черри положить в глубокий противень, взбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, посолить, поперчить и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

2. Перец обжарить на сковороде-гриль, положить на 5 минут в пластиковый пакет, затем очистить от кожуры и семян и крупно нарезать.

3. Большие помидоры нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами.

4. Моцареллу нарезать кружками.

5. Смешать оставшееся оливковое масло, винный уксус, щепотку соли и перца, листья базилика.

6. Выложить на блюдо перец, помидоры, моцареллу, помидоры черри, полить заправкой и посыпать листьями базилика.

Салат оливье с домашним майонезом

10 шт. (5 порций)

время приготовления 1 ч. 30 мин.

200 г крабового мяса
3 картофелины
3 небольшие моркови
3 яйца
3 соленых огурца
1 яблоко
5 перьев зеленого лука
небольшой пучок укропа
3 ст. ложки зеленого горошка
2 ст. ложки нежирной сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для эклеров:

150 г муки
120 г сливочного масла
3 яйца
щепотка морской соли

Для майонеза:

300 мл оливкового масла
2 желтка комнатной температуры
сок 1 лимона
1 ч. ложка французской горчицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Для эклеров просеять муку.
2. 100 г сливочного масла выложить в небольшую кастрюлю, влить 1 стакан воды, добавить щепотку соли и довести до кипения на медленном огне. Как только закипит, снять с огня.
3. Ввести муку, очень энергично вымешивая, затем оставить охлаждаться на 2–3 минуты.
4. По одному ввести яйца. Тесто должно получиться гладким и блестящим.
5. Застелить противень бумагой для выпечки, смазав ее сливочным маслом. Ложкой выложить тесто в форме шариков на противень на расстоянии 2–3 см друг от друга. Выпекать 20–25 минут, не открывая духовки, затем уменьшить температуру до 160 °С и оставить в духовке еще на 15 минут. Вынуть и остудить.
6. Приготовить майонез: взбить желтки со щепоткой соли и горчицей и медленно, капля по капле, добавлять оливковое масло. Как только майонез уплотнится, можно добавлять масло быстрее, время от времени вливая по капельке лимонный сок.
7. Отварить морковь, картофель и яйца, остудить и почистить.

8. Все ингредиенты для салата мелко нарезать, добавить зеленый горошек, соль и перец.
9. Соединить 2 части майонеза и часть сметаны, заправить салат и начинить им эклеры.

Салат из шпината и мяты с лимоном



2 порции

время приготовления 20 мин.

150 г свежего шпината

1 лимон

большая горсть листьев мяты

2–3 ст. ложки оливкового масла

щепотка свежемолотого перца

щепотка морской соли

1. Шпинат вымыть, просушить и крупно нарезать.
2. Соединить шпинат с листьями мяты.
3. Срезать с лимона корку и нарезать мякоть кружками толщиной 5 мм, а затем разрезать каждый кружок еще на 8 частей.
4. Перемешать лимон со шпинатом и мятой, посолить и поперчить, взбрызнуть оливковым маслом, еще раз перемешать и подавать тут же.

Экзотический салат



4 порции

время приготовления 50 мин.

2 цукини
1 баклажан
1/2 корня сельдерея
1 корень пастернака
200 г помидоров черри
100 г салата (подмосковный, фриссе, айсберг)
50 г изюма
50 г кедровых орехов
пучок тимьяна
горсть листьев базилика
6–8 зубчиков чеснока
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ст. ложка горчицы
щепотка шафрана
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цукини и баклажан нарезать вдоль длинными кусочками. Пастернак и сельдерей почистить и нарезать также.

2. На один противень уложить цукини и баклажан, на другой – сельдерей и пастернак. Поперчить, присыпать тимьяном и полить 4 ст. ложками оливкового масла. Добавить в каждый противень по 3–4 зубчика чеснока прямо в кожуре и запекать в разогретой духовке 20 минут.

3. Шафран и изюм замочить в теплой воде на 5 минут.

4. Кедровые орехи поджарить.

5. Сделать заправку из уксуса, 2 ст. ложек масла и горчицы, добавить изюм, шафран, перемешать.

6. На большое блюдо выложить порванные руками листья салата, присыпать половиной орехов и полить заправкой.

7. Сверху разложить запеченные кусочки овощей и кореньев, затем помидоры и чеснок.
8. Присыпать базиликом, оставшимися орехами, полить оставшейся заправкой.

Подавать салат теплым.

«Муравьи, ползущие по веткам деревьев»



4 порции

время приготовления 35 мин.

1 пачка рисовых макарон
300 г свиного фарша
2 горсти кунжутных семян
1 горсть мелкорубленной кинзы
1 свежий красный перец чили
300 мл куриного или мясного бульона
3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка натертого имбиря
щепотка свежемолотого черного перца

1. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке.
2. В большой сковороде разогреть кунжутное масло, соевый соус, отправить туда измельченный перец чили, имбирь и кунжутное семя, через 30 секунд добавить фарш.
3. Обжаривать в течение 3–4 минут, а затем долить 2–3 половника бульона. Готовить еще минут 7–9, добавить макароны и кинзу. Если нужно, поперчить.

Теплый салат с лисичками

2 порции

время приготовления 30 мин.

500 г свежих лисичек

100 г твердого сыра

100 г листьев салата

1 луковица

2 зубчика чеснока

сок 1/2 лимона

6–7 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Мелко нарезать лук и чеснок.
2. Лисички промыть и почистить.
3. Сыр натереть.
4. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
5. Добавить в сковороду лисички, посолить, поперчить и жарить, не закрывая крышкой.
6. Приготовить заправку, смешав 4–5 ст. ложек оливкового масла, лимонный сок, соль и перец.
7. Листья салата порезать и полить заправкой.
8. Выложить на листья салата лисички, сверху посыпать натертым сыром.



Теплый салат с яйцом и беконом



4 порции

время приготовления 30 мин.

- 1 батон черствого белого хлеба
- 2 пучка листового салата
- 100 г тонко нарезанного бекона
- 3 яйца
- 50 г пармезана
- сок 1/2 лимона
- 4–5 ст. ложек оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. С хлеба срезать корку. Крупные куски хлебного мякиша уложить на противень, слегка сбрызнуть оливковым маслом.
2. Сверху выложить бекон и запекать в разогретой духовке около 10 минут.
3. Яйца сварить «в мешочек».
4. Пармезан натереть хлопьями (можно использовать овощечистку).
5. Салат крупно нарезать, добавить 2–3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, соль, перец, все перемешать.
6. Выложить на тарелку слоями листья салата, хлеб с беконом, яйца, присыпать сыром.

Теплый салат из фенхеля с помидорами



2 порции

время приготовления 40 мин.

2 фенхеля

24 маленьких помидора черри (желтые и красные)

20 оливок без косточек

100 мл сухого белого вина

горсть листьев тархуна

2 зубчика чеснока

3 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки сливочного масла

щепотка сухого майорана

1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °C.

1. Фенхель разрезать вдоль на восемь частей и опустить в кипящую воду на 5 минут.
2. Надрезать кожицу помидоров, положить их в дуршлаг и на минуту опустить в кипяток, затем снять с них кожицу.
3. Оливки разрезать пополам.
4. Чеснок почистить, измельчить и заправить оливковым маслом.
5. На большой противень выложить фенхель, оливки, помидоры, полить вином, сверху на овощи положить кусочки сливочного масла.
6. Посолить овощи и присыпать майораном, полить оливковым маслом с чесноком, а затем отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Теплый салат с луком, беконом и руколой



3 порции

время приготовления 20 мин.

2 пучка руколы

2 красные луковицы

150 г бекона

100 г кедровых орешков

50 г пармезана

горсть порубленного базилика

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка бальзамического уксуса

щепотка сухих прованских трав

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Лук почистить и разрезать каждую луковицу на восемь частей.
2. Бекон нарезать длинными полосками, обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце.
3. В сковороде, на оставшемся от бекона жире, поджарить лук. Когда он станет мягким и золотистым, посолить и добавить прованские травы.
4. В другой сковороде разогреть оливковое масло, добавить кедровые орешки, бальзамический уксус, бекон и лук, посолить и поперчить.
5. Пармезан натереть крупными хлопьями (можно использовать овощечистку).
6. На большое блюдо выложить листья руколы, сверху лук и бекон с орешками. Посыпать натертым пармезаном и базиликом.

Овощи и грибы



- 47 Запеченный лук
- 48 Закуска из баклажанов
- 49 Овощи по-китайски
- 50 Тыква, запеченная в фольге
- 51 Запеченные овощи
- 52 Молодая морковь с чесноком
- 53 Темпура
- 54 Пирог из свеклы
- 55 Молодой картофель по-кончаловски
- 56 Морковный пирог
- 57 Оладушки из кабачков
- 58 Картофельный пирог с сыром
- 59 Чечевица с мятной заправкой
- 60 Картофельные ньокки с соусом из помидоров и базиликом
- 61 Икра из баклажанов
- 62 Овощная лазанья с козьим сыром
- 63 Цукини на гриле
- 64 Фаршированные баклажаны
- 65 Закуска из баклажанов с сыром
- 66 Овощные корзиночки
- 67 Запеченная картошка с сыром
- 68 Помидоры и перец, фаршированные диким рисом
- 69 Закуска из моркови
- 70 Тыквенный пудинг
- 71 Картошка с сыром
- 72 Маринованные баклажаны
- 73 Брускетта из цукини со шпинатом
- 74 Хумус из фасоли
- 75 Фасоль с раками
- 76 Лобио
- 78 Фасоль с белыми грибами
- 79 Белые грибы, запеченные с мятой
- 80 Картошка с грибами
- 81 Закуска из грибов шитаке
- 82 Бифштекс из белых грибов
- 83 Грибы с горчицей, маслом и петрушкой на гриле



Запеченный лук

3 порции или 6 шт. в качестве небольшой закуски время приготовления 40 мин.

6 луковиц
150 г бекона или сала
50 г размягченного сливочного масла
3 зубчика чеснока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °C.

1. Лук очистить от кожуры, срезать верхушки и доньшки так, чтобы луковицы могли стоять. Со стороны верхушки сделать надрез крест-накрест.
2. Бекон мелко порубить.
3. Чеснок истолочь с солью и перцем.
4. Сливочное масло смешать с беконом и чесночной смесью. Полученной массой начинить луковицы.
5. Поставить луковицы на противень. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Закуска из баклажанов

2 порции

время приготовления 40 мин.

3 баклажана
горсть мелкорубленной кинзы
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны целиком запечь в духовке. Кожица потрескается минут через 20–30, в зависимости от размера баклажана.
2. Приготовить заправку: пропустить чеснок через чеснокодавку, соединить с растертыми в ступке семенами кориандра, добавить соль, перец, сок лимона и оливковое масло.
3. Горячие баклажаны почистить, мякоть мелко порубить.
4. Смешать баклажаны с заправкой, присыпать кинзой.

Подавать теплыми или холодными.



Овощи по-китайски



4 порции (если это самостоятельное блюдо) время приготовления 30 мин.

500 г шампиньонов
200 г шпината
3 сладких перца (разного цвета)
2 небольшие моркови
1 небольшой кабачок
2 стебля сельдерея
1 свежий красный перец чили
1 небольшой корень имбиря
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки соевого соуса
2 ч. ложки кунжутного масла
1 горсть мелко рубленной мяты
1 горсть мелко рубленной кинзы

1. Морковь и кабачок почистить, сладкий перец освободить от семян и плодоножки.
2. Сладкий перец нарезать крупными полосками, морковь и кабачок – пластинками по диагонали, а грибы – пластинками толщиной 3 мм.
3. Сельдерей мелко покрошить.
4. Чеснок, имбирь и перец чили измельчить.
5. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло и тушить чеснок, имбирь и перец чили 1 минуту.
6. Добавить сначала морковь, через 2 минуты – кабачок, еще через 2 минуты – сладкий перец, через 2 минуты – грибы, через 2 минуты – сельдерей и шпинат.
7. Все вместе потушить 2–3 минуты, присыпать кинзой и мятой. Влить соевый соус.

Тыква, запеченная в фольге



2 порции

время приготовления 50 мин.

500 г мякоти тыквы с кожурой
горсть зелени кинзы и петрушки
2 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чеснок очистить и истолочь с солью, перцем, кориандром, кинзой и петрушкой.
2. Добавить оливковое масло и сок лимона, все перемешать.
3. Тыкву разрезать на крупные куски и натереть полученной смесью.
4. Сделать большой карман из фольги. Положить в него тыкву и выпекать в разогретой духовке 30–35 минут.

Запеченные овощи

4 порции

время приготовления 1 ч.

500 г свеклы

500 г моркови

500 г маленьких помидоров

6–8 ст. ложек оливкового масла (или другого растительного)

2–3 ч. ложки бальзамического уксуса

1 ч. ложка тмина

1 ч. ложка семян кориандра

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Морковь и свеклу тщательно вымыть и почистить (если овощи молодые, можно не чистить).

2. Приготовить заправку: потолочь в ступке тмин, кориандр, соль и перец. Влить оливковое масло и бальзамический уксус, все перемешать.

3. Если свекла и морковь крупные, порезать их на тонкие кружки. Свеклу и морковь «искупать» в заправке, положить на противень и поставить в разогретую духовку.

4. Через 20 минут перевернуть овощи и добавить к ним помидоры; запекать еще минут 15–20 до готовности.



Молодая морковь с чесноком

4 порции

время приготовления 30 мин.

- 1 кг молодой моркови
- 3–4 головки молодого чеснока
- 4 веточки розмарина
- 100 мл красного вина
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

1. Морковь нарезать тонкими ломтиками по диагонали.
2. Чеснок почистить и порезать довольно крупно.
3. Разогреть в большой сковороде оливковое масло и обжарить нарезанную морковь с обеих сторон.
4. Посолить, поперчить, добавить в сковороду 3 веточки розмарина, нарезанный чеснок, влить красное вино и тушить 5–7 минут.
5. Выложить морковь в салатницу, присыпать оставшимся розмарином и подавать.



Темпура



6 порций

время приготовления 30 мин.

2 небольших кабачка
1 баклажан
200 г моркови
200 г стручковой фасоли
200 г соцветий цветной капусты
200 г соцветий брокколи
1 1/2 стакана пшеничной муки
1/2 стакана кукурузной муки
500 мл кукурузного масла
300 мл очень холодной газированной воды
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Морковь, баклажан и кабачки нарезать тонкими пластинами по диагонали плода.
2. Приготовить тесто: смешать и просеять муку и развести ее газированной водой (тесто должно напоминать жидкую сметану), добавить соль и перец.
3. Кукурузное масло разогреть до почти кипящего состояния в очень глубокой сковороде или в кастрюле (сковорода-вок идеальна для приготовления темпуры).
4. Кусочки овощей «купать» в тесте и опускать в горячее масло. Жарить 2–3 минуты (иначе весь вкус блюда пропадет) небольшими порциями, а затем выкладывать на бумажное полотенце, сложенное в несколько слоев: это поможет избавиться от лишнего масла.

Есть с пылу с жару со сливовым соусом.

Пирог из свеклы



4 порции

время приготовления вместе с отвариванием свеклы 2 ч. 40 мин.

500 г молодой свеклы
1 апельсин
200 г сметаны
100 г кукурузной муки
3 яйца
100 мл оливкового масла
4 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки апельсинового ликера
1 ч. ложка натертого имбиря
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки корицы
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Свеклу отварить, почистить и натереть на крупной терке.
2. Отделить белки от желтков.
3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке. Из половинки апельсина отжать сок.
4. Добавить к свекле имбирь, мед, корицу, оливковое масло, желтки, несколько капель ванильного экстракта, кукурузную муку, разрыхлитель, цедру и сок апельсина. Все хорошенько перемешать.
5. Взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену и ввести в свекольное тесто.
6. Смазать разъемную форму оливковым маслом, выложить тесто в форму и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.
7. Для крема хорошенько перемешать сметану, апельсиновый ликер и несколько капель ванильного экстракта.

Подавать пирог со сметанным кремом.

Молодой картофель по-кончаловски



4 порции

время приготовления 50 мин.

Рецепт от А. С. Кончаловского

1 кг молодого картофеля

икра одной большой сушеной или вяленой рыбы (100–150 г)

горсть порубленного укропа

2 зубчика чеснока

2–3 сухих маленьких перца чили

3–4 ст. ложки ароматного подсолнечного масла

1. Картофель вымыть и отварить в мундире.
2. Чеснок почистить и мелко порубить.
3. Перец чили измельчить.
4. Сушеную икру натереть на мелкой терке.
5. Отваренный картофель почистить и выложить в посуду, в которой вы будете его подавать на стол. Прикрыть крышкой, чтобы он не остыл.
6. Разогреть в сковороде подсолнечное масло, слегка обжарить чеснок и чили.
7. Добавить 1/3 часть натертой икры, быстро перемешать, залить этим соусом картошку, присыпать оставшейся икрой и укропом.

Морковный пирог



6 порций

время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 кг моркови

375 мл 35 %-ных сливок

150 г муки

100 г сливочного масла

4 яйца

80 г коричневого сахара

мелко натертая цедра 1 апельсина сок 1 апельсина

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Крупно нарезать морковь и варить ее на пару 30 минут.
2. Готовую морковь измельчить в блендере, влить апельсиновый сок и перемешать.
3. Порубить ножом 75 г масла с мукой; постепенно добавляя холодную воду (2–3 ст. ложки), замесить тесто.
4. Смазать форму для выпечки маслом, выложить тесто, равномерно распределяя его. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой и поставить на полчаса в холодильник.
5. Взбить яйца с сахаром; продолжая взбивать, влить сливки.
6. Морковное пюре перемешать с яично-сливочной массой, добавить цедру апельсина.
7. Вынуть форму с тестом из холодильника, на тесто выложить морковную массу, сверху распределить кусочки оставшегося сливочного масла. Выпекать в разогретой духовке 35–40 минут.

Оладушки из кабачков

4 порции

время готовки 45 мин.

4 молодых кабачка

150 г сыра бри

1 яйцо

5–6 вяленых помидоров в оливковом масле

4 ст. ложки муки

2 ст. ложки растительного масла

щепотка сухих прованских трав

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кабачки натереть на крупной терке, не снимая с них кожуру.
2. Добавить яйцо, муку, прованские травы, поперчить и посолить, все хорошенько перемешать.
3. Разогреть в сковороде растительное масло и жарить оладушки по полторы-две минуты на каждой стороне.
4. Сыр нарезать небольшими кусочками, вяленые помидоры – широкими полосками.
5. Выстелить противень бумагой для выпечки, выложить готовые оладушки, сверху разложить сыр и помидоры. Отправить на 2–3 минуты в разогретую духовку; едва сыр «поплыл» – тут же подавать!



Картофельный пирог с сыром



2 порции

время приготовления 1 ч.

4–5 картофелин

1 лук-порей (только белая часть) 100 г любого твердого сыра

2 ст. ложки растительного масла 1 ст. ложка сливочного масла щепотка майорана
щепотка белого молотого перца щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук-порей нарезать кольцами.
2. Разогреть в сковороде сливочное масло и потушить порей, чтобы он стал мягким.
3. Картофель вымыть, почистить и натереть на крупной терке.
4. Перемешать лук-порей и картофель, посолить, добавить по щепотке перца и майорана.
5. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и выложить картофельно-луковую массу, формируя из нее тонкий круглый пирог.
6. Жарить 2–3 минуты на сильном огне, затем огонь убавить, накрыть крышкой и готовить еще 10 минут. Перевернуть и прожарить так же на другой стороне.
7. Сыр натереть на терке.
8. Выложить пирог на противень, посыпать сыром и поставить на 2–3 минуты в разогретую духовку.

Чечевица со сливками и имбирем



2 порции

время приготовления 30 мин.

200 г зеленой или коричневой чечевицы

2 помидора

1 большая луковица

1 небольшой корень имбиря

1 свежий перец чили

2 крупных зубчика чеснока

100 мл 22–33 %-ных сливок

50 г сливочного масла

1 ч. ложка куркумы

1 ч. ложка карри

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Отваривать чечевицу в течение 20–25 минут до мягкого и нежного состояния, затем воду слить.
2. Лук почистить и тонко нарезать.
3. Чеснок тоже почистить и раздавить плоской стороной ножа.
4. В тяжелой сковороде разогреть сливочное масло и обжаривать лук и чеснок на медленном огне.
5. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
6. Помидоры крупно нарезать.
7. Перец чили освободить от семян и мелко изрубить.
8. Как только лук станет золотистым, добавить в сковороду натертый имбирь и тушить 1 минуту.
9. Добавить помидоры и перец чили, тушить все вместе еще 5 минут.
10. Влить сливки, всыпать куркуму и карри и готовить на очень медленном огне.
11. Через 10 минут посолить и поперчить.
12. Добавить в сковороду чечевицу и прогреть все вместе.

Картофельные ньокки с соусом из помидоров и базиликом



4 порции

время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 кг картофеля
1 кг помидоров
2 красные луковицы
250 г муки
50 г натертого пармезана
пучок зеленого базилика
4 зубчика чеснока
6 ст. ложек оливкового масла щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Картофель варить в мундире в течение 20 минут (он должен остаться недоваренным), затем почистить и натереть на мелкой терке.
2. Добавить 200 г просеянной муки и замесить тесто.
3. Остальную муку высыпать на рабочую поверхность, выложить тесто и сформировать из него колбаску диаметром 2–3 см. Разрезать колбаску на небольшие цилиндрики.
4. Ошпарить помидоры, снять с них кожуру и нарезать кубиками.
5. Лук и чеснок почистить и нарезать довольно мелко. 6. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
7. Добавить помидоры и тушить соус на медленном огне около 40 минут, посолить, поперчить, добавить еще 2 ст. ложки оливкового масла.
8. Вскипятить воду, добавить соль и 1 ст. ложку оливкового масла, осторожно опустить ньокки и варить 3–4 минуты.
9. Готовые ньокки посыпать сыром, полить соусом и присыпать базиликом.

Икра из баклажанов



2 порции

время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 баклажана

2 сладких перца

2 помидора

1 небольшая луковица

1 ст. ложка растительного масла

1/2 ч. ложки сухого майорана

1/2 ч. ложки морской соли

1. Баклажаны запечь в разогретой духовке, затем очистить от кожуры и мелко порубить.
2. Из перца удалить семена и нарезать как можно мельче.
3. Лук искрошить, поджарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить измельченный перец, майоран и баклажаны. Тушить полчаса.
4. Помидоры разрезать пополам и натереть на крупной терке.
5. Добавить натертые помидоры к баклажанам, посолить и тушить еще 2–3 минуты.

Овощная лазанья с козьим сыром

4 порции

время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 баклажана
2 цукини
2 красных сладких перца
2 желтых сладких перца
2 крупных помидора
2 луковицы
200 г мягкого козьего сыра
горсть порубленной кинзы
горсть порубленного базилика
сок 1 лимона
50 мл оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цукини и баклажаны нарезать вдоль полосками толщиной 5 мм.
2. Баклажаны присыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы они отдали свою горечь.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. Обжарить цукини, баклажаны, лук и перец целиком на гриле с обеих сторон.
5. Перец на несколько минут положить в целлофановый пакет; когда он пропотеет, снять кожицу, вынуть семена и крупно нарезать.
6. Помидоры и козий сыр нарезать кружками.
7. Сделать заправку, смешав оливковое масло, лимонный сок, щедрую щепотку соли и перца.
8. Выложить в жароупорную форму слоями баклажаны, цукини, перец, сыр, помидоры, лук и сверху еще один слой сыра. Каждый слой овощей взбрызгивать заправкой и присыпать зеленью.
9. Накрыть форму фольгой и запекать в разогретой духовке 30 минут, затем фольгу снять, поставить под гриль или на самый верхний уровень духовки и запекать еще 5 минут.

Цукини на гриле



2 порции

время приготовления 25 мин.

2 цукини

2 красных перца чили

горсть листьев мяты

сок 1/2 лимона

5–6 ст. ложек оливкового масла

щепотка морской соли

1. Не снимая кожуры, нарезать цукини вдоль тонкими длинными полосками и обжарить на гриле с обеих сторон.
2. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
3. Оливковое масло смешать с лимонным соком и щепоткой соли.
4. Выложить цукини на большое блюдо, присыпать искрошенным перцем чили и листьями мяты, полить заправкой.

Фаршированные баклажаны



4 порции

время приготовления 50 мин.

2 баклажана
200 г шампиньонов
1 луковица
10 оливок
4 зубчика чеснока
3 ст. ложки жареного молотого миндаля
большая горсть порубленной петрушки
10 ст. ложек оливкового масла
щепотка сухого орегано
щепотка сухих прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Баклажаны разрезать пополам, присыпать солью и оставить на несколько минут, чтобы они отдали горечь.
2. Шампиньоны почистить, тонко нарезать.
3. Лук и чеснок почистить и тоже мелко нарезать.
4. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла и обжарить нарезанные лук и чеснок.
5. Добавить грибы, посолить и поперчить, потушить несколько минут, затем всыпать петрушку.
6. Оливки освободить от косточек и крупно нарезать.
7. В другой сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и обжаривать баклажаны по 5–7 минут на каждой стороне.
8. Стараясь не повредить кожицу баклажанов, осторожно вынуть мякоть и порубить ее.
9. Перемешать мякоть баклажанов с грибами и оливками, посолить, поперчить, добавить орегано и прованские травы.
10. Начинить баклажаны и присыпать миндалем.
11. Уложить в глубокий противень и запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Закуска из баклажанов с сыром



2 порции

время приготовления 50 мин.

2 баклажана

100 г сливочного сыра

горсть грецких орехов

1–2 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны нарезать вдоль как можно тоньше, присыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы они отдали свою горечь.
2. Обжарить баклажаны на сковороде-гриль с обеих сторон.
3. Застелить противень фольгой, сбрызнуть ее оливковым маслом.
4. На баклажаны положить понемногу сыра, присыпать измельченными орехами, свернуть в рулетики и скрепить зубочисткой.
5. Уложить баклажаны на противень и запекать в разогретой духовке не более 3–4 минут.

Овощные корзиночки



4 порции

время приготовления 1 ч. 20 мин.

2 цукини
1 баклажан
5 картофелин
5 помидоров
5 луковиц
1/2 белого батона
горсть порубленного базилика
горсть порубленной петрушки
4 зубчика чеснока
5 ст. ложек оливкового масла
1/2 ч. ложки шафрана
щепотка сухих прованских трав
щепотка орегано
щепотка майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Опустить в кипящую воду картофель, добавить шафран, варить 8–10 минут.
2. Баклажан и цукини разрезать, сохраняя донышко, на 3–4 части (в зависимости от размера овощей), вынуть мякоть, так чтобы получились корзиночки.
3. Из остальных овощей тоже сделать корзиночки, вынув из них мякоть.
4. Мякоть всех овощей и 2 зубчика чеснока мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла, слегка поджарить порубленные овощи. Посолить, поперчить, добавить прованские травы, орегано и майоран, порубленную свежую зелень.
6. С батона срезать корку, мякоть измельчить в блендере.
7. Разогреть в небольшой сковороде 2 ст. ложки масла, добавить оставшиеся зубчики чеснока, хлебные крошки и все вместе обжарить.

8. Вынуть чеснок, смешать хлебные крошки с тушеными овощами и начинить корзиночки.

9. Сделать из фольги большой карман, поставить в него корзиночки, закрыть карман и запекать в разогретой духовке или на гриле 35–40 минут.

Запеченная картошка с сыром



4 порции

время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 кг крупного молодого картофеля

200 г сыра типа чеддера или любого другого

80 г сливочного масла

пучок свежего укропа

1/2 ч. ложки крупной морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200–220 °С.

1. Картофель тщательно вымыть, подсушить и уложить на противень.
2. Запекать в разогретой духовке около часа, до золотистой корочки, затем проткнуть картошку ножом, если нож входит легко – значит, она готова.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Зелень укропа мелко порубить.
5. Сделать на каждой картофелине разрез вдоль до половины, вынуть немного мякоти, посолить и начинить сливочным маслом и натертым сыром.
6. Присыпать укропом и подавать тут же!

Помидоры и перец, фаршированные диким рисом



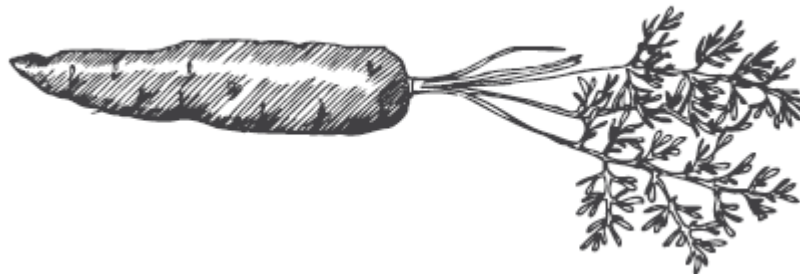
3 порции

время приготовления 1 ч. 30 мин.

3 помидора
2 красных сладких перца
2 оранжевых сладких перца
150 г дикого риса
50 г кедровых орехов
50 г семян подсолнечника
пучок кинзы
15–20 каперсов
1 головка молодого чеснока
5–6 перьев зеленого лука
сок 1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Отварить дикий рис так, как указано на упаковке, посолить.
2. Зеленый лук и кинзу нарезать довольно мелко.
3. Чеснок почистить, отделив зубчики друг от друга.
4. На сухой сковороде обжарить кедровые орехи и семечки.
5. Орехи и семечки высыпать, а в сковороду добавить 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить зубчики чеснока до золотистого цвета.
6. Соединить семечки и орехи с чесноком, зеленым луком, кинзой, каперсами и рисом, влить лимонный сок и 1 ст. ложку оливкового масла, поперчить и перемешать.
7. С помидоров срезать верх и осторожно вынуть мякоть, не повредив стенки и дно, верхушки сохранить. Мякоть помидоров перемешать с рисовой начинкой.
8. С перца также срезать верхушки и вырезать сердцевину с семенами.
9. Начинить перец и помидоры рисовой смесью и накрыть верхушками.
10. Завернуть каждый помидор и перец в двойной слой фольги, поставить на гриль и запекать около получаса до готовности. Раскрыть фольгу и держать овощи на гриле еще 3–4 минуты, чтобы они пропитались запахом дыма.

Закуска из моркови



2 порции

время приготовления 40 мин.

250 г небольшой молоденькой моркови
горсть листьев базилика (или другой зелени)

2 ст. ложки растительного масла

2 ст. ложки соевого соуса

1 ч. ложка жидкого меда

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Морковь почистить, вымыть и разрезать вдоль на четыре части.
2. Выложить на противень, полить медом, растительным маслом и соевым соусом. Запекать 15–20 минут.
3. Готовую морковь поперчить, присыпать базиликом.

Тыквенный пудинг



8 порций

время приготовления 1 ч. 30 мин.

1 кг ароматных яблок
850 г тыквы
250 г муки
250 г коричневого сахара
140 г охлажденного сливочного масла
100 г изюма
2 ст. ложки коньяка
2 ст. ложки лимонного сока
10 звездочек гвоздики
1 ч. ложка разрыхлителя
1 ч. ложка молотой корицы
1 ч. ложка сухого имбиря
1/4 ч. ложки соды

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Натереть в муку 100 г охлажденного сливочного масла, добавить 150 г сахара, соду и разрыхлитель. Растереть все в однородную крошку и поставить в холодильник.
2. Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками примерно 2 x 2 см.
3. Яблоки разрезать пополам, удалить семена и нарезать такими же кубиками.
4. Замочить изюм в коньяке.
5. Растереть в ступке гвоздику с имбирем и корицей.
6. В большой и глубокой сковороде растопить оставшееся сливочное масло, всыпать специи и слегка прогреть.
7. Добавить в сковороду тыкву, 80 г сахара, лимонный сок, перемешать, накрыть крышкой и тушить 15 минут.
8. Добавить яблоки и изюм, снова накрыть крышкой и потушить еще 10 минут.
9. Выложить яблоки, тыкву и изюм в большой глубокий противень, равномерно присыпать охлажденной крошкой, сверху посыпать оставшимся сахаром и запекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Картошка с сыром

4 порции

время приготовления 1 ч. 30 мин.

3–4 крупные картофелины

1 вчерашний батон

100 г мягкого сыра с плесенью 1 яйцо

1–2 ст. ложки оливкового масла

1. С батона срезать корку и измельчить мякоть в блендере.
2. Картошку отварить в мундире (очень важно ее не переварить, чтобы не рассыпалась!), почистить и нарезать кружками примерно 1 см толщиной.
3. Яйцо слегка взбить вилкой.
4. Сыр нарезать плоскими кусочками.
5. На каждый кружок картошки положить кусочек сыра, сверху накрыть вторым кружком картошки.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло.
7. Обмакнуть картофельный сэндвич в яйцо, обвалять в хлебной крошке и обжарить с обеих сторон в разогретом масле.



Маринованные баклажаны

3 порции

время приготовления 35 мин. время маринования 4 ч.

500 г небольших баклажанов

3 зубчика чеснока

сок 1/2 лимона

4 ст. ложки оливкового масла

10 горошин черного перца

1 ч. ложка сладкой сушеной паприки

1 ч. ложка семян кориандра

1/2 ч. ложки тмина

щепотка морской соли

1. Баклажаны отправить в кипящую воду и варить 5–7 минут (если они довольно крупные, то варить следует минут 15).

2. Слить воду, баклажаны слегка остудить и, не удаляя плодоножку, разрезать на четвертинки (большие баклажаны нарезать крупными продолговатыми кусочками).

3. Чеснок почистить.

4. Сделать маринад: растереть в ступке перец, соль, тмин, кориандр, паприку, чеснок, добавить оливковое масло и лимонный сок.

5. Уложить баклажаны в пластиковый контейнер, добавить маринад, все хорошенько перемешать, закрыть контейнер крышкой и поставить на 3–4 часа в холодильник (а еще лучше – на ночь!).



Брускетта из цукини со шпинатом



8 шт. (4 порции)

время приготовления 40 мин.

2 цукини

100–150 г шпината

большой пучок базилика

хлеб (который вам нравится)

100 г твердого сыра (типа пошехонского)

1 свежий перец чили

3 зубчика чеснока

сок 1/2 лимона

4 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка сливочного масла

1/2 ч. ложки винного уксуса

щепотка морской соли

1. Цукини нарезать длинными полосками толщиной примерно 5 мм и обжарить их на хорошо разогретой сковороде-гриль.
2. Перец чили освободить от семян и мелко изрубить.
3. Чеснок почистить и крупно нарезать.
4. Сделать заправку, смешав 3 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, уксус, перец чили, чеснок, листья базилика и щепотку соли.
5. Хлеб нарезать, поджарить в тостере.
6. В глубокой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла, отправить в нее шпинат. Накрыть сковороду крышкой и томить шпинат 2–3 минуты.
7. Сыр натереть крупными хлопьями (можно использовать овощечистку).
8. Выложить на хлеб немного заправки, 1 ст. ложку шпината, полоски цукини, полить заправкой и присыпать сыром.

Хумус из фасоли



2 порции

время подготовки 5 ч.

время приготовления 1 ч. 10 мин.

250 г фасоли

1 сладкий перец

2 огурца

2 стебля сельдерея

2 моркови

1 луковица

2 лайма

3 зубчика чеснока

3–4 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка томатной пасты

1 ч. ложка куркумы

1/2 ч. ложки корицы

1/2 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, затем отварить до готовности.

2. Лук и чеснок почистить и измельчить.

3. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок.

4. Цедру одного лайма натереть на мелкой терке, из 2 лаймов отжать сок.

5. Добавить в сковороду куркуму, корицу, половину отжатого из лаймов сока и фасоль.

Перемешать и снять с огня.

6. Взбить все в блендере, добавив 1–2 ст. ложки оливкового масла, оставшийся сок лайма, томатную пасту и соль. Взбивать до тех пор, пока масса не станет однородной и гладкой.

7. Выложить на тарелку и присыпать цедрой лайма.

8. Сладкий перец, огурцы, сельдерей и морковь нарезать «пальчиками». Подавать с хумусом.

Фасоль с раками

3 порции

время подготовки 5 ч.

время приготовления 1 ч. 20 мин.

15–20 крупных раков

300 г белой фасоли

пучок сухого укропа

пучок свежего укропа

1 стебель молодого чеснока

1 лимон

4–5 ст. ложек оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

1 1/4 ст. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем отварить до готовности, посолить.
2. Раков поместить в большую кастрюлю с кипящей водой, добавить 1 ст. ложку соли и пучок сухого укропа. Варить 40–45 минут.
3. Стебель чеснока тонко нарезать.
4. Свежий укроп мелко изрубить.
5. Лимон порезать дольками.
6. Добавить к фасоли чеснок, укроп, поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом.

Подавать фасоль с раками и дольками лимона.



Лобио



4 порции

время подготовки 6 ч.

время приготовления 1 ч. 30 мин.

500 г фасоли лима

200 г имеретинского сыра

2 луковицы

1 лук-порей

небольшой пучок базилика и кинзы

горсть листьев тархуна

горсть листьев петрушки

горсть сухого тимьяна

70 г грецких орехов

1 зубчик чеснока

50 мл винного уксуса или уксуса на эстрагоне

3 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка сунели

1/2 ч. ложки корицы

1/4 ч. ложки кориандра

1/4 ч. ложки черного перца горошком

2 гвоздики

щепотка острого красного перца

1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль замочить на ночь, затем отварить до готовности, в конце посолить. Воду слить и сохранить.
2. Имеретинский сыр замочить в воде на час.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами, лук порей – тонкими кольцами.
4. Кинзу и базилик мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и поджарить лук.
6. Добавить к луку готовую фасоль, перемешать и потушить пару минут на медленном огне.

7. Уксус влить в небольшую кастрюлю, добавить листья тархуна и прогреть все на небольшом огне.

8. Чеснок почистить.

9. Грецкие орехи растереть в ступке с чесноком и щепоткой соли в однородную мелкую крошку.

10. Черный перец горошком и кориандр тоже растереть в ступке.

11. Добавить в фасоль орехи с чесноком, уксус с тархуном, кинзу и базилик, черный перец с кориандром, тимьян и сунели.

12. Имеретинский сыр вынуть из воды и натереть на мелкой терке.

13. Растереть в ступке гвоздику, корицу, красный острый перец.

14. Всыпать в сыр растертые специи, влить пару ложек отвара фасоли и вымешать все до консистенции густой сметаны.

15. Добавить в лобио приправленный имеретинский сыр, присыпать петрушкой и подавать.



Фасоль с белыми грибами

8 порций

время подготовки 5 ч.

время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 кг белых грибов

300 г фасоли

3 больших мясистых помидора

большой пучок петрушки

4 зубчика чеснока

3 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка сухого майорана

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в большом количестве воды на несколько часов, а лучше на ночь. Затем промыть, залить холодной водой и довести до кипения.

2. Чеснок почистить.

3. Добавить к фасоли пучок петрушки, перевязанный для удобства ниткой, и 2 зубчика чеснока. Когда фасоль слегка проварится, добавить 1 помидор, надрезав его, чтобы он отдал свой сок. Варить около часа.

4. Почистить и крупно нарезать грибы.

5. Оставшийся чеснок мелко порубить.

6. Разогреть в большой, глубокой сковороде оливковое масло и обжарить чеснок.

7. Добавить в сковороду грибы, майоран, соль и перец. Жарить на медленном огне, не накрывая крышкой, 5–6 минут.

8. Оставшиеся помидоры нарезать крупными дольками и тоже добавить в сковороду.

9. Вынуть из кастрюли с фасолью помидор, чеснок и петрушку.

10. Отправить фасоль к грибам и потушить все вместе еще 10 минут. Попробовать; если нужно, еще раз посолить и поперчить.

Белые грибы, запеченные с мятой



6 порций

время приготовления 40 мин.

600 г белых грибов

12 зубчиков чеснока

большая горсть листьев мяты

6 ст. ложек оливкового масла

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Грибы нарезать вдоль пластинками толщиной 5 мм.
2. Чеснок почистить.
3. Из двойного слоя фольги сделать 6 карманов.
4. В каждый карман влить по 1 ст. ложке масла, уложить порцию грибов, 2 зубчика чеснока, посолить и поперчить, присыпать мятой.
5. Плотнo закрыть карманы и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.

Картошка с грибами



как самостоятельное блюдо 2 порции, как гарнир 4 порции
время приготовления 1 ч.

1 1/2 кг картофеля
150 г сухих грибов
3 зубчика чеснока
4 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка прованских трав
1 ч. ложка сухого майорана
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Грибы залить литром кипятка, оставить на 20 минут.
2. Картофель тщательно вымыть (лучше щеткой) и нарезать ломтиками толщиной 5 мм.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в большой сковороде 2 ст. ложки растительного и 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить чеснок до прозрачности.
5. Выложить в сковороду картошку и жарить минут 5–7.
6. Процедить грибы, бульон сохранить.
7. Добавить грибы к картошке и через 1–2 минуты влить туда же бульон. Тушить 10–12 минут под крышкой.
8. Сделать заправку, растерев в ступке майоран, прованские травы, соль, перец и оставшееся растительное масло.
9. Смазать дно противня половиной заправки, выложить картошку с грибами, полить оставшейся заправкой.

Запекать в разогретой духовке 15 минут.

Закуска из грибов шитаке

2 порции

время приготовления 20 мин.

500 г грибов шитаке

2 зубчика чеснока

100 г растительного масла

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка коричневого сахара

1 ст. ложка майорана

1 ч. ложка рыбного соуса

щепотка свежемолотого черного перца

1. Грибы вымыть и разрезать пополам.
2. Чеснок почистить и разрезать на несколько частей.
3. Разогреть в воке растительное масло и обжаривать грибы в течение 2–3 минут.
4. Добавить чеснок, майоран, сахар, соевый и рыбный соус и, постоянно помешивая, жарить еще 2–3 минуты.
5. Готовые грибы поперчить и подавать.

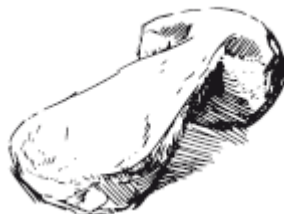
Бифштекс из белых грибов

3 порции с учетом гарнира время приготовления 20 мин.

500 г белых грибов
150 г бекона или сала
1 головка молодого чеснока в кожуре
3 зубчика чеснока
3 веточки розмарина
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сока лимона
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Грибы нарезать вдоль пластинками толщиной 2 мм. Посолить и поперчить.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, добавить розмарин, бекон и чеснок в кожуре.
3. Через минуту отправить в сковороду небольшую порцию грибов, поджарить их с обеих сторон и выложить на бумажное полотенце. Таким же образом приготовить оставшиеся грибы. Как только бекон и чеснок станут золотистыми, их тоже переложить со сковороды на бумажное полотенце.
4. Зубчики чеснока почистить и измельчить.
5. Приготовить соус: смешать 1 ст. ложку оливкового масла с соком лимона; добавить измельченный чеснок.

Грибы подавать с беконом, сбрызнув их соусом.



Грибы с горчицей, маслом и петрушкой на гриле



6 порций

время приготовления 20 мин.

6 больших шампиньонов или белых грибов

100 г мягкого сливочного масла

большой пучок петрушки

2 зубчика чеснока

6 ч. ложек горчицы с зернышками

1 ч. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Грибы вымыть и просушить бумажным полотенцем.
2. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Перемешать сливочное масло, петрушку, чеснок, оливковое масло, посолить и поперчить.
5. Шляпки грибов смазать горчицей и начинить маслом с петрушкой.
6. Положить грибы на гриль начинкой вверх и жарить 3–4 минуты.

Супы



- 85 Щи из щавеля
- 86 Холодник по-польски
- 87 Гаспачо
- 88 Суп-пюре из тыквы
- 89 Борщ из запеченной свеклы
- 90 Итальянский суп
- 91 Луковый суп
- 92 Тыквенный суп с карри
- 93 Суп-пюре из свежей кукурузы
- 94 Холодный суп-пюре из петрушки
- 95 Грибной суп
- 96 Суп из сладкой картошки
- 97 Морковный суп-пюре с кориандром
- 98 Суп вишисуаз
- 99 Суп из белой фасоли
- 100 Тайский куриный суп
- 101 Суп из фасоли с кабачками
- 102 Суп-пюре из цветной капусты
- 103 Гороховый суп
- 104 Куриный супчик
- 106 Суп из шпината с фасолью
- 108 Суп из чечевицы с перцем и тмином
- 110 Запеченный суп с фасолью и щавелем
- 112 Суп из белой фасоли со сморчками
- 113 Томатный суп с гренками
- 114 Суп из шпината и чечевицы

Щи из щавеля



4 порции

время приготовления 35 мин.

3 пучка щавеля
6–8 картофелин
3 яйца
пучок укропа
пучок зеленого лука
пучок петрушки
1 1/2 л куриного или овощного бульона
200 г жирной сметаны
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Бульон разогреть в большой кастрюле.
2. Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками, добавить в бульон и варить 15 минут.
3. Щавель вымыть, тщательно перебрать и просушить.
4. Разогреть в сковороде сливочное масло, потушить щавель и затем добавить его в бульон. Если нужно, досолить и доперчить.
5. Зелень вымыть, высушить, мелко порубить и всыпать в суп.
6. Яйца сварить вкрутую, тоже мелко порубить, разложить в тарелки и залить горячим супом. Подавать со сметаной.

Холодник по-польски



6 порций

время приготовления 1 ч. 10 мин.

6 небольших отваренных свекол

30 раков

3 яйца

6 огурчиков

пучок сухого укропа

пучок свежего укропа

маленький пучок зеленого лука

500 г жидкой сметаны

10 горошин душистого перца

2 1/2 ст. ложки морской соли

1. Яйца отварить, опустить на несколько минут в холодную воду, затем почистить и разрезать пополам.

2. Вскипятить в большой кастрюле воду, добавить 2 ст. ложки соли, душистый перец и пучок сухого укропа.

3. Опустить раков в кипящий рассол и варить их 35–45 минут, затем осторожно вынуть шумовкой и почистить.

4. Свеклу тоже почистить, натереть на крупной терке, залить 2 литрами холодной кипяченой воды, добавить сметану и соль по вкусу.

5. Огурцы, лук и свежий укроп мелко нарезать и добавить в холодник.

6. Разлить суп в тарелки, добавить в каждую половинку яйца и несколько очищенных раковых шеек.

Подавать такой суп можно с горячей молодой картошкой, приправленной молодым чесноком и укропом.

Гаспачо

2 порции

время приготовления 40 мин. время охлаждения 1 ч.

4 крупных сладких помидора
1 зеленый сладкий перец
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
3 огурца среднего размера
2–3 вареных яйца
1 красная луковица среднего размера
3–4 пера зеленого лука
1–2 веточки сельдерея 2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка мелкорубленого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. У сладкого перца удалить плодоножку и семена, луковицу и чеснок почистить.
2. Огурцы, перец и луковицу довольно мелко порезать, но не смешивать.
3. Зеленый лук и сельдерей мелко порубить.
4. Вареные яйца почистить и тоже порубить.
5. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, крупно порезать и поместить в блендер.
6. Добавить к помидорам перец чили, чеснок, оливковое масло и половину нарезанных огурцов, луковицы, перца, зеленого лука и сельдерея.
7. Все взбить до состояния пюре, посолить, поперчить и поставить на час в холодильник.

Остальные овощи и яйца подавать в качестве «присыпок» к супу: в маленьких мисочках на столе они смотрятся очень симпатично. Можно еще добавить к супу крутоны, сметану или жирные сливки.

Суп-пюре из тыквы



4 порции

время приготовления 1 ч.

500 г мякоти тыквы

200 мл жирных сливок

100 г твердого сыра типа грюйера, швейцарского

1 большая луковица

50 г сливочного масла

1 1/2 л овощного бульона или кипятка

2 ст. ложки оливкового масла

2 лавровых листа

горсть мелкорубленной кинзы

1/4 ч. ложки свежемолотого белого перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить, крупно порезать.
2. Тыкву нарезать крупными кусками и снять кожуру.
3. Разогреть в большой кастрюле с толстым дном сливочное и оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не доводя до золотистого цвета.
4. Отправить тыкву в кастрюлю к луку, около минуты тушить в масле, помешивая.
5. Залить тыкву кипящим бульоном или водой, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить до готовности тыквы минут 25–30.
6. Готовую тыкву взбить в блендере, понемногу добавляя бульон (от количества бульона зависит консистенция супа). Если нет блендера, тыкву можно протереть пару раз через сито.
7. Перед подачей суп подогреть, добавить сливки, натертый сыр и мелкорубленную кинзу.

Борщ из запеченной свеклы



4 порции

время приготовления 50 мин.

5–6 крепких свекол

1 лук-порей

1 луковица

2 стебля сельдерея

горсть мелкорубленого укропа

100 г жирной сметаны

2–3 ч. ложки сока лимона

5 горошин душистого перца

1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца

1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук-порей, почищенную луковицу и сельдерей крупно нарезать, отправить в кастрюлю, добавить душистый перец, залить литром холодной воды и сварить бульон.

2. Свеклу тщательно вымыть и почистить, нарезать кружками толщиной 3–5 мм и выложить в один слой на противень.

3. Щепотку соли истолочь в ступке со щепоткой черного перца и присыпать этой смесью свеклу.

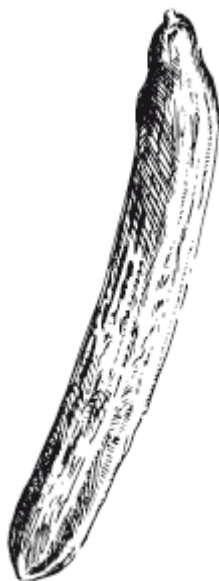
4. Поставить противень в разогретую духовку и запекать до готовности минут 25–30.

5. В готовый бульон добавить лимонный сок, укроп, соль и перец.

6. Запеченную свеклу нарезать тонкими полосками, выложить на дно суповой миски, залить бульоном, добавить сметану.

Подавать с чесночными гренками.

Итальянский суп



6 порций

время подготовки 5 ч.

время приготовления 40 мин.

1/2 кг помидоров

300 г фасоли

1 цукини

2 моркови

2 луковицы

2 стебля сельдерея

100 г натертого пармезана

3 зубчика чеснока

1 лавровый лист

5–6 ст. ложек оливкового масла

3–4 горошины черного перца

щепотка сухого базилика

щепотка орегано

щепотка майорана

2/3 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить в большом количестве холодной воды на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до полуготовности.

2. Крупно нарезать 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 луковицу и зубчик чеснока, отправить в кастрюлю, добавить перец горошком, майоран и лавровый лист, залить все водой и сварить овощной бульон.

3. Оставшуюся луковицу мелко порезать.

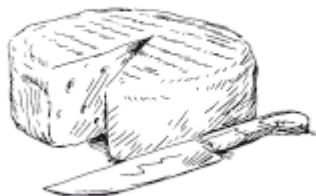
4. Помидоры ошпарить, снять с них кожицу, нарезать кубиками.

5. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить нарезанный лук и 2 зубчика чеснока, добавить помидоры. Потушить 3–4 минуты и влить 3 половника бульона.

6. Цукини, оставшуюся морковь и сельдерей нарезать кружками и добавить в кастрюлю. Поварить пару минут, затем добавить фасоль и еще немного бульона. Варить до готовности фасоли. В конце посолить и добавить щепотку базилика и орегано.

Перед подачей на стол добавить в каждую тарелку горячего супа понемногу сыра.

Луковый суп



2 порции

время приготовления 35 мин.

4 крупные луковицы

150 г твердого сыра

125 г сливочного масла

1 батон

2 лавровых листа

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, добавить лук, перемешать, накрыть крышкой и оставить томиться на очень медленном огне.
3. Когда лук станет совсем мягким и слегка закарамелизируется, залить его литром кипятка, добавить лавровый лист, посолить и поперчить.
4. Батон нарезать кусками толщиной 1 см и подсушить его в духовке или на сковороде без масла.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Налить суп в огнеупорную керамическую посуду, присыпать сыром, сверху положить гренку, ее также присыпать сыром и поставить на 1–2 минуты в сильно разогретую духовку на самый верх, чтобы сыр слегка подрумянился.

Тыквенный суп с карри

6 порций

время приготовления 45 мин.

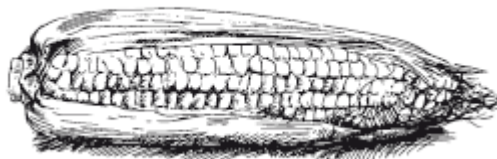
1 кг тыквы
1 большая луковица
горсть мелкорубленной петрушки
1 1/2 л овощного бульона или кипятка
100 г сливок
3 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка карри
1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук почистить и крупно нарезать.
2. Разогреть в большой кастрюле сливочное и оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не доводя до золотистого цвета, затем всыпать карри и перемешать.
3. Тыкву нарезать крупными кусками и снять кожуру.
4. Отправить тыкву к луку, тушить около минуты, помешивая, затем залить кипятком или овощным бульоном и варить до готовности тыквы, 25–30 минут.
5. Готовую тыкву взбить в блендере, добавив немного бульона.
6. Влить сливки, посолить по вкусу, слегка прогреть.

Подавать, украсив зеленью петрушки, с тостами из серого хлеба.



Суп-пюре из свежей кукурузы



4 порции

время приготовления 50 мин.

4 початка свежей кукурузы

1 красный сладкий перец

1/2 луковицы

горсть листьев петрушки

100 мл сливок

3 ст. ложки растительного масла (лучше кукурузного)

щепотка свежемолотого белого перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. Кукурузу почистить, срезать ножом зерна.
2. Лук мелко нарезать.
3. В большой кастрюле разогреть масло и обжарить лук до прозрачности, добавить кукурузные зерна, потомить минуту, залить кипятком и варить 30 минут.
4. Сладкий перец обжарить на гриле или в духовке, положить на пару минут в пластиковый пакет. Снять кожицу, удалить зерна и взбить в блендере.
5. Готовую кукурузу взбить в блендере (горсть зерен оставить целыми).
6. Во взбитый суп добавить сливки, целые зерна кукурузы, белый перец и соль.
7. Суп прогреть, разлить по тарелкам, добавив столовую ложку пюре из красного перца и посыпав петрушкой.

Холодный суп-пюре из петрушки



4 порции

время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 больших пучка петрушки
300 г молодого картофеля
200 г шпината
200 г грибов (вешенки, шампиньоны или лисички)
5 стеблей сельдерея
2 лука-поррея
1 фенхель
6 ст. ложек оливкового масла
50 г сливочного масла
сметана
1–2 ст. ложки любого растительного масла
щепотка сухого тимьяна
1/4 ч. ложки белого молотого перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Картофель вымыть, почистить и нарезать крупными кусочками.
2. Сельдерей и фенхель тоже крупно нарезать.
3. В кастрюле разогреть сливочное и оливковое масло, добавить нарезанные овощи и тушить около 10 минут на слабом огне.
4. Отрезать стебли петрушки и добавить их в кастрюлю. Посолить, поперчить и залить кипятком так, чтобы вода покрыла овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь и накрыть крышкой. Варить еще 20–25 минут, до полной готовности овощей.
5. Добавить оставшуюся петрушку, сохранив несколько веточек для украшения. Довести до кипения и варить не дольше 2–3 минут.
6. Взбивать овощи в блендере до получения однородной массы. Если получится слишком густо, не бойтесь добавить немного горячей воды.
7. Протереть пюре через сито. Чтобы сохранить ярко-зеленый цвет, миску с супом погрузить в емкость большего объема, наполненную холодной водой со льдом. Помешивать суп, пока не остынет.
8. Грибы почистить и помыть.
9. Разогреть в сковороде растительное масло, выложить грибы, посолить, поперчить, добавить тимьян и обжарить до готовности.
10. Разлить суп по тарелкам, в центр каждой положить 1 ст. ложку сметаны и 2–3 ст. ложки грибов. Присыпать зеленью петрушки.

Грибной суп



4 порции

время приготовления 55 мин.

500 г свежих грибов (белые, шампиньоны) 1 1/2 – 2 л воды

4 крупные картофелины

1 морковь

1 большая луковица

4 ст. ложки оливкового масла

2 ст. ложки сливочного масла

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. Лук мелко порубить.
2. В глубокой сковороде разогреть оливковое и сливочное масло и обжарить лук до прозрачности.
3. Добавить к луку грибы, посолить и поперчить, жарить 10–15 минут до золотистого цвета.
4. Почистить картофель и морковь, крупно нарезать, залить кипящей водой и варить минут 5–7.
5. Добавить грибы и варить еще 20 минут на слабом огне. Попробовать, посолить и поперчить по вкусу.

Суп из сладкой картошки



6 порций

время подготовки 5 ч.

время приготовления 50 мин.

500 г сладкого картофеля

300 г фасоли

80 г обезжиренного йогурта

пучок кинзы

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 1/2 л овощного бульона

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка сливочного масла

1 ч. ложка карри

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а затем отварить.
2. Сладкую картошку почистить, нарезать небольшими кубиками.
3. Лук и чеснок почистить и порубить.
4. Кинзу мелко порезать.
5. Разогреть в кастрюле оливковое и сливочное масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности.
6. Добавить в кастрюлю сладкую картошку, залить подогретым бульоном. Посолить и поперчить, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 минут.
7. Добавить карри и половину отваренной фасоли.
8. Взбить все в блендере, затем добавить оставшуюся фасоль.
9. Поперчить и присыпать кинзой и подавать с йогуртом.

Морковный суп-пюре с кориандром



4 порции

время приготовления 45 мин.

600 г моркови
1 красная луковица
1 фенхель
2 стебля сельдерея большой пучок кинзы
1/2 свежего перца чили
2 зубчика чеснока
100 г сметаны
60 мл оливкового масла
1 ст. ложка семян кориандра
1 ст. ложка семян тмина
1/2 ч. ложки морской соли

1. Разогреть в кастрюле оливковое масло, бросить в него крупно нарезанный чеснок, тмин, кориандр, разрезанный вдоль перец чили.

2. Морковь, лук, фенхель, сельдерей крупно нарезать и отправить в кастрюлю. Протомить все вместе 2–3 минуты.

3. Залить кипятком так, чтобы вода покрыла все овощи, добавить кинзу (несколько листиков оставить) и посолить. Варить до готовности моркови.

4. Слегка остывшие овощи взбить в блендере до консистенции пюре, добавляя понемногу овощной бульон.

5. Протереть через сито, перелить в кастрюлю и слегка прогреть.

Подавать со сметаной, украсив листьями кинзы.

Суп вишисуаз



4 порции

время на подготовку 4 ч. время приготовления 45 мин.

500 г лука-порей (только белая часть)

500 г картофеля

1 слабосоленая сельдь (около 350 г)

несколько перьев зеленого лука

200–400 мл молока

150 мл сливок

30 г сливочного масла

2 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки белого молотого перца

1 ч. ложка морской соли

1. Сельдь разделить на филе и вымачивать в молоке 3–4 часа. Если сельдь очень соленая, молоко менять каждый час.
2. Картофель почистить, порезать на небольшие кусочки, залить водой и оставить на 30 минут, чтобы ушел лишний крахмал.
3. Порей вымыть, почистить и нарезать кольцами.
4. В кастрюле разогреть оливковое и сливочное масло и тушить лук-порей до прозрачности, не позволяя ему стать золотистым.
5. Добавить картошку, тушить 1–2 минуты, постоянно помешивая.
6. Залить кипятком (можно овощным или куриным бульоном) так, чтобы жидкость покрыла все овощи, и варить до готовности картошки.
7. Готовый суп остудить и взбить в блендере.
8. Влить сливки, посолить и поперчить по вкусу.
9. Зеленый лук мелко порезать.
10. Разлить суп в тарелки, добавить в каждую несколько кусочков селедки, присыпать зеленым луком.

Суп из белой фасоли



4 порции

время подготовки 5 ч.

время приготовления 1 ч. 40 мин.

200 г белой фасоли

2 моркови

2 луковицы

1 лук-порей

2 стебля сельдерея

горсть изрубленной петрушки

1 зубчик чеснока

4 ст. ложки оливкового масла

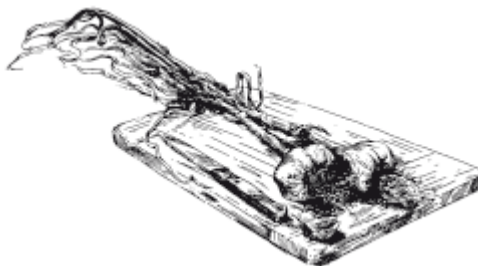
2 лавровых листа

щепотка сухого розмарина

1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль замочить на ночь в большом количестве воды. Утром промыть, залить холодной водой объемом в 2 раза больше фасоли и довести до кипения.
2. Лук, морковь и чеснок почистить.
3. Добавить к фасоли 1 луковицу, 1 морковь, 1 стебель сельдерея и 2 лавровых листа. Варить около часа, затем лук, морковь, сельдерей и лавровые листья вынуть.
4. Оставшиеся сырые овощи порезать: лук и чеснок довольно мелко, морковь кубиками, сельдерей кусочками, порей тонкими кольцами.
5. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, обжарить нарезанные лук и чеснок до золотистого цвета.
6. Посолить, добавить розмарин, морковь и сельдерей, тушить еще 2–3 минуты.
7. Добавить фасоль вместе с бульоном и нарезанный порей. Варить до готовности порея, около 10 минут.
8. Снять суп с огня, добавить петрушку.

Тайский куриный суп



4 порции

время приготовления 1 ч.10 мин.

- 200 г куриного филе
- 1 упаковка рисовых макарон
- 1/2 кочана молодой капусты (примерно 300 г)
- 2 небольшие луковицы
- 2 головки молодого чеснока
- 100 г ростков сои (или любых других ростков)
- 1 морковь
- 1 зеленый перец чили
- горсть кинзы
- 5 перьев зеленого лука
- 50–70 мл соевого соуса
- 1 ст. ложка рисового уксуса
- 3 гвоздики

1. Морковь вымыть, почистить и крупно нарезать.
2. 1 луковицу и 1 головку чеснока почистить и разрезать пополам.
3. Сварить из подготовленных овощей бульон.
4. Оставшийся лук почистить и нарезать полукольцами, а чеснок – пластинками.
5. Половину капусты нарезать довольно крупно.
6. Перец освободить от семян и разрезать пополам.
7. Добавить в бульон лук, чеснок, капусту, половинку перца чили, гвоздику и рисовый уксус. Варить на сильном огне несколько минут, затем процедить через сито в другую кастрюлю.
8. Мелко нашинковать оставшуюся капусту.
9. Куриное филе разрезать на тонкие полоски.
10. Довести бульон до кипения, добавить курицу и капусту, через минуту – рисовые макароны и варить суп до готовности макарон.
11. Мелко изрубить кинзу, соевые ростки и оставшийся перец чили.
12. Зеленый лук нарезать наискосок колечками.

Подавать суп с соевым соусом, присыпав кинзой, соевыми ростками, зеленым луком и чили.

Суп из фасоли с кабачками



4 порции

время подготовки 5 ч.

время приготовления 1 ч. 20 мин.

500 г кабачков или цукини

400 г фасоли

100 г корня сельдерея

пучок петрушки

4–5 ст. ложек оливкового масла

1 зубчик чеснока

1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до готовности.
2. Корень сельдерея и кабачки нарезать маленькими кубиками.
3. Чеснок почистить. Порубить чеснок и петрушку.
4. В большой кастрюле разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, обжарить слегка корень сельдерея.
5. Добавить кабачки, чеснок и отваренную фасоль вместе с водой, в которой фасоль варилась. Посолить и варить все на медленном огне около 10 минут до готовности сельдерея.
6. Готовый суп слегка размять толкушкой для картофеля, чтобы он стал более однородным.
7. Влить 3–4 ст. ложки оливкового масла, всыпать горсть петрушки.

Суп-пюре из цветной капусты



2 порции

время приготовления 50 мин.

400 г цветной капусты

100 г твердого сыра

1 батон (или другой хлеб, который вы любите)

1 луковица

1 картофелина

горсть рубленой кинзы

2 зубчика чеснока

3 ст. ложки сметаны

2–3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка горчицы с зернышками

1 ч. ложка сливочного масла

1 лавровый лист

щепотка свежемолотого белого перца

1 ч. ложка морской соли

1. Лук и чеснок почистить и нарезать.
2. В глубокой кастрюле с тяжелым дном разогреть 1 ст. ложку оливкового и сливочное масло, отправить туда лук и чеснок и на медленном огне довести до прозрачности. Добавить лавровый лист.
3. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия, опустить в кипящую воду и отваривать в течение 6–7 минут, в конце посолить.
4. Картофель почистить и нарезать кубиками.
5. В кастрюлю с луком и чесноком добавить нарезанный картофель и немного воды, в которой варилась капуста, и прогревать на небольшом огне 10 минут.
6. Добавить цветную капусту, посолить и варить до готовности картофеля.
7. Вынуть лавровый лист и взбить капусту с картофелем в блендере.
8. Вернуть все обратно в кастрюлю, добавить горчицу, сметану, белый перец и слегка прогреть суп.
9. Из хлеба сделать крутоны: нарезать его кубиками, уложить на противень, взбрызнуть оливковым маслом и поджарить в духовке до золотистого цвета.
10. Сыр натереть на крупной терке.

Подавать суп, присыпав крутонами, сыром и кинзой.

Гороховый суп



6 порций

время приготовления 1 ч. 20 мин.

100 г колотого гороха
600 г копченой свиной рульки
3–4 картофелины
2 моркови
1 луковица
3–4 веточки петрушки
1 зубчик чеснока
1 лавровый лист
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Все овощи почистить.
2. Картофель порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, а луковицу разрезать пополам.
3. Рульку залить большим количеством холодной воды, добавить лук, чеснок, лавровый лист и довести до кипения.
4. Всыпать горох, минут через 10–15 добавить картофель и морковь. Посолить, поперчить и варить суп до готовности, 20–25 минут.
5. Вынуть лавровый лист, разлить суп в тарелки. Добавить мелко порубленную петрушку.

Куриный супчик



4 порции

время приготовления 1 ч. 50 мин.

2 куриные грудки

200 г куриных костей

200 г овощей (немного сладкого перца, стручковой фасоли, моркови, маленькой сладкой кукурузы)

100 г макарон

пучок кинзы

1 морковь

1/2 стебля сельдерея

1 небольшой корень имбиря

1 перец чили

2 зубчика чеснока

сок 1/2 лайма или лимона

2 ст. ложки соевого соуса

лавровый лист

2–3 горошины душистого перца

1. Сварить куриный бульон: залить куриные кости водой и поставить на огонь; когда бульон закипит, воду слить и еще раз влить холодную воду; использовать менее жирный «второй» бульон.

2. Морковь и чеснок почистить, нарезать.

3. Сельдерей тоже нарезать не слишком мелко.

4. Отправить нарезанные овощи в бульон, добавить лавровый лист и душистый перец и варить около часа.

5. В горячий бульон всыпать макароны, влить 1 ст. ложку соевого соуса и варить 7–8 минут.

6. Куриные грудки вымыть, просушить бумажным полотенцем, нарезать небольшими кубиками и обжаривать на сковороде без добавления масла в течение 1–2 минут, затем влить в сковороду 1 ст. ложку соевого соуса.

7. Добавить курицу в суп, варить 4 минуты.

8. Оставшиеся овощи нарезать, тоже отправить в суп и варить их несколько минут до готовности.

9. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке. 10. Перец чили освободить от семян и мелко истолочь.

11. Кинзу нарезать.



12. На дно тарелки положить немного имбиря и перца чили, влить суп, присыпать его кинзой, добавить пару капель сока лайма или лимона.



Суп из шпината с фасолью



6 порций

время подготовки 5 ч.

время приготовления 1 ч. 30 мин.

50 г фасоли

250 г шпината

1/2 батона белого хлеба

1–2 небольших помидора

2 моркови

1 красная луковица

1/2 корня сельдерея

5 зубчиков чеснока

1 1/2 л овощного бульона

4 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки семян фенхеля

1 сухой перец чили

щепотка свежемолотого черного перца

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.