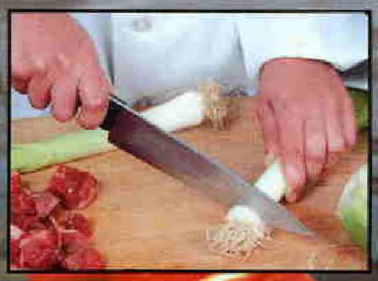
Большая ПОВАРЕННАЯ книга

Более 1000 рецептов на любой вкус



Эти рецепты доступны каждому

Большая ПОВАРЕННАЯ книга

Более 1000 рецептов на любой вкус

Эти рецепты доступны каждому

Маг "Новый Книжный"
Большая поваренная книга 1000 рецептов на л
ТБК
441
9 785040 095575
92450 Цена 152.00
1400153

Большая ПОВАРЕННАЯ книга

Более 1000 рецептов на любой вкус

ЭКСМО

Москва 2004

УДК 641
ББК 36.99
У 18

Оформление художника *С. Ляха*

Уварова О. И.

У 18 Большая поваренная книга. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 512 с., илл.

ISBN 5-04-009557-0

В «Большой поваренной книге» содержится более 1000 рецептов разнообразных блюд, которые составят основу как ваших завтраков, обедов и ужинов, так и праздничных застолий. Подробные рецепты самых различных блюд даны с учетом важнейших нюансов процесса их приготовления. Ведь порой мелочь существенно влияет на вкус и пищевую ценность готового кулинарного шедевра. В книге приводятся интересные и полезные сведения о питательной ценности различных продуктов, здесь же вы найдете полезные советы, с помощью которых можно избежать ряда серьезных ошибок, наиболее часто встречающихся в кулинарии. Благодаря рецептам и советам этой книги вы избежите утомительного однообразия вашего стола, а ваша пища станет потрясающе вкусной, питательной и полезной.

УДК 641
ББК 36.99

ISBN 5-04-009557-0

© ООО «Издательство «Эксмо», 2002

ПРЕДИСЛОВИЕ

Можно смело сказать, что наша русская кухня в последнее десятилетие переживает буквально революционные преобразования. Наверное, никогда за всю свою историю она не развивалась столь бурно, столь активно. И интерес в стране к кулинарии огромный. Об этом говорят и постоянная публикация рецептов блюд или материалов, рассказывающих о продуктах питания, практически во всех газетах и журналах, включая и серьезные общественно-политические, и многочисленные специализированные периодические издания, и программы на радио и телевидении, и сайты в Интернете, и, конечно же, огромное количество издающихся поваренных книг. Как общая тенденция заметен спад интереса ко всевозможным диетам, таким модным еще совсем недавно, и искусственным системам питания (раздельное, сыроедение, голодание и т.д. и т.п.). Разумеется, все это не случайно. Семидесятилетняя социалистическая диета вдруг сменилась капиталистическим пиршеством с его бесконечным предложением. Многие продукты и напитки, о которых мы только читали в зарубежных романах и мечтали, как о чем-то совершенно недоступном; названия вин и блюд, которые звучали для нас как музыка и являлись символом «красивой» «тамошней» жизни, уже стали вполне привычными и даже обыденными на нашем столе. Но к нам пришли не только новые продукты, к нам пришли и все кухни мира с их эстетикой, философией, культурой быта. И это оказалось необыкновенно интересно. Пытливый русский ум и желудок всегда были открыты для всего нового, необычного, с интересом откликались, впитывали и перерабатывали, подгоняя под собственный вкус, достижения и блюда французской, немецкой, английской кухни, не говоря уж о любимых и родных — украинской, грузинской, армянской, молдавской, узбекской и так далее, и так далее. Теперь же появилась возможность поближе узнать и насладиться богатством и простотой средиземноморской кухни (итальянская, греческая, испанская), тонкостью и особой красотой японской, экзотическими изысками тайской, фантастическим разнообразием китайской и корейской, пряной остротой мексиканской. Да что говорить,

австралийская и венская, голландская и бразильская, шотландская и новозеландская — рецепты самых удивительных блюд можно сегодня отыскать в литературе, подобрать все необходимые для них ингредиенты и приготовить на своей кухне. Никого уже не удивляет на праздничном столе соседство русской водки и ирландского виски, мексиканской текилы и английского джина; французских, итальянских, немецких, молдавских, грузинских вин; пирогов с капустой, русской икры и испанских оливок; соленых огурцов и белых грибов и корейских маринованных салатов; кетчупа, ткемали и соевого соуса; марокканских апельсинов, азербайджанского винограда, узбекских гранатов. Да что на столе, часто в одном блюде встречаются продукты не только из разных стран, а с разных континентов. Безусловно, русская кухня, испытывая влияние кулинарных традиций всех народов мира, открывая новые для себя технологии приготовления, непривычные продукты и оригинальные приправы становится все более интернациональной. Но это же можно, наверное, сказать сегодня и обо всех национальных кухнях. Впрочем, надо надеяться, что все же, синтезируя, адаптируя и приспосабливая под свои вкусовые пристрастия, климатические особенности, физические потребности и финансовые возможности, русский повар, как это всегда бывало, возьмет все лучшее из мирового кулинарного опыта и создаст на этой основе нечто свое — особенное. И очень вкусное. А пока идет время поиска и накопления. И это, разумеется, не могло не отразиться на нашей Большой Кулинарной Книге. Возможно, тонкому ценителю и специалисту она покажется слишком эклектичной. Но таково время. Мы считаем, что сейчас нам надо все попробовать и распробовать, во всем разобраться лично, а затем уж и отбирать.

И еще одна особенность данной книги. Здесь вы не найдете подробных описаний технологий обработки продуктов и их приготовления, какие были в поваренных книгах прежних десятилетий. Во-первых, потому, что большинство продуктов, которые мы используем, сегодня поступают на прилавок уже частично обработанными в виде полуфабрикатов. И все меньше находится желающих чистить рыбу, когда есть возможность воспользоваться филе, потрошить и щипать кур, проворачивать на ручной мясорубке мясо. И хотя при этом мы наверняка теряем и в качестве продукта, и в конечном вкусе блюда, но такова нынешняя реальность — постоянная нехватка времени, — и с этим невозможно не считаться. Во-вторых, замечено, что подавляющее количество домохозяек постигает кулинарное мастерство на практике, а не в теории. Этот путь короче и гораздо эффективнее. (Разумеется, он не годится для специалистов и для тех любителей, которые готовы вникать во все тонкости изучаемого предмета, но для них есть специальная, очень подробная и серьезная литература по поварскому искусству.) Те же, кто, работая, учась, воспитывая детей, ведя дом и неся еще тысячу всевозможных обязанностей, пытается кормить своих близких вкусно и разнообразно, чаще всего довольствуются кратким рецептом и полезными советами на полях. Остальное — практический опыт, собственный вкус, интуиция, желание творить и любовь к тем, для кого готовишь. Вот им и адресована наша книга.

ЗАКУСКИ, ВИНЕГРЕТЫ

«Холодными закусками и супами закусывают только не дорезанные большевиками помещики. Мало-мальски уважающий себя человек оперирует закусками горячими», — утверждал профессор Преображенский из булгаковского «Собачьего сердца». Что же такое — горячие закуски? Ими могут служить различные мясные и рыбные блюда, грибы в сметане (жюльены), пироги или кулебяки с капустой и другими начинками, а также пирожки, расстегаи, горячие бутерброды и т.п., подаваемые перед основным горячим блюдом. В отличие от обычных блюд для приготовления горячих закусок берут куски мяса или рыбы меньшего размера; котлеты и другие изделия приготовляют также некрупные; кроме того, горячие закуски подают без гарнира и готовят перед самой подачей к столу.

Остановимся подробнее на холодном столе, тем более что, по свидетельству того же М. А. Булгакова, серьезные люди не пренебрегали и закусками холодными. В том же «Собачьем сердце» читаем: «На разрисованных райскими цветами тарелках с черною широкой каймою лежала тонкими ломтиками нарезанная семга, маринованные угри. На тяжелой доске кусок сыру в слезах, и в серебряной кадушке, обложенной снегом, — икра».

Русский холодный закусочный стол включает богатый ассортимент самых разнообразных блюд и продуктов. Среди них мясные закуски: заливные и студни, паштеты, рулеты, буженина, ветчина, карбонад, колбасы. Блюда из соленой, маринованной рыбы и морепродуктов, икра. Сыры и блюда из сыра в европейской кухне чаще всего подаются на десерт, у нас же они традиционно используются тоже в качестве закуски. На закуску подаются также соленые и маринованные огурцы и другие овощи, квашеная капуста, грибы, салаты. В некоторых случаях застолье ограничивается только холодным столом, например фуршетным. В этом случае закуски удобно подавать в виде бутербродов, тартинок, канапе, тарталеток.

Мясные заливные блюда приготовляют из поросенка, языка, телятины, буженины, ветчины, домашней птицы и дичи (куры, индейки, утки, рябчики, куропатки).

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ

Заливной язык

На 1 язык (около 1 кг) — 20—25 г желатина (на 2,5—3 стакана желе), по 1 моркови, корню петрушки, луковице; перец, лавровый лист, гвоздика. Для украшения: вареное яйцо, веточки петрушки, свежий огурец, ломтики лимона, корнишоны.

Свежий язык, сваренный, охлажденный, нарезанный тонкими кусками, залить желе. Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка, предварительно сняв с бульона жир. Куски языка до заливки нужно украсить ломтиками вареного яйца, свежего огурца, корнишонов, листиками петрушки, кусочками лимона. Залитые куски вырезать и уложить красиво на блюдо. Отдельно подать майонез, соус из сметаны с хреном или хрен с уксусом.

Бульон или отвар, полученный при варке мяса, идет на приготовление желе.

Таким же способом приготовляют заливную ветчину (нежирную).

Заливное из птицы, дичи и мяса

1 средняя курица (можно заменить 3 рябчиками, 3 куропатками, 1 тетеревом, 1 фазаном или 500 г готового мясного ассорти: телятина, ветчина, язык), 400 г желе, 2 яйца, 1 морковь, 1 огурец, 1—2 помидора, 0,5 стакана консервированного горошка, 3—4 соцветия цветной капусты, листья зеленого салата, 0,3 стакана хрена с уксусом, 0,5 салатной заправки, зелень.

Заливное можно приготовить из фаршированных мясных продуктов, птицы, ливерной колбасы. Эти продукты нарезают тонкими кусочками, украшают ломтиками яиц, лимона, помидоров, свежих огурцов, яблок, листиками зелени.

Залить в форму заранее приготовленное желе с таким расчетом, чтобы оно застыло на стенках формы слоем 1—1,5 см. Слить незастывшую часть желе и украсить оставшееся на стенках кусочками яйца, вареных овощей и зелени. Закрепив украшения, заполнить форму тонко нарезанными кусочками птицы или мяса, заливая каждый слой продуктов желе. Перед подачей форму с заливным опустить на несколько секунд в теплую воду, слегка встряхнуть и выложить заливное на блюдо или в вазу. Гарнировать овощами и зеленью. Перед подачей гарнир полить салатной заправкой. Отдельно подать хрен с уксусом.

Ветчина а-ля Рабле

200 г ветчины, 1 стакан мясного бульона, 0,5 ч. л. желатина, пучок зелени (петрушка, сельдерей, укроп).
Для фарша: 40 г ветчины; 1 ломтик сыра; 1 ломтик колбасы; 1 ст. л. сливочного масла; 5—6 маринованных слив; 2 маринованных яблока; 2 свежих помидора.
Для соуса: 1 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан мясного бульона, соль, молотый перец, 0,5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. тертого хрена.

Нежирную ветчину нарезать тонкими пластинами.

Приготовление фарша. Ветчину, сыр, колбасу, сливы, яблоки, помидоры пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить размягченное сливочное масло и взбить.

Фарш выложить на один край каждой ветчинной пластинки. Завернуть пластинки в виде рулетиков, уложить их на противень или в сотейник с высокими бортами в один ряд, залить охлажденным желе. Застывшее желе украсить маслом, зеленью. Вновь залить (после того как поверхность застынет) желе.

Приготовление желе: желатин растворить в кипяченой воде, дать ему набухнуть, после чего развести его в бульоне.

Приготовление соуса: в посуду с толстым дном положить сливочное топленое масло, нагреть, всыпать пшеничную муку и пассеровать, периодически помешивая, до образования массы светло-желтого цвета. В полученную пассеровку медленно добавлять горячий бульон и, помешивая до образования однородной массы, проварить 25 минут. В этот соус положить соль, молотый перец и добавить, медленно вливая, 0,5 ст. л. сметаны, после чего ввести тертый спассерованный хрен. Проварить и снять.

Готовое блюдо подавать к столу, украсив веточками зелени, помидорами, маринованными фруктами. В соуснике подать соус с хреном.

Бульон или отвар следует прокипятить на легком огне в течение 3—5 минут, затем положить предварительно замоченный или отжатый желатин и помешивать бульон до закипания и полного растворения желатина. После этого бульон или отвар процедить через салфетку в другую кастрюлю или миску, дать слегка остыть и залить подготовленные продукты.

Количество желатина, которое необходимо положить в бульон или отвар для получения желе, зависит от крепости бульона или отвара. На 1 стакан бульона из кур или цыплят нужно положить 4—5 г. Из овощного отвара хорошее желе получится при добавлении 6—7 г желатина на 1 стакан желе.

Студень говяжий

На 1 кг голья — по 1—2 моркови, луковице, корню петрушки, лаврового листа, соль, перец горошком.
Для украшения: вареные яйца.

Голье (говяжьи ноги и губы) опалить, разрезать на части, кости разрубить, вымочить в холодной воде в течение 3—4 часов, вымыть щеткой, обмыть чистой холодной водой, сложить в ка-

Замачивают желатин в холодной воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатина.

стрюлю и залить холодной водой, чтобы уровень воды был выше уровня мяса примерно на 8—10 см. Положить морковь, лук, петрушку, лавровый лист, немного перца. Кастрюлю накрыть крышкой и варить на слабом огне 6—7 часов, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Морковь и лук варить 1—2 часа. После варки снять с поверхности жир, вынуть перец и лавровый лист, отделить мякоть от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку и смешать с процеженным бульоном, затем размешать, прибавить соль по вкусу и разлить в формы или глубокие блюда.

При заливке в форму в студень можно прибавить вареные яйца, нарезанные кружочками. В этом случае форму залить лишь на одну треть, дать студню остыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студнем, вновь уложить кружки яиц и т.д.

Чтобы получить более прозрачное желе, нужно взять на каждые 4—5 стаканов бульона 1 сырой яичный белок, взбить в миске венчиком, вилкой или миксером, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь; как только закипит, кастрюлю снять с огня и дать бульону отстояться в течение 15—20 минут, затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.

Перед подачей на стол форму окунуть в горячую воду, выложить студень на блюдо, украсить его веточками петрушки. К студню подать хрен с уксусом, горчицу, сметанный соус с хреном, а также огурцы и салат из краснокочанной и белокочанной капусты.

Студень телячий

На 4 телячьих ножки — 5—6 яиц, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки и 2—3 лавровых листа, соль, перец горошком.

Ошпаренные телячьи ножки вытереть насухо полотенцем и натереть мукой, опалить на спиртовке те места, где осталась шерсть. Ножки разрезать вдоль, отделить мякоть от кости, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4—5 см, прибавить морковь, петрушку, лук, 2—3 лавровых листа, немного перца и варить на слабом огне 3—4 часа. Морковь и лук варить 1—2 часа. По окончании варки снять с поверхности жир, удалить коренья, лук, лавровый лист, мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку. Кости положить обратно в бульон и варить, пока останется 5—6 стаканов бульона. Затем бульон процедить, смешать с мясом, посолить по вкусу, разлить в формы, перекладывая студень кружочками вареных яиц (в два-три ряда), и охладить.

К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с

уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.

Таким же способом можно приготовить студень из свиных ножек или свиной головы. В последнем случае в бульон следует прибавить 5—7 г желатина.

Чтобы студень при кипении не потерял прозрачность, не взбалтывайте его при варке и не забывайте снимать с его поверхности мясную пену.

Мясное ассорти

В состав этого блюда могут входить различные готовые мясные продукты: ветчина, колбаса, вареный язык, жареная телятина, жареное мясо, домашняя птица, дичь и др.

Нарезанные продукты красиво укладывают на блюдо. Например, на середине блюда помещают тонко нарезанный куриный рулет, вокруг — ломтики ветчины, колбасы, холодной отварной телятины. Блюдо гарнируется свежими огурцами, помидорами, свежими или моченными яблоками, листиками салата или веточками зелени петрушки.

Отдельно можно подать томатный соус, хрен, аджику или майонез.

Ветчина, буженина, язык

Ветчину, буженину, вареный язык нарезают поперек волокон, лучше всего длинным, тонким (с узким лезвием), хорошо отточенным ножом. Ломтики укладывают на блюдо ровными рядами, украсив ветками зелени петрушки или листиками салата. На гарнир можно подать огурцы, свежие или соленые, корнишоны, салат зеленый, салат из краснокочанной или белокочанной капусты или свеклы. Отдельно подают хрен с уксусом, горчицу, майонез.

Некоторые сорта копченых колбас трудно очищаются от кожицы. Если такую колбасу на полминуты положить в холодную воду, ее можно будет очистить без труда.

Завитки по-волжски

300 г ветчины, 300 г сыра, 5 ст. л. майонеза, 2—3 зубчика чеснока, 2—3 вареных желтка.

Сыр натереть соломкой, смешать с измельченным чесноком и тремя ст. л. майонеза. Ветчину нарезать тонкими пластинами. На край каждого ломтика выложить фарш так, чтобы его края

Название блюда «галантин» пошло от искаженного «желатин». Так обычно называют кусочек птицы или рыбы в прочном желатинном желе.

слегка выступали, и свернуть трубочкой. Сложенную трубочку с двух сторон обмакнуть сначала в майонез, а затем в растертые желтки. Украсить зеленью и свежими овощами.

Курица фаршированная (галантин)

500 г курицы, 200 г свинины, 50 г шпика, 2 яйца, 50 г фисташек или консервированного зеленого горошка, 200 г жирных сливок, 10 г мускатного ореха, соль и перец по вкусу.

На обработанной тушке курицы сделать продольный надрез вдоль позвоночника и целиком срезать кожу, оставляя слой мякоти толщиной до 1 см.

Из остальной мякоти приготовить фарш. Для этого куриную мякоть с добавлением свинины пропустить через мясорубку два-три раза, добавить сырые яйца, сливки и тщательно вымесить. В фарш добавить нарезанный мелкими кубиками шпик, фисташки или зеленый горошек, соль, перец, мускатный орех и перемешать. Полученным фаршем наполнить кожу, зашить разрез и придать изделию форму целой тушки. После этого тушку завернуть в салфетку или пленку, перевязать шпагатом и варить в бульоне при слабом кипении 1—1,5 часа. Готовую курицу охладить в бульоне, положить под легкий пресс и поставить в холодильник для придания формы.

К повседневному столу подают 1—2 закуски.

Паштет по-страсбургски

400 г гусиной печени, 5 луковиц, 400 г телятины, 2 шампиньона, 5 сырых яиц, 400 г вареного куриного мяса, молотый черный перец, хмели-сунели, 200 г сливочного масла (разделить на 3 равные части), зелень петрушки или укропа, майонез для украшения.

Печень порезать кусочками, обжарить в сливочном масле с луком. Телятину, порезав на кусочки, тоже обжарить на сливочном масле до появления румяной корочки. Когда мясо зарумянится, выпустить на него сырые яйца и дать им затвердеть. Жареную печень, телятину и отварные шампиньоны пропустить через мясорубку. Добавить специи, соль и хорошо перемешать. В глубокую посуду положить слоями: печеночную смесь и руб-

леное мясо курицы. Залить растопленным сливочным маслом, положить в холодильник на 12 часов. Затем вынуть из формы, украсить зеленью и майонезом.

Праздничный обед отличается большим разнообразием закусок, а праздничный ужин может состоять из одних только закусочных блюд.

Печеночный паштет

1 кг свиной печени, 300 г свиного сала, 200—250 г сливочного масла, 2—3 моркови, 2 луковицы, соль, сахар, молотый перец по вкусу.

Печень хорошо промыть и удалить прожилки и узелки, порезать на одинаковые плоские кусочки так, чтобы проходили в мясорубку. Лук нашинковать полукольцами, морковь соломкой.

Сало нарезать небольшими кубиками и слегка обжарить в глубокой сковороде или сотейнике под крышкой до прозрачности, добавить морковь, через 1—2 минуты лук. Все потушить (примерно до полуготовности). Положить в сковороду печень и тушить на среднем огне до полной готовности под крышкой, регулярно хорошо перемешивая. За две минуты до готовности посолить, добавить сахар, перец по вкусу. Дать остыть (но не совсем, а то будет «прилипать» к горловине мясорубки!), слить образовавшуюся жидкость в отдельную посуду. Все прокрутить через мясорубку с мелкой решеткой 3—4 раза (можно больше). В последний раз добавить оставшийся после тушения сок. Полученный фарш остудить, тщательно смешать с размягченным сливочным маслом и охладить в течение 30—40 минут в холодильнике. Очень вкусно с гренками как белыми, так и черными, можно сверху бутерброда положить нарезанное кружочками яйцо.

Если холодная закуска готовится заранее, ее лучше покрыть тонким слоем жидкого желатина, который застынет в холодильнике и сохранит аппетитный вид закуски.

Закуска по-мексикански

150 г отварного мяса, 150 г ветчины, 1 маринованный перец, 1 луковица, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец, соль.

Мелко нарезанное отварное мясо и вареную ветчину смешать с маринованным сладким перцем и луком, нарезанными кольцами, и посыпать зеленью петрушки. Растительное масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью, вылить в салат и перемешать.

Для рыбных заливных рекомендуется судак, осетрина, белуга, стерлядь, а также филе леща, карпа, окуня.

РЫБНЫЕ ЗАКУСКИ

Заливной судак

На 1 судака (1000—1200 г) — 10—12 г желатина, по 1 моркови, петрушке и луковице, соль, 1—2 лавровых листа, зелень петрушки и лимон для украшения.

Очищенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабр, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить. Через 15—20 минут в эту же кастрюлю положить для варки куски судака. Когда куски рыбы будут готовы, вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, и поставить блюдо в холодное место.

Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, предназначенной для заливки, идет на приготовление желе. Бульон или отвар следует прокипятить на легком огне в течение 3—5 минут, затем положить предварительно замоченный или отжатый желатин и помешивать бульон до закипания и полного растворения желатина. После этого бульон или отвар процедить через салфетку в другую кастрюлю или миску, дать слегка остыть и залить подготовленные продукты.

Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2—2,5 стакана желе, т.е. растворить в нем размоченный желатин, вскипятить и процедить через салфетку. Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить полученным желе в два-три приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски судака были залиты желе. Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет.

Заливная осетрина

На 1 кг осетрины — 25—30 г желатина, по 1 моркови, петрушке и луковице, соль, 1—2 лавровых листа, зелень петрушки, кусочки крабов и раков, каперсы и лимон для украшения.

Кусок осетрины (или севрюги, белуги) сварить с добавлением кореньев, лаврового листа и охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить 3—4 стакана прозрачного желе. Готовое и процеженное желе охладить.

Сваренную рыбу нарезать тонкими кусками, уложить на противень или блюдо так, чтобы вокруг каждого куска оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсить ломтиками лимона, кусочками крабов или раков, каперсами. Украшения надо закрепить охлажденным желе, поливая им куски рыбы с ложки. После этого в два три приема куски рыбы залить ровным слоем

желе. Когда заливное остынет, каждый кусок вырезать концом ножа и красиво уложить на блюдо. Подать к заливному хрен с уксусом или майонез.

Количество желатина, которое необходимо положить в бульон или отвар для получения желе, зависит от крепости бульона или отвара.

Студень из стерляди

На 1 кг стерляди — 15—20 г желатина (на 4 стакана желе), 25 г икры (для осветления желе), по 1 моркови, петрушке и луковице, соль, 1—2 лавровых листа, зелень петрушки, кусочки крабов и раков, каперсы и лимон для украшения.

Очищенную и вымытую стерлядь вытереть насухо салфеткой, нарезать на куски и сварить так же, как осетрину. После варки куски стерляди выложить в глубокое блюдо или салатник и накрыть салфеткой.

В бульон положить размоченный желатин и размешать его до растворения. Для того чтобы получить прозрачное желе, надо произвести осветление паюсной или зернистой икрой. Для этого икру растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, до получения тестообразной массы. Растертую икру развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячего бульона и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с горячим желе. После того как будет влита первая часть, желе должно закипеть и только тогда можно будет влить остальную часть оттяжки. После вторичного закипания процедить его, охладить и залить им стерлядь. Перед заливкой украсить куски стерляди листиками петрушки, раковыми шейками или кусочками крабов.

В бульон из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно добавить 1—2 г желатина на 1 стакан. Замачивают желатин в холодной воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатина.

Заливное из рыбы в формах (аспик)

500 г рыбы, 600 г желе, 100 г овощей; 0,5 стакана хрена с уксусом или майонеза; 500 г гарнира из овощей и зелени.

Высокие формы установить в емкость с наколотым льдом. Заранее приготовленное прозрачное крепкое желе налить в форму и, как только на ее стенках оно застынет (примерно до 1 см), слить жидкое желе, а форму опять поставить на лед. Украсить различными овощами образовавшуюся «рубашку» из желе, предварительно обмакивая украшения в желе. После этого напол-

Заливное можно приготовить из фаршированных рыбных продуктов: щуки, судака. Эти продукты нарезают тонкими кусочками, украшают ломтиками яиц, лимона, помидоров, свежих огурцов, яблок, листиками зелени.

нить форму кусочками вареной рыбы (лососины, форели, судака, белорыбицы, кеты и др.) и постепенно заливать оставшимся желе. После того как заливное хорошо застынет (т.е. через 2—3,5 часа), заполненную форму опустить в горячую воду на несколько секунд и выложить заливное на круглое блюдо.

Аспик можно поставить на «постамент» из хлеба, риса, теста и т.п. Украсить заливное зеленью, фигурками из желе или рубленым желе. Отдельно подать майонез или хрен с уксусом. Порционное блюдо гарнировать овощами.

Заливная рыба с гарниром

1 кг рыбы, 6 сваренных вкрутую яиц, 10 мелких маринованных огурчиков, 1 банка консервированных белых грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, соль, перец.

Для соуса шофруа: 50 г муки, 50 г масла сливочного, соль, 2 стакана бульона, 1/2 стакана белого столового вина, 1 ст. л. желатина.

Для желе: 2 1/2 стакана рыбного бульона, 1 ст. л. желатина.

Для приготовления рыбных закусок используют отварную, жареную, запеченную, заливную, маринованную, соленую, фаршированную, копченую, вяленую, консервированную рыбу.

Рыбу очистить, выпотрошить, снять филе с костей. Голову, плавники, кости, хвост и, если есть, икру и молоку сложить в кастрюлю, залить 4—5 стаканами холодной воды, добавить луковицу, морковь, лавровый лист, крупно истолченный черный перец, посолить по вкусу и поставить варить, закрыв крышкой, на небольшой огонь. Варить до тех пор, пока все кости не разварятся до мягкости. Процедить бульон через полотняную тряпочку, перелить его в чистую кастрюлю, дать закипеть, затем положить в кастрюлю нарезанное на ломтики рыбное филе, дать вскипеть и убавить огонь (бульон кипеть не должен, иначе рыба развалится). Готовую рыбу осторожно вынуть шумовкой и остудить.

Желатин, залитый 2 ст. л. холодного рыбного бульона, поставить на край плиты, чтобы он разошелся. Весь бульон снова процедить, дать ему закипеть и добавить в него разжиженный желатин, размешать, не давая кипеть. Готовое желе остудить. Когда оно застынет до консистенции сырого яичного белка, взять форму для заливного и налить жидкость на дно слоем в палец толщиной, поставить форму в холодильник, чтобы желе затвердело. После этого положить форму на бок и залить все стенки желе, постепенно поворачивая форму, чтобы она вся была покрыта застывшим желе в палец толщиной. Поставить ее в холодильник, чтобы желе хорошо окрепло.

Приготовить соус шофруа: масло растереть с мукой на горячей сковороде, не давая румяниться, посолить и разбавить рыбным бульоном, снять сковороду с плиты; хорошо растертую смесь поставить на огонь и, непрерывно помешивая, дать вскипеть; затем разбавить вином, влить разжиженный желатин, еще раз все прогреть, чтобы желатин хорошо размешался в соусе. Поставить остудить до консистенции сметаны.

Яйца и вареные грибы порезать крупными кусочками, а огурцы — очень мелкими кубиками. Вынуть форму с застывшим желе, положить ряд вареных рыбных филеев, на них рядами положить мелко нарубленные огурчики, затем яйца, снова огурчики и сверху грибы; все это залить соусом шофруа. Поставить в холодильник, чтобы все застыло и стало твердым. Тогда снова в том же порядке заложить все гарниры, опять дать застыть, и так повторять, пока не поместятся все продукты.

Приготовленную форму держать на холоде не менее 2 часов, не давая замерзнуть. Перед подачей обернуть форму на одну минуту горячим полотенцем и опрокинуть на круглое плоское блюдо. Вокруг заливного положить венком крупно накрошенный зеленый салат, политый слегка майонезом. Кроме того, подать майонез в соуснике.

Холодные рыбные закуски приправляют соусами и украшают зеленью, кольцами репчатого лука или зеленым луком, красиво нарезанными ломтиками лимона, оливками и маслинами.

К закускам из жирной рыбы хорошо подать ломтики лимона, гранат, маринованные фрукты.

Горбуша домашнего посола

1 кг сырого филе горбуши, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли, укроп, по 1 ст. л. сладкой и острой горчицы, 2 ст. л. уксуса, 125 мл растительного масла.

Целое филе положить в подходящую форму (чтобы осталось минимум места), обильно смазать подсолнечным или оливковым маслом. Сахар, соль и нарезанный укроп перемешать и засыпать филе этой смесью. Покрыть пленкой и выдержать в холодильнике 2 дня. Нарезать тонкими пластинками и подавать с соусом: смешать горчицу, уксус, масло и укроп. Можно при засолке добавить большое количество различной мелко нарубленной зелени.

Сырое рыбное филе не пахнет, если натереть его лимонным соком, подсушить, завернуть в фольгу и положить в морозилку.

Соленая рыба

1 свежая рыба (горбуша), 0,5 стакана соли, 2 ч. л. перца, 2 луковицы, 1 чеснок, 0,5 стакана растительного масла.

Рыбу нарезать на кусочки, кусочки разрезать еще пополам. Затем приготовить смесь из соли и перца. Все перемешать, обвалять в смеси рыбу. Уложить рыбу в миску, накрыть крышкой и оставить на 45—50 минут. Промыть рыбу в теплой воде, отжать. Порезать лук полукольцами и чеснок, залить все растительным маслом и дать постоять 10—15 минут.

Горбуша соленая

1 горбуша, 3 шт. лука, 100 г растительного масла.
Для рассола: 1 стакан соли, 1 л воды.

Соленую рыбу, прежде чем разделывать, заливают холодной водой, чтобы она слегка набухла — тогда ее легче будет чистить.

Приготовить рассол: в 1 л кипяченой воды растворить 1 стакан соли. Остудить. Рыбу (потрошеную, без головы и хвоста) нарезать на кусочки толщиной 2—3 см и залить холодным рассолом на 2 часа. Ломтики рыбы вынуть из рассола и уложить плотно в контейнер следующим образом: слой рыбы, слой лука, порезанного кольцами, и т.д. — последний слой должен быть из лука. Сверху залить маслом. Закрыть крышкой и поставить в холодильник. Через день можно пробовать. Важно точно подобрать емкость, чтобы кусочки горбуши были плотно уложены, и не осталось пустоты между последним слоем лука и крышкой.

Лососина семужного посола

1 кг лосося (кета, нерка, чавыча) или осетровых, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. водки, 1 ст. л. порубленного укропа.

Разделать тушку на филе, удалить крупные реберные кости, снять шкуру. Соль, сахар, водку и укроп перемешать. Подготовленную рыбу положить на поднос с бортиками (даст сок), равномерно смазать раствором соли и сахара с укропом и поставить в прохладное место на 24 часа.

Лосось, маринованный в апельсиновом сиропе

100 г лосося, 100 г апельсина с коркой, 20 г горчицы, 10 г укропа и 5 г соли.

Лосось замариновать в прокрученных через мясорубку вместе с корками апельсинах и оставить на холоде на 12 часов. Затем очистить от апельсиновой массы, намазать горчицей, солью, рубленым укропом и оставить на холоде еще на 12 часов. Готовую рыбу нарезать тонкими пластинками и красиво уложить на тарелку. Украсить блюдо можно листочками салата, долькой помидора и ломтиком лимона. Обязательно положите также маслину и веточку укропа.

Сильно соленую рыбу вымачивают в холодной воде в течение 4—6 часов. Через каждые 1—2 часа воду меняют. Хранить вымоченную рыбу не рекомендуется.

Лосось «Пьяный»

1 кг филе лосося на коже, 50 г соли и сахара, 15 г коньяка и пучок укропа.

Перед засолкой из рыбы необходимо удалить все косточки, тогда она будет легко и аккуратно резаться. Сделать это можно пинцетом. Когда кости удалены, филе натереть солью и сахаром, положить в лоток и полить коньяком. Затем мелко порубить укроп и обсыпать им рыбу. Лоток затянуть пленкой и поставить в прохладное место на сутки или более, в зависимости от величины филе. Готовность рыбы определяют, надавив на нее. Если рыба упругая — она готова, если же рыба мягкая, то ей необходимо еще постоять. Когда филе лосося хорошо промариновалось, его нужно нарезать тонкими ломтиками. Из нескольких ломтиков свернуть розочку. Выложить на тарелочку ломтики рыбы и розу. Украсить блюдо можно свежими овощами, лимоном и веточкой укропа.

Кожа с рыбы легко снимается, если предварительно опрыскать ее уксусом.

Галантин из рыбы

500 г филе рыбы с кожей, 20 г пшеничного хлеба без корок, 30 г молока, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 куриное яйцо, соль и перец черный молотый по вкусу.

С подготовленного филе аккуратно снимают кожу, мякоть нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке пшеничный хлеб. Еще раз пропускают через мя-

Если селедка слишком соленая, ее нужно вымачивать в чае или молоке.

сорубку, вводят размягченное сливочное масло или маргарин, взбитые яйца, соль, перец и все тщательно перемешивают. На целлофан кладут снятую с рыбы кожу, на нее укладывают фарш. Заворачивают в виде рулета и отваривают в подсоленной воде. Охлаждают под прессом. Перед подачей нарезают тонким ножом на кусочки. Подают с овощами, лимоном и зеленью.

Рубленая сельдь с яблоками

1 крупная сельдь, 1 черствая городская булка или $^1/_3$ городского батона, 1 луковица, 1 яблоко, перец по вкусу, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. зелени.

Сельдь, если она очень соленая, вымочить в воде в течение 3—4 часов, меняя воду. Очистив от внутренностей, головы, костей, пропустить через мясорубку вместе с намоченной и хорошо отжатой от воды булкой, луком, яблоком, поперчить, добавить уксус, подсолнечное масло, хорошо вымешать. Сформовать большую котлету, положить ее на селедочную тарелку. Посыпать рубленым яйцом и зеленью. Подать со свежим хлебом.

Самая лучшая закуска, ежели желаете знать, селедка.
А. П. Чехов «Сирена».

Сельдь в маринаде с белым вином

1 кг сельди среднего размера, 120 г репчатого лука, 2—3 лавровых листа, 3—6 горошин душистого перца, 120 г белого виноградного вина, 40—80 г столового уксуса, 20 г сахара, 2—4 бутона гвоздики, соль по вкусу.

Очищенные филе сельди свернуть рулетиками и поставить плотно друг к другу в глубокий фарфоровый или стеклянный салатник. В кипящую воду опустить нарезанный кольцами лук, лавровый лист, душистый перец, гвоздику и кипятить на слабом огне под крышкой. Через 10—12 минут в маринад добавить сахар, белое вино и кипятить еще 2—3 минуты. Затем маринад охладить и заправить по вкусу солью, сахаром и уксусом. Подготовленное филе сельди залить маринадом и вынести на 10—12 часов на холод. Маринад можно приготовить и без вина, но тогда необходимо увеличить количество уксуса. Чтобы маринованные сельди были более нежными, маринад можно делать без уксуса, только с белым виноградным вином; количество остальных специй в этом случае следует несколько уменьшить.

Форшмак «Клумба»

3 сельди, 4 картофелины, 100 г майонеза, 1 вареная морковь, 2 вареных вкрутую яйца, зелень петрушки.

Разделать соленую сельдь на филе без кожи и костей, мелко порубить. Уложить на плоскую тарелку в виде круга толщиной 5—8 мм. Вареный картофель нарезать мелкими кубиками и уложить сверху на слой сельди, затем опять нарубленную сельдь, снова слой картофеля. Каждый круг будет меньше. Получится конус с площадкой наверху для украшения. Каждый слой картофеля смазывать майонезом. Вареную морковь небольшого размера нарезать вдоль тонкими ломтиками, уложить неплотно друг от друга по горизонтали, свернуть в виде розочки (сворачивается слева направо). Розочку уложить сверху на форшмак. Вокруг розочки уложить кружочки вареного яйца, нарезанного поперек. Возле кружочков яйца положить веточки зелени петрушки. Перед подачей блюдо подержать на холоде.

Сельдь хорошо сочетается с вареными картофелем и свеклой, репчатым и зеленым луком.

Сельдь под шубой

3 средних сельди, 6 средних картофелин (по три на каждый слой), 2 моркови, 4 средних свеклы, 2 луковицы, 2 яйца; 250 г майонеза.

Селедку почистить, отделить мякоть от костей, порезать мелкими кубиками. Овощи и яйца сварить, почистить, натереть на крупной терке или порезать мелко кубиками. Лук мелко порезать и ошпарить кипятком. В глубокую тарелку положить слоями картофель, селедку, лук, яйца, морковь, свеклу, майонез. Сверху положить еще раз слои овощей и яиц в том же порядке. На последний слой положить больше свеклы и майонеза. Оставить в холодильнике на 5 часов.

Закуской могут служить готовые рыбные консервы — натуральные, в масле, в томате, пряного посола.

Тресковая печень в яйцах

8 яиц, 1 банка тресковой печени, 1 луковица, 3 ст. л. мягкого масла, зелень петрушки.

Отварить вкрутую яйца, остудить и разрезать пополам. Вынуть желтки и смешать их с печенью и маслом. Все хорошо растереть в однородную массу, добавить зелень петрушки (мелко

Рыбу в масле можно украсить ломтиками лимона, рыбу в томате — зеленью петрушки или лука.

С натуральными консервами хорошо сочетается майонез.

нарезанную) и репчатый лук. Зелень и лук резать как можно мельче. Нафаршировать массой белки, разложить на поднос и украсить кружочками оливок, веточкой зелени, капелькой майонеза, зеленым горошком на выбор.

Луковицы, фаршированные филе сельди

4 обыкновенные луковицы, 2 красные луковицы, по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, по $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, 150 г жирной сметаны, 400 г маринованной слабосоленой сельди, паприка.

Нагреть духовку до 200°С. Луковицы очистить, срезать у них верх и вырезать сердцевину, сохранив внешние стенки. Переложить в промасленную сковороду и запекать в течение 30 минут. Красный лук почистить, разрезать пополам и нарезать тонкими кольцами. Измельчить луковую мякоть. Стручки перца помыть, почистить и порезать мелкими кубиками. Зелень помыть, отряхнуть от воды и мелко нашинковать. Филе сельди нарезать кусочками. Добавить кольца красного лука, нарезанную кубиками сердцевину белых луковиц, паприку и зелень. Наполнить этим фаршем чашечки лука. Каждую порцию фаршированного лука обильно сдобрить сверху сметаной. В качестве гарнира хорошо подать запеченный картофель.

Когда режут лук, нож нужно опускать в холодную воду, и лук не будет щипать глаза.

Паштет из рыбы горячего копчения

350 г рыбы горячего копчения, 240 г домашнего сыра, 100 г сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. мелко нарезанного лука, 1 ст. л. хрена, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, перец, зелень для украшения.

Снять с рыбы кожу и тщательно выбрать все кости. Мякоть измельчить, добавить сыр, сметану, лимонный сок, лук, хрен, укроп и перец, взбить миксером до однородной массы.

Паштет можно приготовить за пять дней до употребления и хранить в холодильнике в закрытой посуде. Подавать на маленьких ломтиках черного хлеба или крекерах, украсив зеленью.

Креветки по-восточному

2 бутылки пива (0,33), желательно светлого, 1 кг очищенных креветок, 2 ст. л. оливкового масла, 2 маленьких острых перца, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. сахара, 1/4 стакана мелко порезанной кинзы.

В небольшую кастрюлю влить пиво и быстро довести до кипения. Засыпать креветки и еще раз вскипятить. Снять с огня. Накрыть крышкой и оставить на две минуты, пока креветки не потемнеют и не свернутся колечком. Жидкость слить.

В маленькой кастрюльке на медленном огне подогреть оливковое масло, добавить соевый соус, сок лимона и имбирь. Перец очистить от семян и мелко порезать. Положить на 2 минуты в соус. Снять с огня, добавить сахар, размешать, охладить. Залить креветки соусом, посыпать кинзой и встряхнуть их несколько раз. Перед подачей на стол креветки насадить на зубочистки и разложить на блюде. Подавать холодными.

Сварить креветки и приготовить соус можно накануне, сохранив, не перемешивая, в холодильнике.

В сыром мясе креветок содержится 18—22% белков, 0,7—2,3% жира.

Креветки в коричневом соусе (малайзийский рецепт)

100 г консервированных креветок, 2 ст. л. соевого соуса, 5 г свежего имбиря, зеленый лук, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. уксуса, 100 г куриного бульона, 25 г рисовой водки.

Креветки очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук (белую часть) и имбирь нарезать соломкой и смешать. Креветки положить горкой на тарелку, посыпать имбирем и зеленым луком, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрированным куриным бульоном без специй, рисовой водкой.

Отдельно подать соевый соус.

Адзи-но-мото (глутамат натрия, вейдзин, адиномото) — белый кристаллический порошок, усиливающий и улучшающий вкус многих блюд; разведенный с солью в воде, напоминает по вкусу смесь куриного и грибного бульонов. Именно он придает специфический вкус блюдам стран Юго-Восточной Азии.

Морковь с кальмаром по-корейски

Кальмар, морковь, растительное масло, репчатый лук, соевый соус, соль, красный жгучий перец, кунжутное семя, адзи-но-мото.

Филе кальмара очистить от наружной пленки и промыть. Затем тушки на 1—2 минуты (не больше!) опустить в кипящую во-

Мидии являются разновидностью моллюсков.

ду. Вновь филе промыть холодной водой и нарезать крупной соломкой.

Морковь нарезать соломкой, слегка посолить, через некоторое время отжать выделившийся сок. Обжарить на масле лук, нарезанный кольцами. Все продукты охладить, и обжаренный лук тоже, потом — смешать, добавить соевый соус. При этом важно не переборщить с использованием соуса — при большом его количестве салат теряет вид и вкус. Посолить (если необходимо), добавить перец, кунжутное семя и адзи-но-мото. Еще раз перемешать все компоненты и поставить в холодильник на сутки.

Съедобными частями мидии являются мускул (мясо) и мантия.

Авокадо-сифуд

200 г креветок (чищеные), 5—6 спелых авокадо, 100 г соуса «Тысяча островов», 6 листьев салата, лимонный сок.

Из половинки авокадо удалить косточку и немного мякоти, в образовавшееся пространство уложить сбрызнутые лимонным соком хвосты мелких отварных креветок, обильно залить сверху соусом «Тысяча островов». На блюдо уложить листья салата, сверху — половинки авокадо.

Мясо мидии богато кальцием, фосфором, железом, а также микроэлементами (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.), необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, ценность его определяется содержанием витаминов B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_{12}.

Мидии с авокадо

100 г свежих или замороженных мидий, 1 авокадо, белое вино, листья салата.

Мидии отварить в белом вине, авокадо почистить и вынуть из него косточку. Из мякоти авокадо сделать пюре. Затем пюре поместить в холодильник и, когда оно слегка замерзнет, сделать из него маленькие лепешки — 2—3 см в диаметре, на середину положить отваренные мидии. Подать можно на кусочках салатных листьев.

Морское ассорти

Филе нескольких видов рыб (трески, окуня, зубатки и др.), кальмаров, очищенных креветок, морского гребешка, крабового мяса. Для кляра: 50 г пива, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, соль.

Все составляющие взять в равных количествах, нарезать небольшими кусочками, опустить в кляр и обжарить во фритюре.

В ассорти можно добавить нарезанный толстыми кольцами репчатый лук, обжаренный в кляре.

Приготовление кляра: яйцо соединить с пивом, посолить, добавить муку и все перемешать, чтобы получилась жидкая сметанообразная масса.

Мясо мидий в домашних условиях используют для приготовления салатов, закусок, супов, вторых блюд.

Креветки в черносливе

Чернослив, креветки, лимонный сок.

Чернослив хорошо промыть и замочить в кипяченой воде. Когда он разбухнет, аккуратно удалить косточки. Вместо косточки внутрь чернослива положить вареное и очищенное мясо креветки. Побрызгать соком лимона и уложить на блюдо.

ЗАКУСКИ ИЗ СЫРА, ТВОРОГА, ЯИЦ

В мире существует более двух тысяч сортов сыров.

Сырные шарики

1 стакан муки, 1 стакан воды, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан натертого швейцарского сыра, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. неострой горчицы, молотый перец.

Масло мелко порубить, положить в воду и довести на небольшом огне до кипения, а затем уменьшить огонь до слабого. Всыпать сразу всю муку и перец, перемешать деревянной ложкой, пока масса не начнет отставать от стенок кастрюли. Снять с огня. Затем в тесто надо втирать по одному яйцу, пока тесто не станет блестящим и однородным. Тогда положить в него сыр, мелко порубленный чеснок, горчицу и еще раз хорошо перемешать.

Сырные шарики с зеленью

Сыры различаются по цвету, вкусу, запаху, консистенции.

200 г плавленого сыра, 90 г брынзы, 1 натертый зубчик чеснока, 4 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ч. л. мелко нарезанной зелени мяты; 6 ч. л. семян кунжута; листья салата.

В глубокой тарелке смешать в однородную массу измельченные плавленый сыр и брынзу. Добавить чеснок и по одной чайной ложке мелко нарезанной зелени петрушки и мяты. Скатать

Сыры бывают белыми, желтыми, светло-коричневыми, зеленоватыми и т.п.

20 шариков. Охладить в течение часа. На сухой сковороде поджарить, помешивая, семена кунжута до золотисто-коричневого цвета. Остудить.

Перед подачей на стол смешать оставшуюся мяту и петрушку. Обвалять половину шариков в зелени, а половину в кунжутных зернах. Подавать на листьях салата.

Сыр с паприкой и черным хлебом

600 г сливочного сыра, 150 г молодого сыра с зеленью, 4 ст. л. молока, соль, молотый черный перец, по $^1/_2$ стручка красного и желтого перца, порошок паприки, 1 красная луковица, 1 небольшой маринованный огурчик, 1 пучок зеленого лука, 8 ломтиков черного хлеба.

Сыры приготавливают из овечьего, козьего, коровьего, кобыльего, ослиного и верблюжьего молока и различных их сочетаний.

Тщательно перемешать с молоком оба вида сыра до получения однородной массы. Заправить солью, перцем и порошком паприки. Стручки перца очистить, вынуть сердцевину и семена, промыть, обсушить и нарезать мелкими кубиками. Луковицу очистить. Половину нарезать тончайшими кольцами, остаток — кубиками. Мелко порубить маринованный огурец. Зеленый лук вымыть, отряхнуть от воды и аккуратно нарезать мелкими колечками. Ломтики черного хлеба намазать толстым слоем сырной массы. Посыпать нарезанными перцем, луком и огурцом. Украсить кольцами репчатого и зеленого лука, а по желанию еще и петрушкой.

Маринованная брынза

350 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч. л. семян перца, 8 семян кориандра, 1 лавровый лист, побеги тимьяна и орегано, оливковое масло.

Чтобы сыр (все сорта) не высыхал, его хранят тщательно завернутым в плотную увлажненную ткань.

Нарезать брынзу кубиками, а чеснок крупными дольками. Слегка растереть пестиком в ступке семена перца и кориандра. Положить брынзу с лавровым листом в банку с герметично закрывающейся крышкой, перемежая слои брынзы слоями чеснока, перца, кориандра, орегано и тимьяна.

Залить оливковым маслом так, чтобы оно покрывало брынзу полностью. Плотно закрыть. Оставьте на 2 недели. Готовую брынзу намазывайте на тосты, сдабривая сверху несколькими каплями использованного при мариновании оливкового масла.

Яйца, фаршированные авокадо

6 сваренных вкрутую яиц, 1 авокадо средней величины, 3 помидора, 1 небольшая, очень мелко нарубленная луковица, 1 небольшой, мелко нарубленный зеленый сладкий перец (без семян), 130 г нарубленных вареных очищенных креветок, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. белого винного уксуса, соль, перец, щепотка кайенского перца, салат-латук, 1 ст. л. мелко нарубленного кориандра для украшения.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миксер. Яйца разрезать вдоль пополам, вынуть из них желтки и тоже положить в миксер. Измельчить и смешать, пока масса не станет однородной.

Переложить получившуюся смесь в посуду средних размеров. Добавить туда лук, измельченные креветки, сладкий перец, лимонный сок, уксус, соль, кайенский перец и размешать. Чайной ложкой выложить фарш горкой в яйца. Разместить фаршированные яйца на тарелке вместе с листьями латука и дольками помидора, сверху посыпать кориандром.

Чтобы вареное яйцо хорошо чистилось, воду при варке нужно подсолить.

Яйца по-шотландски

250 г свиного фарша, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, соль, перец, 8 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, мука для панировки, 1 свежее куриное яйцо, 90 г крошек свежего белого хлеба, растительное масло.

Очистить вареные яйца от скорлупы и посыпать их мукой. В фарш положить соль, перец, лук. Разбить свежее яйцо в тарелку, а хлебные крошки насыпать в другую. Положить каждое перепелиное яйцо на кружок фарша. Яйца завернуть в фарш, защипнуть места соединения краев. Обвалять каждую порцию в яйце, затем в хлебных крошках. Наполнить на 0,3 растительным маслом глубокую фритюрницу и нагреть ее до 185°С. Осторожно положить яйца в масло и жарить 3—4 минуты, пока они не подрумянятся. Остудить.

Чтобы проверить свежесть яйца, его нужно опустить в посуду с холодной водой. Если яйцо свежее, оно останется на дне. Если яйцо тухлое, оно всплывет наверх.

Если нужно сварить треснутое яйцо, добавьте в воду лимонный сок или уксус.

Яйца, фаршированные грибами

3 яйца, 10 г сушеных белых грибов, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, майонез, зелень.

У сваренных вкрутую яиц срезать тупой конец и чайной ложкой вынуть желток. Лук мелко нашинковать и поджарить до золотистого цвета; сушеные грибы отварить, порубить, поджарить и соединить с луком и рублеными желтками. Полученным фаршем заполнить белки. Подать яйца под майонезом, украсить зеленью.

Яйца не трескаются, если перед варкой проколоть скорлупу с тупого конца иглой.

Тарталетки

250 г муки, 180 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. сливок, 1/2 ч. л. соли.

Замесить из указанных ингредиентов тесто, раскатать на доске. Затем вырезать стаканом соответствующего диаметра кружочки и выложить их в формочки, смазанные маслом. Накрыть сверху промасленной бумагой и поставить на слабый огонь. Через полчаса тарталетки готовы. Вынуть их можно, перевернув форму. Тарталетки удобно использовать на фуршете, наполняя любыми начинками: мясными паштетами, рыбой, икрой, грибами и грибной икрой, салатами, тертым сыром с чесноком и т. д.

Тарталетки можно испечь заранее, а только перед подачей на стол наполнить начинками.

Тарталетки также наполняют сладкими начинками: фруктами, ягодами, цукатами, кремом, желе и т.п. В этом случае они выполняют роль пирожных.

Кулинарный термин «жюльен» первоначально обозначал особую нарезку продуктов — соломкой у корнеплодов и тонкими кольцами у лука и помидоров. Но со временем так стало называться блюдо из грибов, нарезанных тонкой соломкой и запеченных в сметане.

ГРИБНЫЕ ЗАКУСКИ

Жульен

250 г шампиньонов, 10 г муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 100 г сметаны, соль.

Шампиньоны мелко нарезать соломкой, ошпарить и пожарить в масле до мягкости. Спассеровать в масле муку, смешать ее с грибами, посолить и выложить все в кокотницы. Взбить яй-

цо, добавить сметану, залить грибы и запечь. Вместо или вместе с яйцом можно положить тертый сыр. Это — классический рецепт, а дальше — бесконечные вариации.

Главное, чтобы все компоненты были мягкими и нежными — курица, ветчина, хорошая рыба, язык. В мясные жюльены можно добавить зелень. В жюльены с нежным вкусом (рыба, курица) добавляют мускатный орех или грибы. Очень необычный и вкусный жюльен из копченой рыбы (можно добавить жареный лук) и т.д. и т.п.

Прекрасная закуска — маринованные и соленые грибы. Их выкладывают из банок на дуршлаг, дают стечь жидкости, перекладывают в салатник и заправляют растительным маслом.

Икра из сушеных грибов

Сухие грибы отварить (можно предварительно замочить на ночь). Провернуть через мясорубку вместе с луком и вареным яйцом. Одно яйцо поджарить как глазунью на сливочном масле, мелко порезать и добавить в икру. Посолить по вкусу. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом.

Грибная икра из свежих грибов

400 г свежих грибов, 1 луковица, 1—2 ст. л. растительного масла, пучок зеленого лука, соль, перец, столовый уксус по вкусу.

Грибы тушить в собственном соку, пока он не испарится. Затем их мелко нашинковать или пропустить через мясорубку, смешать с рубленым луком, слегка поджаренным в растительном масле, посолить, заправить мелко нарезанным зеленым луком, перцем, столовым уксусом.

Украшают маринованные и соленые грибы репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами.

Грибы по-сельски

200—250 г соленых грибов, 1 луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, зелень.

Соленые грибы нарезать дольками или ломтиками и смешать их с нашинкованным репчатым луком. Все заправить растительным маслом, положить в салатник и посыпать зеленью.

Шампиньоны — грибы, которые произрастают круглый год и могут подаваться на стол вне зависимости от сезона. Отличаются тонким вкусом.

Фаршированные шампиньоны

16 крупных шампиньонов (около 1 кг), 1 ст. л. растительного масла, соль, перец, 3 ст. л. лимонного сока, 1 пучок петрушки, 3 помидора, 3—4 веточки базилика, 2 ломтика хлеба, 2—3 ст. л. сливок, 120 г сыра гауда.

Грибы обтереть влажной салфеткой. Вращательным движением удалить ножки. Противень или огнеупорную форму смазать растительным маслом. Выложить грибные шляпки. Сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и ножки грибов мелко нарезать. Зелень порубить. Хлеб раскрошить. Сыр натереть или нарезать мелкими кубиками. Нагреть духовку до 200°С. Нарезанные помидоры и грибы смешать с зеленью, хлебом, сыром и сливками. Заправить солью и перцем. Наполнить фаршем грибные шляпки и поставить на 20 минут в духовку. Подавать с обжаренным белым хлебом.

Шампиньоны особенно хороши для приготовления соусов.

Грибы, фаршированные грибами

500 г шампиньонов, 3—4 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 100 г сыра, 150—200 г сметаны, зелень, соль, перец, подсолнечное масло.

Разобрать грибы, отложить самые большие шампиньоны, почистить, удалить ножки. Ножки и оставшиеся мелкие грибы мелко порубить и обжарить на подсолнечном масле с репчатым луком и чесноком. Когда масса остынет, выложить ее в миску, добавить рубленый укроп или петрушку, тертый сыр, сметану или майонез, соль, перец. Затем этой массой наполнить шляпки грибов и уложить их в сковородку или на противень и поставить минут на 15 в разогретую духовку. При желании можно сделать более сытное блюдо, для этого надо добавить в начинку мелко рубленную вареную курицу.

Маслята приобретут пикантный вкус, если их замариновать со свежим укропом.

Маринованные шампиньоны

300 г шампиньонов, 8 маленьких помидоров, 1 пучок лука-резанца, 4 ст. л. лимонного сока, 8 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. меда, 1 маленькая долька чеснока, соль, молотый белый перец.

Очистить шампиньоны и нарезать тоненькими дольками. Помидоры нарезать тонкими кольцами. Лук помыть и мелко наре-

зать. Лимонный сок смешать с маслом и медом. Дольку чеснока очистить, раздавить и добавить в маринад. Приправить маринад солью и перцем. Кусочки шампиньонов разложить в виде веера на большое блюдо. Сверху положить кольца помидоров и посыпать нарезанным луком. Еще раз хорошенько перемешать маринад и залить им грибы с овощами. Есть можно через 40 минут.

Прекрасная закуска в дополнение к блюдам из птицы.

Очень украшают праздничный и повседневный стол свежие и маринованные овощи, поданные целиком или красиво нарезанные.

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ

Смешанная закуска

Листья салата, 100 г маринованного стручкового перца, 200 г нарезанных вареных сарделек, 1 банка (200 г) тунца в масле, 1 баночка (150 г) маслин, 1 баночка (200 г) белых грибов в масляном маринаде, 1 крупный помидор, 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. базилика, соль, сок 1 среднего лимона, 1 баклажан, 1 цуккини.

Баклажан и цуккини разрезать вдоль на ломтики. Сбрызнуть лимонным соком, посолить, оставить на 15 минут, затем протереть насухо и посыпать травами. Обжарить в горячем масле с обеих сторон в течение 3 минут. Помидор порезать ломтиками и недолго пассеровать вместе с овощами. Овощи вынуть из сковороды и остудить. Сухие грибы, маслины, тунец, перец, сардельки, пассерованные овощи разложить кучками на листьях салата и сбрызнуть маринадом от белых грибов.

Желательно, чтобы на столе была постоянно свежая зелень, украшая его и обогащая витаминами и микроэлементами.

Маслины по-сицилийски

100 г маслин, 2—3 помидора, 1 перец красный стручковый, 20 г желатина, соль, специи.

Из свежих помидоров и красного стручкового перца готовят пюре, заправляют его солью и специями по вкусу и смешивают с предварительно разведенным в воде желатином. Когда пюре начнет застывать, им начиняют маслины без косточек. Это блюдо подается и как самостоятельная холодная закуска, и как гарнир к холодным мясным блюдам.

Присутствие в овощных блюдах большого количества различных трав обеспечивает большое количество различных витаминов и микроэлементов.

Пикантные оливки

500 г зеленых или черных оливок, 1 веточка базилика, 1 веточка тимьяна, 1 ч. л. мелко нарезанного свежего розмарина, 2 лавровых листа, 1 ч. л. раздавленных семян фенхеля, 1 ч. л. размолотых семян тмина, 1 свежий нарезанный красный чили (без семян), 4 толченых зубчика чеснока, оливковое масло.

Используя маленький острый нож, разрезать оливки и вынуть косточки. Сложить оливки в миску. Добавить базилик, тимьян, розмарин, лавровый лист, семена фенхеля, тмин, чили и чеснок.

Переложить оливки с приправами в стеклянную банку. Залить маслом, закрыть крышкой и оставить по крайней мере на 3 дня, время от времени встряхивая банку.

Помидоры с брынзой

3—4 крепких помидора, 150 г брынзы, 1—2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. мелко рубленной зелени.

Подсохшую брынзу можно освежить, выдержав ее в течение нескольких часов в молоке.

Брынзу измельчить, добавить в нее мелко нарезанную зелень и измельченный чеснок. Хорошо перемешать. Можно добавить небольшой кусочек сладкого красного или желтого перца, порезать мелкими квадратиками и добавить в брынзу. Помидоры нарезать поперек кружочками толщиной в 1 см. Положить на каждый ложечку брынзы.

Помидоры, фаршированные грибами

4 помидора, 80—100 г соленых или маринованных грибов, 2 ст. л. растительного масла, зеленый лук, перец молотый, укроп, соль.

У спелых помидоров срезать верхнюю часть. Крышечки не выбрасывать. Чайной ложкой аккуратно вынуть из помидоров мякоть и насыпать в полученное углубление немного соли и перца. Грибы, лук, укроп мелко нашинковать, посолить и заправить растительным маслом. Нафаршировать этой смесью помидоры, сверху прикрыть их срезанными крышечками. Таким же образом фаршируют помидоры рубленой сельдью, яйцами, луком и прочими продуктами.

Фаршированные помидоры

6 небольших твердых помидоров, 2 дольки чеснока, 2 небольшие луковицы, 10 ст. л. рубленой зелени (в равных пропорциях укроп, петрушка, эстрагон, сельдерей и лук-порей), 3 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец.

Помидоры вымыть, острым ножом срезать крышечку (размером примерно в четверть помидора). Чайной ложкой вынуть мякоть так, чтобы внутри помидора образовалась небольшая свободная полость. Посыпать помидор внутри солью и перцем. Зелень тщательно вымыть, высушить полотенцем и мелко нарезать. Лук также мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок натереть на терке. В нарезанную зелень добавить чеснок, поджаренный лук, немножко соли и тщательно перемешать. Полученную смесь чайной ложкой положить внутрь помидоров, после чего каждый закрыть крышечкой. Готовые помидоры выложить на плоское блюдо, посыпать сверху рубленой зеленью. Края блюда украсить целыми листочками зелени, из которой составлена начинка.

Фаршированные овощи всегда красивы, вкусны и просты в приготовлении.

Всевозможные сочетания овощей и зелени создают вкусовую гармонию, позволяют питаться разнообразно.

Томатное желе с сыром

4,5 г желатина, 2 веточки базилика, 400 г помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, 150 г свежемороженого горошка, соль, перец, 1 ч. л. уксуса с пряностями, 1 ч. л. растительного масла, 400 г сыра типа камамбер или мюнстер, немного зелени для украшения.

Желатин замочить в воде. Базилик вымыть и мелко порубить. Помидоры ошпарить, снять кожицу и сделать из них пюре. Добавить томатную пасту, горошек и базилик. Посолить, поперчить и заправить уксусом. Полученное пюре осторожно смешать с желатином. 4 формочки промазать растительным маслом и наполнить их томатным пюре. Поставить в холодильник примерно на 2 часа для застывания. Сыр выложить на 4 тарелки. Томатное желе ножом отделить от краев формочек. Формочки на короткое время окунуть в горячую воду, а затем перевернуть и осторожно выложить желе на сыр. Украсить зеленью.

Заливные блюда приготовляют не только из мяса, рыбы, но и из овощей.

Плоды баклажанов бывают разных размеров, иногда вес некоторых баклажанов доходит до килограмма.

Баклажаны, маринованные с сыром

1 большой баклажан, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, цедра лимона, зелень базилика, 2 ст. л. натертого сыра.

Вымыть баклажан, высушить его кухонным полотенцем, нарезать тонкими ломтиками, посолить и оставить на 15 минут. Разогреть на сковороде растительное масло.

Промыть ломтики баклажана, обсушить и обжарить их с обеих сторон.

Помыть и обсушить базилик, оставить несколько листочков для украшения. Остальные листики нарезать тонкими полосками. Приготовить соус: мелко порубить чеснок и перемешать его с нарезанным базиликом, соком и цедрой лимона.

В пищу следует употреблять только спелые баклажаны.

Полить соусом еще горячие ломтики баклажана и оставить на 15 минут. Выложить на тарелки. Посыпать сыром и украсить оставшимися листочками базилика.

Рулетики из баклажанов с салями

2 больших баклажана, соль, молотый черный перец, 2 пучка петрушки, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. томатной пасты, 100 г сыра гауда, 100 г салями, 2 ч. л. приправы, 750 г помидоров.

Вымыть баклажаны и разрезать их по длине на ломтики толщиной $^1/_2$ см. Два внешних ломтика нарезать кубиками, выложить на дно формы. Ломтики баклажанов 3 минуты бланшировать в подсоленной воде, затем обдать холодной водой и обсушить. Петрушку вымыть, порубить и $^2/_3$ положить в небольшую миску. Остаток отложить в сторону. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к петрушке. Смешать с томатной пастой. Ломтики баклажанов посолить, поперчить и намазать смесью петрушки с чесноком. Ломтики сыра, разрезав пополам, выложить на баклажаны. На сыр положить салями. Свернуть рулетиками и выложить в форму вплотную друг к другу. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и крупно нарезать. Выложить поверх рулетиков, посолить, поперчить и посыпать приправой. Поставить форму в нагретую до 200°С духовку и запекать 30 минут. Посыпать оставшейся петрушкой.

Твердая копченая колбаса будет легче чиститься, если положить ее перед чисткой на несколько минут в морозилку.

Баклажанная икра

1 баклажан, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, индийские специи, кориандр, соль, перец, 1 помидор, зелень петрушки, 1 ст. л. лимонного сока.

Баклажан очистить от кожуры и порезать ломтиками. Луковицу очистить и порезать. Разогреть растительное масло. Баклажан и лук потушить в масле, посолить и посыпать специями. Помидор вымыть, удалить кожуру и порезать на мелкие кусочки. Петрушку промыть, хорошенько отряхнуть от воды и порубить. Ломтики помидора и петрушку добавить к баклажанной смеси и потушить. Тушеные овощи с помощью миксера превратить в пюре. Полученную массу переложить в миску и дать остыть. Икру приправить лимонным соком.

Фаршированные овощи хорошо усваиваются организмом, так как присутствие в блюдах различных специй и приправ способствует выработке в организме достаточного количества ферментов для нормального пищеварения.

Меживо из баклажанов

1—2 баклажана, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 100 г воды, специи, соль.

Нарезанные кружочками баклажаны посолить и оставить на 10—15 минут, отжать, затем обжарить до образования золотистой корочки, положить в посуду с пассерованным луком и помидорами, залить водой или бульоном, посолить, заправить перцем, сахаром, лавровым листом, добавить специи и тушить до готовности. Подать в холодном виде.

При приготовлении овощей и зелени надо постараться использовать минимальное количество соли.

Дюксель (начинка для фарширования овощей — помидоров, баклажанов)

30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 60 г репчатого лука, 125 г шампиньонов, перец, соль, мускатный орех.

В разогретом масле обжарить мелко нарезанные репчатый лук и шампиньоны, добавить соль, перец, мускатный орех и жарить до загустения. Можно добавить 1 ст. л. натертой хлебной корки и мякоти помидора. Дюксель можно сделать более пикантным по вкусу, добавив мелко нарезанные чеснок и петрушку.

При варке овощей значительная часть нитратов переходит в раствор в первые 15 минут, поэтому рекомендуется предварительно отварить овощи и, слив воду, только потом применять для приготовления блюд.

Морковь по-мароккански

500 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 10—15 зерен кориандра (можно заменить свежей зеленью), 1/4 ч. л. тмина, 1—2 зубчика чеснока, соль, сахар, перец.

Морковь натереть соломкой. В миске смешать морковь с маслом, чесноком, лимонным соком, раздавленными зернами кориандра, тмином, солью, сахаром, перцем. Накрыть тарелкой и слегка придавить. Поставить на час в холодильник. При подаче на стол можно украсить дольками лимона и листиками мелиссы. Этот салат может храниться в холодильнике 3—4 дня.

Таратута

1 свекла, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. л. хрена, 1 ст. л. растительного масла, 150 г рассола огуречного, 150 г отвара свекольного.

Зелень и овощи сохранят свой яркий цвет, если в воду при варке добавить щепотку питьевой соды.

Свеклу очистить, нарезать кружочками и варить до готовности. Затем к свекле добавить нарезанные соленые огурцы, хрен, лук, растительное масло, огуречный рассол, разведенный свекольным отваром, все перемешать и выдержать в течение суток в холодном месте.

Квашеная капуста с солеными грибами

200—250 г соленых грибов, 150—200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, зелень, перец по вкусу, растительное масло.

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, нашинкованным луком, зеленью, перцем и заправить растительным маслом.

БУТЕРБРОДЫ

Если хлеб охладить, он будет резаться легче и ровнее.

Бутерброды «полосатые»

Ржаной хлеб, сливочное масло, сыр.

Ломтики хлеба намазать не слишком тонким слоем масла (иначе слои не склеются), положить на них такие же по разме-

ру, как и хлеб, тонкие ломтики сыра, затем нанести слой масла, опять — хлеб, масло, сыр и т. д. На верхний слой, который должен быть из хлеба, на 15—20 минут положить небольшой груз, чтобы слои плотно прилегали друг к другу, затем острым тонким лезвием ножа нарезать бутерброды поперек. Полосатые прямоугольники или квадраты можно разрезать на треугольники и веером разложить на блюде, украсить зеленью, цветком из редиса или лука.

Нарезать сыр рекомендуется непосредственно перед подачей его на стол. Заранее нарезанный сыр быстро засыхает, теряет вкус и аромат.

Бутерброды с килькой

Хлеб, сливочное масло, сваренное вкрутую яйцо, килька, морковь, майонез.

На ломтики хлеба, нарезанные квадратиками или кружками и намазанные тонким слоем масла, положить по кружку сваренного вкрутую яйца, сверху — кильку, завернутую колечком, внутрь кильки 1 ч. л. майонеза и кубик моркови. Бутерброды положить на блюдо, украсить зеленью, цветком из репчатого лука, яйца, редиса, яблока. Словом, для украшения может пригодиться все то, что окажется под рукой.

Хлеб дольше останется свежим, если в хлебницу положить кусочек яблока. Хлеб и булочки можно долго сохранить свежими, держа их в морозилке.

Бутерброд «Парус» (для детей)

Ломтики батона, нарезанные наискось, намазать маслом, на которое ножом-пилой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра — вот и получился «парус».

Бутерброд с сельдью

1 ломтик пшеничного хлеба, 1 кусочек сельди, ломтик лимона, кружок сваренного вкрутую яйца, ломтик вареной моркови, зелень петрушки.

Намазать хлеб маслом, положить на него кусочки сельди, лимона, яйца, моркови, украсить зеленью петрушки. Подавать перед обедом.

Чтобы засохший сыр стал мягким, нужно положить его на некоторое время в свежее или кислое молоко.

Бутерброд с сыром и джемом

Хлеб черствый, сливочное масло, джем, сыр.

С помощью выемок для печенья вырезать из черствого хлеба маленькие кусочки самой разной формы. Намазать их маслом, сверху положить ломтики сыра, вырезанные теми же выемками, при помощи корнета нанести рисунок из джема. Эти бутерброды особенно любят дети.

Бутерброды с сыром и яблоками

На ломтики хлеба положить немного сливочного масла, тертые яблоки, посыпать сахаром, а сверху накрыть ломтиками сыра. На сковороду положить масло, затем бутерброды. Жарить под крышкой, чтобы сыр расплавился, но не стек с хлеба.

Бутерброд с валиком из паштета

Для предохранения брынзы или сыра от подсыхания, нужно положить в тарелку, в которой они находятся, кусочек сахара и плотно накрыть другой тарелкой. В таком виде они могут сохранить свежесть в течение недели.

С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на 3 пласта, каждый из них слегка смазать сливочным маслом и слегка зарумянить в духовке. Остудить и густо смазать майонезом. Ливерную колбасу или готовый паштет растереть со сливочным маслом в соотношении $^2/_1$, скатать валик толщиной в 1 $^1/_2$ пальца и положить посередине каждого подготовленного пласта. Одну сторону пласта украсить полоской из рубленых яиц, перемешанных с рубленой зеленью петрушки, а другую сложенной вдвое полоской шпика. Посредине валика из паштета или ливерной колбасы сделать вдоль ручкой ножа углубление и в него насыпать мелко рубленный зеленый лук. Готовые пласты нарезать поперек на равные полоски шириной в 2 пальца.

Бутерброд с сосисками и хреном

1 батон, 7 сосисок, 150 г сливочного масла, 1 ст. л. тертого хрена, 3 огурца свежих или соленых, $^1/_2$ небольшой банки консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. майонеза, соль.

С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на

3 пласта, каждый из них слегка смазать сливочным малом и слегка зарумянить в духовке. Остудить и на несмазанную сторону пластов нанести ножом 100 г масла, растертого с хреном. Смесь слегка посолить. Вдоль всех пластов, посередине, уложить ровной полоской нарезанные кружочками отварные и очищенные от кожи сосиски так, чтобы один кружок находил на другой. Вдоль одного края из корнетика красиво выложить пюре из протертого через дуршлаг зеленого горошка, смешанного с майонезом. Другой край пласта покрыть полоской рубленных кубиками огурцов, очищенных от кожи. Готовые пласты нарезать поперек на равные полоски шириной в 2 пальца.

Канапе — небольшие бутерброды на поджаренном хлебе.

Бутерброды с ветчиной и плавленым сыром

С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на 3 пласта, каждый из них слегка смазать сливочным маслом и слегка зарумянить в духовке. Остудить, намазать сливочным маслом, растертым с горчицей. Посредине положить ветчину. Один край пласта украсить кружочками сваренных вкрутую яиц, а другой — плавленым сыром, растертым со сливочным маслом и подкрашенным свекольным соком в розовый цвет. Между полосками украшений насыпать мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Для канапе хлеб нарезают в виде квадратиков, ромбиков, кружочков, толщиной 0,5—1 см и поджаривают до хрустящей корочки.

Торт закусочный из лососины и красной икры

Для теста: 6 яиц, 2,5 стакана муки, 400 г сметаны, 1 ч. л. масла для формы, соль.
Для начинки: 400 г сливочного масла, 300 г красной рыбы, 350 г кетовой икры, 200 г зеленого салата, 4 желтка вареных яиц.

Растереть желтки с солью и, продолжая растирать, постепенно добавлять поочередно столовую ложку муки — столовую ложку сметаны, пока полностью не вотрется вся мука и сметана. Белки взбить в плотную пену и осторожно перемешать с готовой массой, мешая ложкой сверху вниз. Выложить в высокую форму или низкую кастрюлю, смазанную маслом (дно застелить промасленной бумагой). Испечь в духовке на слабом огне. Затем вынуть из духовки, остудить, разрезать по горизонтали на 3 круга.

Для канапе используют самые различные продукты: рыбу, икру, масло, паштеты, сыры. Украшают маслинами, оливками, кружочками маринованных, соленых и свежих огурцов, дольками лимонов и другими всевозможными свежими и маринованными ягодами и фруктами.

Тартинки — это маленькие бутерброды на поджаренном хлебе с горячим гарниром.

Приготовление начинки: желтки сваренных вкрутую яиц растереть с 150 г масла в однородную массу и смазать ею 2 нижних круга. На массу сплошным слоем положить нарезанную тонкими ломтиками рыбу, смазать сверху этой же смесью, на массу положить второй круг, смазанный этой же смесью, таким же образом, положить на него рыбу, смазать маслом, накрыть последним кругом, сверху положить фанерку с небольшим грузом и поставить торт в холодное место на несколько часов. Кетовую икру истолочь в ступке, протереть через дуршлаг и смешать с растертым оставшимся маслом в однородную массу нежно-розового цвета. Снять с торта груз с дощечкой и из корнета (кондитерского мешочка) через узорную трубочку украсить бока торта розовой массой; на поверхности торта также из кондитерского мешочка сделать переплеты — решетку. В незаполненные розовой массой квадраты поставить букетики, сделанные так: свернутые в рулетик кусочки рыбы шириной в 2 пальца обернуть закругленными верхушками листьев салата такой же высоты, как и рулетики из рыбы; снизу смазать их той же массой, чтобы не падали, и прикрепить к тесту. Нарезать торт тонкими кусочками.

Тартинки подают на пирожковых или десертных тарелках.

Закусочный торт-бутерброд

1200 г ржаного хлеба, 60 г красной икры, 100 г балыка осетрового, 200 г отварной осетрины, 100 г плавленого сыра, зелень, 80 г фисташек.

Для селедочного масла: 100 г масла сливочного, 300 г сельди, 150 г яблок.

Для масляной смеси из консервированной рыбы: 100 г масла сливочного, 150 г сардин в масле (консервированных), желток 1 яйца, 2 ст. л. горчицы.

Для зеленого масла: 150 г масла сливочного, 55 г зелени.

Масло, которое обязательно подают к холодным закускам, надо вынуть из холодильника за 10—20 минут до подачи на стол, чтобы оно не было слишком холодным и легко намазывалось на хлеб.

Приготовить масляные смеси, соединив масло сливочное с необходимыми измельченными продуктами. Разрезать ржаной хлеб на пласты толщиной 1 см. Промазать пласты масляными смесями, укладывая друг на друга. Разрезать на сегменты, украсить рыбопродуктами, фисташками и шариками из плавленого сыра с измельченной зеленью.

Сандвич с яйцом

3 средних ломтика хлеба (белого или черного формового кирпича), 3 яйца, соль, перец, растительное рафинированное масло.

В ломтиках хлеба вырезать мякоть, оставить только по 1 см от края корки. Разогреть масло на сковороде. Выложить хлеб на сковороду. В каждую рамку вбить одно яйцо. Соль, перец добавить по вкусу. Жарить не накрывая крышкой (для глазуньи) или с крышкой.

Салат — это блюдо из мелко нарезанных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде.

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

Салат «Оливье»

На 6 картофелин среднего размера — 3 средних морковки, луковица, 1—2 небольших маринованных огурчика, 1 яблоко, 200 г отварной курицы, 1 стакан консервированного горошка, 3 яйца, 200 г майонеза, соль и молотый перец по вкусу.

Как рассчитать, чтобы салата «Оливье» хватило на всех? Надо взять за основу картофель — сколько едоков будет, столько и картофелин, остальное рассчитывается в соответствующих пропорциях.

Классический салат «Оливье» готовят следующим образом: прежде всего, на него идет отварное мясо курицы или индейки. Иногда мясо птицы заменяют отварной говядиной или ветчиной. Конечно, это сделать можно, но салат получится уже иной. И совсем портит вкус классического «Оливье» вареная колбаса.

Для «Оливье» лучше использовать не соленые, а маринованные огурцы, а яблоки сладкие или, в крайнем случае, кисло-сладкие. И огурцы, и яблоки надо обязательно очистить от кожицы. Необходимое и важное условие — очень тонко и ровно все порезать. Кроме того, салат должен быть достаточно сочным, то есть хорошо заправлен майонезом.

Салат Строганов

400 г охлажденной отварной постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец, листья салата-латука. Для приправы: 0,6 стакана густой сметаны, 1 ст. л. хрена, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем. Приготовить приправу, поло-

Салат «Оливье» изобрел в 60-е годы XIX века повар-француз Люсьен Оливье — владелец трактира «Эрмитаж». Способ приготовления салата Люсьен Оливье держал в тайне, и с его смертью секрет рецепта считался утерянным. Тем не менее основные ингредиенты были известны, и в 1904 году рецептура приготовления салата была воспроизведена. Вот его состав: 2 рябчика, телячий язык, четверть фунта паюсной икры, полфунта свежего салата, 25 штук отварных раков, полбанки пикулей, полбанки сои кабуль, два свежих огурца, четверть фунта каперсов, 5 яиц вкрутую. Для соуса: майонез провансаль должен быть приготовлен на французском уксусе из 2 яиц и 1 фунта прованского (оливкого) масла.

жить в салат, поперчить, посолить, осторожно перемешать. Украсить блюдо, в котором подается салат, листьями зеленого салата.

Салат «Столичный» из птицы

150 г филе курицы или индейки, 2 картофелины, 1 яйцо, 1 соленый огурец, 5 маслин, несколько листиков салата, 100 г майонеза, соль.

Мякоть жареной или отварной птицы и овощи порезать мелкими ломтиками, посолить, все перемешать и заправить майонезом или майонезом со сметаной. Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренное вкрутую рубленое яйцо и зелень использовать для украшения готового салата.

Салат языковый

500 г вареного языка, 100 г сельдерея (корень), 2 соленых огурца, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, зелень, соль.

Телячий или говяжий язык тщательно вымыть, поскоблив ножом, и сварить в подсоленной воде с пряностями. Сваренный язык вынуть из бульона, обдать холодной водой, сразу же очистить и нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить корни сельдерея и нарезать их кубиками. Овощи смешать с языком, полить лимонным соком и маслом. Посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом. Можно заправить майонезом.

Салат по-венски

200 г спаржи, 1 банка (200 г) зеленого горошка, 100 г отварного языка, 50 г майонеза, 50 г сливок, укроп.

Нарезанную кусочками тушеную спаржу, зеленый горошек, нарезанный кубиками отварной язык перемешать. Майонез, сливки, укроп растереть и залить салат.

Австралийский летний салат

8 тонких ломтиков ветчины, 4 помидора, по одному стакану нарубленных кубиками огурцов, яблок и сельдерея, 2 ст. л. сока апельсина, 2—3 листа маринованного салата, майонез.

Каждый ломтик ветчины скатать в небольшой рулет. Огурцы, яблоки и сельдерей перемешать с соком апельсина, выложить на плоскую тарелку, обложить кругом маринованными салатными листьями, четвертушками помидоров и рулетами из ломтиков ветчины. Обильно полить майонезом.

Чтобы салат приобрел пикантный запах, в него можно положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей салата её нужно вынуть.

Салат мексиканский

1 сельдерей (корень), 1 цыпленок, 1 перец красный сладкий, 2 яйца, 1 луковица, несколько листьев салата, 1 ст. л. уксуса, 2—3 ст. л. масла оливкового, соль.

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, нарезанные тонкими колечками сырые стручки красного сладкого перца и репчатый лук, мелко нарубленные крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешать, посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Вареные мясо и рыбу, используемые для салатов или заливного, нужно после готовности подержать в бульоне 10—15 минут. Они получатся более нежными.

Салат из птицы

300 г куриного мяса, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. уксуса, 1 стручок желтого перца, корень сельдерея, 3 ст. л. майонеза, 1 стакан йогурта, пучок зеленого лука, перец, соль.

Мясо курицы вымыть, обсушить и нарезать на небольшие кусочки. Обжарить с обеих сторон в разогретом масле. Приправить соевым соусом и уксусом и тушить около 5 минут. Очистить желтый перец, вымыть, нарезать на кусочки. Сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать. Смешать майонез с йогуртом, добавить к смеси зеленый лук, посолить и поперчить. Кусочки обжаренной курицы вместе с соком, оставшимся от жарения, смешать с нарезанными перцем и сельдереем. Полить все салатной заправкой из йогурта и майонеза и хорошо перемешать все компоненты.

В посуду с рассолом, где лежат соленые огурцы, добавьте немного горчицы, тогда они станут еще вкуснее и будут дольше храниться.

Салат из цыпленка по-английски

Сельдерей (корень), вареное филе одного цыпленка, соленый огурец, 50 г вареных грибов, 100 г майонеза, горчица, соль.

Нарезанные соломкой сельдерей, филе цыпленка, огурцы, вареные грибы смешать, посолить по вкусу и заправить майонезом и горчицей.

Салат мясной по-швейцарски

200 г вареного мяса, несколько листиков салата, 1 луковица, 1—2 соленых огурца, 1 яблоко, 2—3 ст. л. масла оливкового, 1 ч. л. сахара, зелень, горчица, перец молотый, соль, уксус по вкусу.

Вареное мясо, салат, лук, огурцы, яблоко нашинковать, смешать, заправить маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Уложить в салатник и украсить теми же продуктами.

Швейцарский салат с колбасой

При приготовлении салатов нельзя соединять теплые продукты с холодными, иначе салат очень быстро испортится.

120 г сыра гауда, 100 г колбасы из индейки с кусочками овощей, 120 г диетической колбасы, 4 небольших яблока, 4 луковицы, 4 маринованных огурца, 2 ст. л. некрепкого уксуса, соль, перец, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, пучок петрушки.

Сыр, колбасу из индейки и диетическую колбасу нарезать полосками. Яблоки очистить, разрезать на четверти и удалить сердцевину. Луковицы очистить. Яблоки, лук и маринованные огурцы нарезать полосками и смешать с сыром и колбасами. Уксус, соль, перец, горчицу и растительное масло взбить веничком до состояния крема и заправить им салат. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Ташкентский»

2 зеленые редьки, 400 г лука, 400 г мяса (лучше баранина), 1 банка майонеза, соль, перец черный.

Редьку порезать тонкой соломкой, тушить в растительном масле. Лук порезать полукольцами и потушить до мягкости. Мясо порезать соломкой и обжарить, все перемешать, соединить с майонезом, поперчить, посолить.

Салат из бараньих ножек

8 бараньих ножек, 1/2 стакана уксуса, 2 луковицы, 2 моркови, 1 сельдерей, 1 ч. л. перца горошком, 2 лавровых листа, 1 ст. л. тертого хрена, 5—6 долек чеснока, 1 банка майонеза, 2 ч. л. сахара, соль.

Ножки сварить в воде с луковицей, морковью и сельдереем. Снять мясо с костей, обсушить, нарезать лапшой и положить на 1/2 часа в холодный маринад, сваренный из 1 стакана воды, уксуса, лука, перца горошком, лаврового листа и моркови. Через 30 минут вынуть приготовленное мясо ножек из маринада, обсушить и положить в стеклянную посуду, залить майонезом, смешанным с натертым хреном, растолченным чесноком и сахаром. Салат будет вкуснее, если подержать его 2 часа до подачи на стол в холодильнике.

Вам необходимо заменить майонез? Смешайте сметану, желток сваренного вкрутую яйца и немного горчицы.

Комбинированный салат с макаронами (по-итальянски)

300 г вареного мяса, 100 г моркови, 50 г сельдерея (корень), 100 г шампиньонов, 100 г помидоров, 3 яйца, 500 г макарон, 2 ст. л. растительного масло, 50 г сыра (тертого), 2 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, соль, майонез.

Макароны отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Очищенную морковь, сельдерей и грибы нарезать кубиками, отварить в слегка подсоленной воде, добавив растительного масла, затем воду слить, а овощи охладить. Мясо (цыпленок, молодая баранина) нарезать кубиками и посыпать черным перцем. Майонез развести овощным отваром (одной частью), заправить по вкусу лимонным соком и посолить. Соединить соус (половину количества) с нарезанными овощами, макаронами и мясом. Затем салат залить разведенным майонезом (не размешивая с продуктами), украсить помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, и посыпать тертым сыром.

Чем мельче нарезаны овощи, тем элегантнее выглядит салат.

Для приготовления салата или соуса лимонный сок можно заменить яблочным, но вливать нужно большее количество.

Горчицу из порошка можно приготовить без долгого выдерживания. Для этого нужно горчичный порошок развести рассолом квашеной капусты, закрыть крышкой и поставить в теплое место на 10—15 минут.

Аппетитный салат с лапшой

250 г лапши домашнего приготовления, соль, 2 тонких стебля лука-порея, 250 г охотничьих колбасок, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, перец, соль.

Отварить лапшу. Воду слить, лапшу откинуть на дуршлаг. Порей очистить, помыть, нарезать колечками. Бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Охотничьи колбаски очистить от оболочки, разрезать вдоль на 4 части, затем нарезать на тонкие кусочки. Обжарить без жира на сковороде в течение 5 минут. Выложить на полотенце или бумагу. Взбить венчиком кремообразный соус из растительного масла, лимонного сока, горчицы, добавить соль и перец. Лапшу с колбасками, пореем и нарезанным перцем положить в соус, все тщательно перемешать. Оставить на 20 минут, затем подать на стол.

Куриный салат с помидорами

4 веточки свежего розмарина и эстрагона, 4 ст. л. оливкового масла, 800 г филе из куриных грудок, соль, молотый черный перец, 600 г помидоров, 240 г сердцевинок консервированных артишоков, 4 ломтика хлеба для тостов, несколько листочков мяты.

Зелень промыть, подсушить и измельчить. Смешать с 2 ст. л. оливкового масла. Куриное мясо ополоснуть, подсушить салфеткой и залить смесью из масла и трав. Закрыть крышкой и на 5 часов поставить в холодильник. Замаринованное филе обжарить со всех сторон на сковороде. Посолить, поперчить и нарезать полосками. Помидоры вымыть и порезать кружками. Артишоки подсушить, разрезать пополам или на четверти. Листочки мяты промыть, хорошенько отряхнуть от воды и порубить. Хлеб поджарить и порезать кубиками. Помидоры, артишоки и куриное мясо разложить на блюде. Полить оставшимся растительным маслом. Посыпать кубиками поджаренного хлеба и мятой по вкусу.

Салат из курицы с сыром

500 г куриного филе, соль, черный перец, 2 ст. л. растительного масла, 100 г листового салата, 2 кочана салатного цикория, 200 г мелких помидоров, 2 небольших авокадо, 250 г сыра, 3 ст. л. малинового уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, щепотка сахара.

Куриное филе посолить, поперчить. Жарить в растительном масле 10 минут до образования золотистой корочки. Затем слегка остудить. Вымыть салатный цикорий и листовой салат, дать воде стечь. Помидоры вымыть, наиболее крупные разрезать пополам. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку, а мякоть порезать тонкими дольками. Сыр нарезать крупными кубиками, филе — ломтиками. Все продукты красиво уложить на тарелки. Малиновый уксус взбить с оливковым маслом и сахаром до получения кремообразного соуса. Заправить этим соусом салат.

Салат с майонезом или винегрет приобретут особо приятный вкус, если перед подачей на стол вы ненадолго положите туда лимонную корку.

Салат австралийский мясной

100 г ветчины, 1—2 помидора, 1 огурец, 1 яблоко, 70 г сельдерея (корень), 1 ст. л. апельсинового сока, 100 г майонеза, несколько листиков салата.

Тонкие куски ветчины свернуть трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея полить апельсиновым соком, размешать, уложить горкой на блюдо. Разложить по краям блюда ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и полить майонезом.

Цветная капуста и при варке сохранит белый цвет, если в кипящую воду добавить немного молока и щепотку сахара. А от характерного запаха можно избавиться, если при варке добавить лавровый лист.

Салат датский

100 г макарон, 1 морковь, 1/2 корня сельдерея, 1 небольшой кочан цветной капусты, 100 г майонеза, 100 г ветчины или колбасы, соль.

Макароны отварить в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, и цветную капусту, разобранную на кочешки, отварить в подсоленной воде, не давая развариться. Охлажденные овощи перемешать с макаронами, заправить майонезом, солью и добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Маринад, оставшийся от консервированных огурцов, можно добавлять вместо уксуса в салатные заправки.

Салат из фасоли по-датски

100 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1—2 вареных картофелин, 100 г филе сельди, 50 г майонеза, 1 ч. л. уксуса, салат зеленый, соль.

Стручки фасоли разломать на кусочки и припустить до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли. Репчатый лук мелко нашинковать. Картофель «в мундире» очистить и нарезать тоненькими дольками. Сельдь нарезать соломкой. Продукты перемешать, уложить в салатник, заправить майонезом.

Украсить листьями салата.

Чтобы соленые огурцы не заплесневели, надо при их засоле положить в посуду холщовый мешочек с зернами черного перца, а когда огурцы будут готовы, доставать их чисто вымытой ложкой или вилкой.

Салат из зимних овощей

100 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 соленый огурец, 50 г ветчины, 1 помидор, 1 яблоко, 1 морковь, 5 шт. маслин, 1 яйцо, 30 г сыра, зелень сельдерея, соль.

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Затем смешать с мелко нарезанным соленым огурцом, ветчиной, помидором, с тонкими ломтиками яблока, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат можно добавить крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Вкус сельди улучшается, если ее замачивать в настое чая или в молоке.

Пикантный салат

1 сельдь, 2 помидора, 1 красный сладкий перец, 1 луковица, зеленый салат, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, перец.

Сельдь очистить, удалить кости и смешать с мелко нарубленными помидорами, красным сладким перцем, репчатым луком, зеленым салатом.

Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца сделать заправку и полить салат.

Салат «Пикадилли»

2—3 картофелины, 1 луковица, 100 г соленой сельди, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, горчица, соль.

Картофель отварить «в мундире» в подсоленной воде, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами. Соленую сельдь разделать на филе и нарезать ломтиками. В салатник уложить горкой картофель, лук, сельдь; заправить растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Салат рыбный с солеными огурцами

200—300 г отварной рыбы (филе), 3—4 соленых огурца, 1 яблоко (кислое), 1—2 моркови, 1 банка зеленого горошка, 6 яиц, 200 г майонеза, зелень.

Яйца и морковь отварить. Затем рыбу, огурцы, яблоки, яйца, морковь нарезать тонкими ломтиками, соединить, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Выложить в салатницу и украсить зеленью.

Салат итальянский

1 морковь, 2—3 картофелины, 100 г зеленой консервированной фасоли, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 яблоко, 100 г анчоусов, 1 соленый огурец, 200 г майонеза, 1 яйцо, 5 шт. маслин, 100 г сельдерея (корень).

Морковь, сельдерей, картофель отварить. Все овощи нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко рубленное филе анчоусов, нарезанную фасоль, горошек и огурец, порезанные кубиками. Салат заправить майонезом и, выложив горкой, украсить вареным яйцом, яблоком и маслинами.

Салат с сельдью

100 г сельди (филе), 2 картофелины, 2 огурца соленых или свежих, 1 морковь, 1 яблоко, 1 луковица, 2 яйца, несколько листиков салата, 150 г майонеза, горчица, 1 ст. л. уксуса, соль, перец.

Вареные морковь и картофель, свежие, маринованные или соленые огурцы, яблоко и филе сельди нарезать ломтиками (3—4 кусочка сельди оставить для украшения), лук нашинковать.

Анчоусы — продукт, приготовленный из сельдевых рыб.

Для приготовления анчоусов сельдь должна несколько месяцев находиться в рассоле с пряностями в неразделанном виде. Уже в разделанном виде ее перекладывают в другой соус с небольшим количеством селитры, чтобы мясо сельди стало красным. Потом сельдь нарезают дольками. Мясо анчоусов в готовом виде очень нежное.

Вымачивать соленую рыбу следует в холодной воде примерно 8—10 часов. Рыбу заливают водой, через 30—40 минут воду меняют, затем счищают чешую, нарезают рыбу, промывают в холодной воде и снова кладут в воду, время от времени заменяя ее свежей.

Продукты смешать, заправить майонезом; для вкуса добавить столовую горчицу, соль, перец и уксус. Положить салат в овальный салатник горкой, на середину уложить кусочки сельди и украсить вареными яйцами, ломтиками яблока, листьями салата.

Салат норвежский из сельди

100 г сельди, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, горчица, зелень петрушки.

Сельдь замочить, разделать на чистое филе и нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порубить и слегка пассеровать в растительном масле. Сырое яйцо взбить с уксусом, залить лук и прогреть (яйца должны свернуться); приправить сахаром, горчицей и охладить. Подготовленные кусочки сельди выложить в соус, украсить зеленью петрушки и дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из лососины

Вымачивать соленую рыбу в теплой воде нельзя: от этого она станет малопитательной, вялой и невкусной и даже может испортиться.

1 банка консервированной горбуши (лососи), 3 яйца, 1 соленый огурец, 1 чашка вареного риса, 150 г майонеза.

Лососину размять вилкой, яйцо и соленый огурец нарезать кубиками, смешать все с отваренным рисом и майонезом, выложить горкой.

Салат рыбный

100 г рыбного филе, 1 луковица, $^1/_2$ моркови, 50 г риса, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, петрушка (зелень), соль.

Филе трески отварить в соленой воде с луком и морковью. Готовую рыбу обсушить и мелко нарезать. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Крутые яйца и лук мелко изрубить. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом. Украсить зеленью.

Кальмары с морковью

200 г вареных кальмаров, 1 морковь, 150 г майонеза, 1 долька чеснока, соль.

Морковь очистить, вымыть, мелко натереть, положить в кастрюлю, влить $^1/_2$ стакана воды и тушить на слабом огне 8—10 минут, охладить. Добавить измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, перемешать, выложить в салатник.

Съедобными частями кальмара являются туловище, голова и щупальца.

Салат с кальмарами (консервированными)

1 банка консервированных кальмаров, 2 картофелины, 1 луковица, 100 г майонеза, соль, зелень петрушки.

Картофель вымыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нашинковать. Мясо кальмара измельчить, соединить с картофелем и луком, добавить майонез, соль, перемешать, выложить горкой и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

В мясе кальмара много экстрактивных азотистых веществ, придающих ему своеобразный приятный вкус. Мясо кальмара при употреблении способствует выделению пищеварительных соков.

Салат «Бедность»

1 банка кальмаров, 1 банка шампиньонов отварных консервированных, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 луковица, 100 г сыра колбасного, 250 г майонеза, соль.

Все мелко порезать и заправить майонезом (солить очень осторожно, так как огурцы и сыр дают достаточно соли).

Салат из кальмара

100 г кальмара, 1 картофель, 1 огурец, 1 $^1/_2$ моркови, 2 яйца, 50 г салата, 50 г лука зеленого, 30 г горошка консервированного, $^3/_4$ стакана майонеза, соль по вкусу, укроп, корень петрушки.

В кипящую воду (на 1 кг кальмаров 2 л воды и 20 г соли) добавить нарезанный корень петрушки, специи, положить кальмара, быстро довести до кипения и варить при слабом кипении 3—5 минут. Остывшего кальмара нарезать поперек волокон тонкой

В торговую сеть кальмары поступают в основном в мороженом, пресносушеном и консервированном видах.

Сыромороженый кальмар поступает в продажу неразделанным и разделанным. У разделанного кальмара удалены внутренности вместе с головой и щупальцами, зачищена брюшная полость, удалена хитиновая пластинка из спинной части тела.

Для получения пресно-сушеной продукции специально разделанного кальмара сушат на солнце в течение 20—70 ч.

Перед приготовлением кулинарных блюд мороженого кальмара размораживают, а сушеного замачивают на 8—12 часов в холодной воде и затем выдерживают 25—35 минут в воде, нагретой до 40—50°С.

соломкой, а огурцы и вареный картофель, морковь, листья салата, лук, яйца — тонкими ломтиками. Продукты смешать, добавить горошек, заправить майонезом, положить горкой в салатницу и украсить. При подаче на стол салат посыпать укропом.

Салат из кальмаров, картофеля и маринованного сладкого перца

400—500 г филе кальмара, 200 г картофеля, 200—300 г сладкого маринованного перца, по 50 г зеленого и репчатого лука, 3 яйца, 200 г майонеза, зелень петрушки или укропа, соль.

Сваренные, охлажденные кальмары и сладкий маринованный перец нарезать соломкой. Зеленый и репчатый лук мелко нарезать. Сваренный в мундире, очищенный и охлажденный картофель нарезать тонкими ломтиками. Мелко нарезать вареные яйца, посолить, все смешать и заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из морской капусты с кальмарами

1 банка маринованной морской капусты, 1 банка кальмаров, 1 свежий огурец, 1 красный или желтый сладкий перец, 1 яблоко, соль, перец, растительное масло.

Мелко порезать морскую капусту, кальмары, огурец, сладкий перец, натереть на крупной терке яблоко, все перемешать, посолить, немного поперчить, заправить растительным маслом.

Кальмары с яблоками

200 г вареных кальмаров, 1 яблоко, 100 г сметаны, грецкие орехи, соль.

Яблоко вымыть, очистить от кожуры, семян и вместе с кальмарами пропустить через мясорубку. Полученную массу посолить, выложить горкой, полить сметаной и посыпать измельченными орехами.

Салат из кукурузы с мидиями

200 г мидий, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 3 картофелины, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, перец, 1 яйцо, зелень.

В подготовленное мясо мидий (консервированное) добавить зерна консервированной кукурузы, лук, ломтики отварного картофеля, заправить растительным маслом, уксусом с сахаром, солью и перцем. Посыпать рубленым яйцом и зеленью.

В торговую сеть мясо мидий поступает в основном в вареномороженом виде. Замораживают мидий в виде мелких брикетов при температуре минус 20°С и ниже.

Салат с мидиями

100—200 г вареных мидий, 2—3 моркови, 2—3 свеклы, 3—4 картофелины, 2 огурца, 2 головки лука, 100 г зеленого горошка, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сахара, вода или молоко, перец, лавровый лист.

Мидии припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, перца и лаврового листа в течение 20 минут, затем охладить и нарезать. Картофель, морковь, свеклу отварить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, сахаром и специями. Добавить припущенные мидии. Еще раз перемешать салат.

Вареномороженое мясо мидий может храниться в течение 2—3 месяцев при температуре не выше минус 8°С.

Капуста морская

200 г морской капусты, 0,1 ч. л. красного перца, 1 долька чеснока, 1 ч. л. глутамата натрия, 1 ч. л. соевого соуса, 100 г куриного филе, 0,5 ч. л. хмели-сунели, 2 ст. л. растительного масла.

Морскую капусту вымочить (2—3 часа), тщательно вымыть и нарезать кусками длиной 10—15 сантиметров, скатать трубочкой и нарезать тонкими кружками, промыть еще раз и обжарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла. В подготовленную капусту добавить приправы и измельченный чеснок, залить соевым соусом и тушить минут 5. Отваренную курицу или индейку мелко нарезать и добавить к капусте.

Консервированные зерна кукурузы используют в чистом виде и в смеси вместе с зеленым горошком и рисом в различных салатах.

Салат из крабов (крабовых палочек) с кукурузой

100 г консервированных крабов или крабовых палочек, 3 яйца, 1 кочан салата, 1 яблоко (кислое), 1 огурец, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 200 г майонеза.

Консервированные крабы или крабовые палочки порезать. Яйца отварить. Салат, яблоко, огурец, лук, яйца измельчить, перемешать с крабами и консервированной кукурузой. Салат заправить майонезом. Можно украсить ломтиками лимона и маслинами.

Салат из крабов

100 г крабов (крабовых палочек), 2 яйца, кочан салата, 1 морковь, 2 картофелины, 1 яблоко, $^1/_2$ кочана цветной капусты, зеленый горошек или стручки фасоли, 1 помидор, 10 маслин, $^1/_2$ лимона, 200 г майонеза.

На середину плоской салатницы положить горкой нарезанный зеленый салат и смесь овощей ($^1/_3$ всего количества), нарезанных кубиками и заправленных майонезом, а на них крабы. Вокруг горки уложить гарнир кучками: кружки яиц и вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты, ломтики яблок, зеленый горошек или стручки фасоли, кусочки помидора и зеленый салат. Украсить салат ломтиками лимона, маслинами.

Крабовый салат со свежими огурцами

500 г крабового мяса (крабовые палочки), 2 свежих огурца, 200 г сметаны, 200 г майонеза, перец, 1 ч. л. красной икры для украшения.

Крабовые палочки разделить на тонкие волокна, так же тонко вдоль нарезать огурцы, все перемешать, заправить сметаной и майонезом, добавить перец. Можно украсить красной икрой.

Съедобное мясо креветок расположено в хвостовой части тела — брюшке, покрытом панцирными звеньями. Мясо составляет 32—35% массы креветки.

Салат из мандаринов и креветок

6 мандаринов, 150 г креветок, 1 яблоко, 100 г сельдерея, 4 ст. л. майонеза, половина лимона, зеленый салат, зелень петрушки, уксус, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить. Мандарины вымыть и очистить от кожуры. Из 2 очищенных мандаринов выжать сок и, смешав его с майонезом, приготовить

соус. Оставшиеся мандарины разделить на дольки, а затем очистить дольки от пленки. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить половинки от кожуры и нарезать дольками. Сельдерей мелко нашинковать. Листья зеленого салата вымыть и устлать ими дно салатницы. На листья зеленого салата выложить очищенные от пленки дольки мандаринов, мясо креветок, дольки яблока, сельдерей и аккуратно перемешать. Перед подачей к столу полить салат приготовленным соусом, украсить нарезанным полукольцами лимоном и зеленью петрушки.

Мякоть папайи окрашена в светло-оранжевый цвет и богата витаминами А и С, содержит энзим папаин, расщепляющий белки.

Салат из папайи

1 плод папайи, 2 плода киви, 4 красивых листа зеленого салата, 150 г отварных или консервированных креветок, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. томатной пасты, 0,5 ч. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, щепотка молотого красного горького перца, щепотка молотого черного перца, соль.

В продажу поступают спелые плоды. Их едят в свежем виде, нарезав дольками.

Соединить в одной емкости сметану, сливки, томатную пасту, горчицу и тщательно перемешать до образования однородной массы. Приправить смесь лимонным соком, солью и перцем и еще раз хорошо перемешать. Готовый соус перелить в соусник и отставить. Плод папайи вымыть, очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить зерна. Очищенную мякоть нарезать длинными ломтями. Плоды киви вымыть, очистить, сняв острым ножом тонкий (насколько это только возможно) слой кожуры, и разрезать каждый очищенный плод на четыре части. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и разложить по одному листу на каждую порционную тарелку. Сверху на лист зеленого салата уложить ломти плода папайи, две четвертинки плода киви и горку креветок. Перед подачей к столу полить составные части салата приготовленным соусом.

Папайя особенно хорошо сочетается с крабами, ветчиной и другими мясными блюдами.

Салат миланский

100 г ракушек или рожков (макаронные изделия), 1 кисло-сладкое яблоко, 200 г копченой рыбы, 1 луковица, 150 г майонеза, соль, перец.

К папайе хорошо подходят следующие приправы: перец, каперсы, репчатый лук, лук-шалот, лимонный и апельсиновый соки.

Яблоки очистить и нарезать кубиками. Рыбу очистить, удалить кости и нарезать кусочками. Вареные рожки, рыбу и яблоко перемешать, заправить майонезом и тертым луком. Добавить соль и перец.

Грибы содержат много белка, поэтому очень питательны, в них также содержатся жиры, минеральные вещества, железо, кальций, цинк, йод, калий, фосфор. Причем в шляпках фосфора всегда больше, чем в ножках.

ГРИБНЫЕ САЛАТЫ

Салат с грибами и зеленью

100 г шампиньонов, 4 крупных помидора, 1 пучок петрушки, 2 стебля весеннего лука, 1/2 огурца, 1/2 пучка редиса, 1/2 пучка лука-резанца, по 1/2 красного и зеленого перца, 1/2 кочанного салата, 1 веточка кресс-салата, 2 веточки петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль.

Овощи и зелень вымыть и очистить. Помидоры порезать кубиками. Огурец, редис и грибы порезать кольцами, а перец полосками. Кочанный салат и кресс-салат, петрушку крупно порезать. Все компоненты выложить в салатник. Смешать в отдельной миске соль, перец, растительное масло, уксус. Осторожно перемешать приготовленный маринад с салатом. Лук-резанец мелко порезать. Посыпать им приготовленный салат и подать к столу.

Салат из макарон с грибами

1-й вариант

250 г шампиньонов, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 1 красный стручок перца, 8 маслин без косточек, 5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 400 г коротких макарон, 50 г сыра, по 2 ч. л. рубленых розмарина и петрушки, соль, молотый черный перец.

Морковь очистить. Грибы вымыть и очистить. Овощи порезать ломтиками или тонкими кольцами. 1 минуту пассеровать морковь и лук в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить шампиньоны, зелень и уксус. Тушить 15—20 минут. Добавить 3 ст. л. оливкового масла. Дать остыть. Затем поставить в холодильник на 12 часов. Макароны отварить в подсоленной воде, промыть. Стручки перца очистить, вымыть, порезать кубиками. Смешать с овощами, грибами и макаронами. Добавить соль и перец. Маслины порубить. Сыр мелко искрошить. Лук-порей нарезать кольцами. Посыпать салат.

2-й вариант

250 г макарон (например, в форме раковин), 3 ст. л. растительного масла, 200 г шампиньонов, 200 г вешенок, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. л. винного уксуса, 5 ст. л. оливкового масла, 1 пучок зеленого лука.

Отварить макароны. Перемешать со столовой ложкой растительного масла. Грибы нарезать кусочками. Чеснок раздавить и слегка обжарить в двух столовых ложках растительного и одной столовой ложке сливочного масла. Порциями добавлять грибы и жарить их до появления корочки. Заправить солью, лимонным соком и перцем. Яйца мелко порубить. Смешать уксус, соль и перец. Взбивая, ввести оливковое масло. Добавить нарезанные лук и яйца. Макароны перемешать с грибами и заправкой. Оставить на 15 минут пропитаться. Перед подачей на стол посолить и поперчить.

Салат с сыроежками

Сыроежки отварить, остудить, мелко порезать. Картошку отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порезать. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Грибной салат со свеклой

1—2 свеклы, 500 г грибов, 1 луковица, 2 яйца, зелень, соль, майонез.

Свеклу отварить, остудить, очистить и натереть на терке. Грибы обжарить вместе с луком. Яйца и зелень порезать, перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из маринованных грибов

400 г грибов (белые, маслята, подосиновики и др.), 40 г зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, укроп.

Маринованные грибы отделить от маринада, а если они слишком острые, то промыть их в кипяченой воде. Мелкие шляпки грибов использовать в целом виде, средних размеров —

Вешенка обыкновенная растет на пнях, стволах, на живых ослабленных и сухостойных деревьях различных лиственных пород с июня до осенних морозов, часто очень большими группами, срастаясь ножками в пучки.

Вешенку можно заготавливать впрок — солить, мариновать, сушить, но лучше всего потреблять свежей — жареной, тушеной или в супах, где она хорошо сохраняет крепкий грибной аромат и высокие вкусовые качества.

Для заготовки вешенки впрок используют грибы небольшого размера — диаметром 5—7 см. Солят и маринуют их так же, как и другие съедобные грибы. Поскольку грибы вешенки содержат очень мало влаги, они особенно легко поддаются сушке.

Если в банке с маринованными грибами появилась плесень, грибы следует прокипятить и залить свежим маринадом.

разрезать пополам, а более крупные и корешки — дольками. Подготовленные грибы положить в салатницу, а перед подачей на стол полить растительным маслом и посыпать зеленым луком и укропом. Лук и укроп можно подать отдельно.

Салат из соленых грибов

400 г грибов, 1/2 стакана сметаны, 40 г. зеленого лука или маринованного, укроп.

Соленые грибы (грузди, сыроежки, рыжики и др.) промыть в холодной кипяченой воде, нарезать ломтиками или дольками, заправить охлажденной сметаной, положить в салатницу, посыпать зеленым или маринованным луком и укропом.

Свежие грибы можно избавить от червей, опустив в холодную подсоленную воду.

Салат из белых грибов

700 г вареных белых грибов, 50 г репчатого лука, 250 г майонеза, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Грибы нарезать, лук нашинковать, все смешать с майонезом, добавив зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Салат грибной с ветчиной

200 г маринованных, соленых или отваренных в собственном соку грибов, 100 г ветчины, 5—6 отварных картофелин, 1—2 свежих или соленых огурца, 1—2 помидора, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1—1,5 стакана сметаны, столовый уксус или лимонный сок, соль, сахар, горчица, черный молотый перец, укроп, листья зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо.

Грибы, ветчину, картофель, огурцы, помидор, лук нарезать, заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона. Выложить салат на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, украсить розой из помидора, дольками яйца.

Салат из шампиньонов

250—300 г свежих шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 —2 помидора, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, 1—2 ст. л. растительного масла, сок 1/2 лимона или 1 ст. л. яблочного сока, соль, сахар, укроп, листья салата.

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, тушить в сливочном масле до готовности, охладить. Яблоко, помидоры, яйца нарезать тонкими кружками. Выложить все на блюдо, выстланное листьями салата, сверху полить сметаной, смешанной с растительным маслом, соком лимона, солью, сахаром. Украсить салат веточками укропа.

Салат из грибов и картофеля

300 г соленых или маринованных грибов, 400 г отварного картофеля, 500 г репчатого лука, черный молотый перец, соль, 1 стакан сметаны.

Грибы вымыть, нарезать полосками, картофель — кубиками. Лук мелко нарезать и смешать со сметаной, солью, перцем. Полученным соусом залить грибы и картофель.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Салат весенний

3 яблока, 3 моркови, 3 ст. л. изюма, грецкие орехи по вкусу.

Сырую морковь и яблоки измельчить на крупной терке. В полученную массу добавить толченые орехи и предварительно замоченный изюм. Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

Салат из крапивы с яйцом

600 г крапивы, 4 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, соль.

Листья крапивы промыть и порезать. Положить в кипяток и варить в течение 5 минут. Откинуть на сито. Остудить, запра-

Универсальная заправка для салатов

В 150 г оливкового или любого другого растительного масла добавить чайную ложку злой горчицы, чайную ложку песка и 2—3 зубчика мелко порубленного чеснока. Все перемешать и хранить в бутылке с плотно закрывающейся крышкой в холодильнике. Заправлять можно любой салат, добавляя чуть-чуть лимонного сока.

В различные весенние салаты хорошо добавлять молодые листья подорожника.

Листья одуванчика содержат соединения алюминия, марганца, протеин, углеводы, сапонины, витамины С, B_1, B_2, Е, каратиноиды, соли калия, железа, фосфора. По количеству фосфора зелень одуванчика превосходит зелень обычных листовых овощей.

Огуречная трава получила свое название из-за того, что листья ее имеют запах свежего огурца. Это высокое растение с крупными опушенными листьями и красивыми голубыми цветами.

Листья и молодые побеги кресс-салата до начала стрелкования имеют приятный острый вкус, их используют для салатов отдельно или в смеси с другими овощами, для бутербродов, украшения блюд, а также как приправу к супам и мясу.

вить уксусом или лимонным соком. Яйца порезать, перемешать с крапивой, посолить и полить сметаной.

Салат из одуванчиков

400 г листьев одуванчиков, 200 г зеленого лука, зелень петрушки, укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, соль.

Листья одуванчиков промыть и положить в холодную воду на 30 минут. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и листья нарезать. Добавить измельченные зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом или лимонным соком, перемешать и посыпать укропом.

Салат из огуречной травы и хрена

250 г огуречной травы, 4 вареные картофелины, 100 г тертого хрена, 100 г сметаны, соль.

Огуречную траву измельчить, смешать с ломтиками вареного картофеля, посолить, заправить сметаной, перемешанной с хреном.

Салат из кресс-салата

150 г кресс-салата, 1—2 яйца.

Для соуса: 5 головок лука-шалот или 1 маленькая луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. мелко нарезанных пряных трав, соль, сахар, молотый перец.

Хорошо промыть листья кресс-салата, дать ему высохнуть и положить в салатницу.

Смешать мелко порезанный лук, масло, уксус, соль, сахар, перец и зелень.

Полить соусом салат и посыпать сваренными вкрутую и мелко порубленными яйцами.

Сразу же подать на стол.

Салат из настурции

100 г листьев настурции, 4 вареных картофелины, зелень укропа, 2 вареных яйца, 100 г сметаны (или салатная заправка), соль.
Для салатной заправки: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, перец, сахар, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени.

Картофель и вареные яйца очистить и нарезать. Листья настурции и укроп измельчить, соединить с картофелем, яйцом, посолить, перемешать и залить сметаной (или салатной заправкой).

Настурция — источник огромного количества полезных веществ. В ее листьях, стеблях, семенах и цветах содержится большое количество каротина, витаминов С, B_1, B_2, Е, провитамина D, минеральных солей, калия, железа, йода, танины, сахара и др. Поэтому настурция полезна для профилактики и лечения авитаминозов.

Салат из петрушки

Зелень петрушки, 1 луковица, $^1/_4$ лимона, соль.

Петрушку и лук мелко порубить, смешать с мелко нарезанной мякотью лимона и посолить.

Пикантный салат с китайской капустой

600 г китайской капусты.
Для соуса: 1 маленькая луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль, молотый перец.

Капусту тщательно промыть и просушить. Нарезать соломкой и положить в салатницу. Лук мелко порезать. Перемешать с маслом, уксусом, кетчупом, горчицей. Добавить сахар, посолить, поперчить. Полить салат соусом и сразу подавать на стол.

Свежий салат

500 г зеленого салата.
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 долька чеснока, 1 ч. л. сахара, соль, молотый перец, щепотка тертого мускатного ореха.

Салат хорошо промыть и высушить, крупно порезать. Положить в салатницу. Растительное масло соединить с уксусом, добавить мелко нарезанный чеснок, соль, сахар, перец и мускатный орех. Залить соусом салат и сразу же подавать на стол.

Свежие листья настурции, твердые бутоны и недозрелые семена обладают острым вкусом, поэтому они хороши как приправы к мясным, овощным, яичным блюдам. Листья используют для приготовления салатов, а цветочные почки и зеленые плоды маринуют, заменяя ими каперсы.

Лук растет на всех материках, кроме Антарктиды. К тому же лук не только овощ, а еще и специя, пряность, лекарство от всех болезней, культура для озеленения и даже амулет от сглаза.

Салат из зеленого лука

1 пучок зеленого лука, 100—150 г сметаны, соль, укроп.

Лук нашинковать, заправить сметаной, перемешать, посолить, положить в салатник и посыпать укропом.

Салат из зеленого лука с яйцом

1 пучок зеленого лука, 100—150 г сметаны, 2 вареных яйца, соль, укроп.

Салат приготовить, как описано выше, но добавить измельченные яйца. Можно вместо сметаны заправить майонезом.

Салат из картофеля

1—2 вареных картофелины, несколько листьев салата, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец, зелень укропа, петрушки.

Вареный картофель очистить и нарезать небольшими ломтиками. Добавить нарезанный зеленый лук, полить растительным маслом с лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать. Положить в салатник на листья салата, посыпать зеленью.

Лук-шалот рано выгоняет нежное перо и дает луковицы, что выгодно отличает его от репчатого лука. Шалот хорошо хранится. Обладая более резким вкусом и запахом, лук-шалот скорее относится к специям.

Салат с яйцом

1-й вариант

250 г салата, 2 вареных яйца, 1 долька чеснока.
Для соуса: 1 лук-шалот или 2—3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, перец.

Салат тщательно промыть и высушить. Большие листья крупно порезать. Выложить салат в салатницу. Сверху красиво уложить порезанные дольками или кружочками яйца. Чеснок мелко порубить и посыпать им салат.

Мелко порезать лук и смешать его с маслом, уксусом. Посолить по вкусу, поперчить и залить этим соусом салат. Салат надо сразу же подавать на стол.

2-й вариант

250 г салата, 3 вареных яйца, 2 ст. л. зеленого лука, майонез, соль, молотый перец.

Салат хорошо промыть и высушить. Порезать. Измельчить яйца. Смешать с салатом, добавить лук. Посолить, поперчить и залить готовым майонезом.

Свежие листья салата одними из первых появляются на грядках и украшают стол до глубокой осени. Кроме того, это растение дало название целому виду холодных блюд — салатам.

Салат с соусом из грецких орехов

150—200 г салата.
Для соуса: 1 маленькая красная луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 50 г толченых грецких орехов, соль, перец, сахар.

Листья салата тщательно промыть и обсушить. Крупно порезать и положить в глубокую салатницу. Лук почистить и мелко порезать. Смешать с маслом, уксусом, орехами, добавить соль, перец, сахар. Салат полить соусом и сразу же подать к столу.

Цветной салат

1 кочан салата, 1 стручок желтого сладкого перца, 200 г консервированной кукурузы, 1 ст. л. зеленого лука. Для соуса: 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 средняя луковица, 1 вареное яйцо, 1 ч. л. горчицы, соль.

Листья салата тщательно промыть, просушить и крупно нарезать. Перец очистить от зерен и нарезать полосками. Смешать в салатнице перец, салат и кукурузу.

Мелко порезать луковицу. Очистить и размять яйцо. Перемешать лук, яйцо с маслом и уксусом, добавить соль и горчицу. Полить соусом салат. Сверху посыпать зеленым луком.

Приготовление этого салата можно упростить, заменив соус готовым майонезом.

Существует множество разновидностей салата: кочанный, махровый, спаржевый (с утолщенными сочными стеблями). Цвет от бледно-зеленого — салатового — до темно-зеленого, и даже красного и коричневого.

Энергетическая ценность салата совсем небольшая, однако, как все весенние растения, он очень богат витаминами, особенно витамином С.

Салат с апельсинами и йогуртом

1 небольшой кочан салата, 2 апельсина.
Для соуса: 1 стакан йогурта, 1 ч. л. растительного масла (лучше оливкового), 2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, соль, сахар.

Кочан разделить, тщательно вымыть и обсушить листья. Крупные листья порезать. Апельсины почистить, разделить на дольки. Снять с каждой дольки пленку. Апельсиновые дольки и салат положить в салатницу и перемешать.

В йогурт добавить масло и уксус, сахар и, по желанию, соль. Салат залить соусом и подать на стол.

Салат с апельсинами

200 г салата, 2 апельсина, 250 г молодого зеленого лука.
Для соуса: 100 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, соль, перец, сахар, молотый имбирь (четверть чайной ложки).

В роду лука насчитывается более 500 видов. Мы же, как правило, привыкли употреблять два вида: лук репчатый и чеснок (он тоже относится к этому семейству). Разумеется, это заслуженные и старейшие виды культурного лука, но нельзя забывать и о других, тоже полезных и разнообразных. Не менее ценны и такие виды лука, как порей, шалот, батун, слизун, шнитт-лук, многоярусный и другие.

Тщательно промыть и просушить листья салата. Большие листья порезать на части. Очистить апельсин, разделить на дольки. С каждой снять пленку и порезать пополам. Порезать лук. Положить все в глубокое блюдо или красиво уложить в порционные тарелки.

Смешать все ингредиенты соуса и полить им салат. Сразу же подавать на стол.

Салат с редиской и шампиньонами

250 г шампиньонов, 1 пучок редиски, 100 г листьев салата.
Для маринада: 3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар, перец.
Для соуса: 200 г сливок, 1 ст. л. кетчупа, 3—4 ст. л. нарезанной зелени (петрушка, базилик, кресс-салат, зеленый лук и т.п.), соль, сахар, перец.

Почистить и порезать шампиньоны. Перемешать все ингредиенты маринада и залить им шампиньоны. Оставить на 1—2 часа.

Тщательно промыть листья салата, просушить и крупно порезать большие листья. Нарезать редис. Целые и нарезанные листья салата перемешать с редисом, добавить маринованные шам-

пиньоны. Положить в глубокую салатницу. Смешать сливки с кетчупом, добавить соль, перец, сахар, травы и залить салат. Сразу же подать на стол.

Прежде чем редис подать к столу, лучше подержать ее минут 20 в холодной воде (если он не сразу собран).

Яичный салат с редисом

3 яйца, 300 г редиса, 1 огурец, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 100 г майонеза, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

Отваренные яйца нарезать. Редиску и огурцы нарезать кружочками. Из майонеза, йогурта, зеленого лука, горчицы, лимонного сока и соли приготовить соус. Яйца и овощи заправить этим соусом и дать постоять перед подачей на стол.

Салат из редиса

300 г редиса, 100 г зеленого лука, 1 яблоко.
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, перец, сахар, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени.

Почистить и порезать редис, лук, яблоко. Выложить в салатницу. Смешать масло с уксусом, добавить соль, перец, сахар и зелень. Полить салат соусом, перемешать и дать немного постоять перед подачей на стол.

Редис не сморщится и сохранится несколько дней свежим, если завернуть его в мокрое полотенце и держать в холодильнике на нижней полке.

Салат из редиса с яйцом в сметане

300 г редиса, 3 вареных яйца, 100—150 г сметаны, соль, листья салата, укроп.

Нарезать редис тонкими ломтиками, заправить сметаной, солью; можно добавить перец. Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцами, нарезанными дольками, зеленым салатом и посыпать укропом.

Листья редиса, очень богатые каротином и другими ценными веществами, употребляют как витаминную добавку при приготовлении зеленых щей и в салатах.

Салат из редиса с огурцами в сметане

300 г редиса, 2 огурца, 1 вареное яйцо, 100—150 г сметаны, соль, листья салата, укроп.

Приготовить и оформить салат так же, как описано выше, но добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками.

Кончики фенхеля белого цвета, они имеют немного приплюснутую форму и весят от 150 до 300 г. Их употребляют свежими и в салатах, отваривают и едят с маслом и сухарями. Листьями фенхеля приправляют супы, мясные блюда и овощи, используют как пряность при солении и маринировании.

Салат из свежих огурцов

3—4 огурца, 100—150 г сметаны или салатной заправки, соль, укроп. Для салатной заправки: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, перец, сахар, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Салат из огурцов с яйцами

2—3 свежих огурца, 2 вареных яйца, 100 г зеленого лука, майонез.

Огурцы разрезать вдоль на четыре части. Каждую дольку порезать. Мелко порезать яйца и зеленый лук. Все перемешать в салатнице и залить готовым майонезом.

Салат из фенхеля

К фенхелю, учитывая его сильный собственный вкус, напоминающий вкус аниса, хорошо подходят лимонный сок, перец и оливковое масло.

2—3 кончика фенхеля, 1 небольшая луковица, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

Кончики нарезать тонкими кружочками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, полить растительным маслом и соком лимона. Можно заправить майонезом.

Салат из фенхеля с яблоками

1—2 кончика фенхеля, 1 кислое яблоко, соль, зелень петрушки, 1 ст. л. лимонного сока.

В холодильнике кончики фенхеля могут храниться неделю. Перед употреблением удаляют наружный слой листьев и снимают тонкую кожицу. Кончики разрезают всегда вдоль.

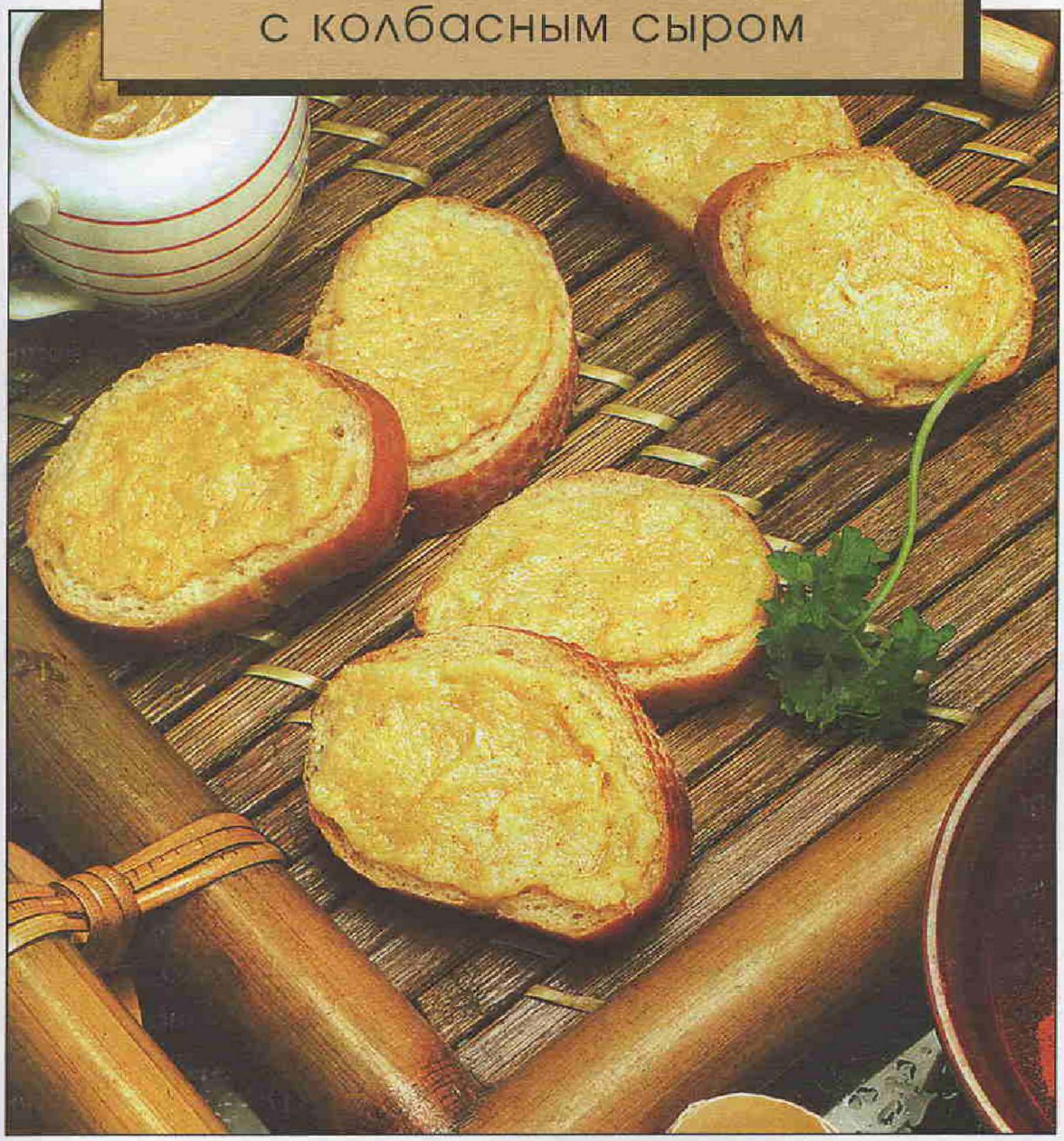
Фенхель мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Добавить натертое яблоко, сок лимона, зелень петрушки, посолить по вкусу.

Салат из ревеня

200 г черешков ревеня, 2—3 небольших морковки, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. майонеза, зелень петрушки.

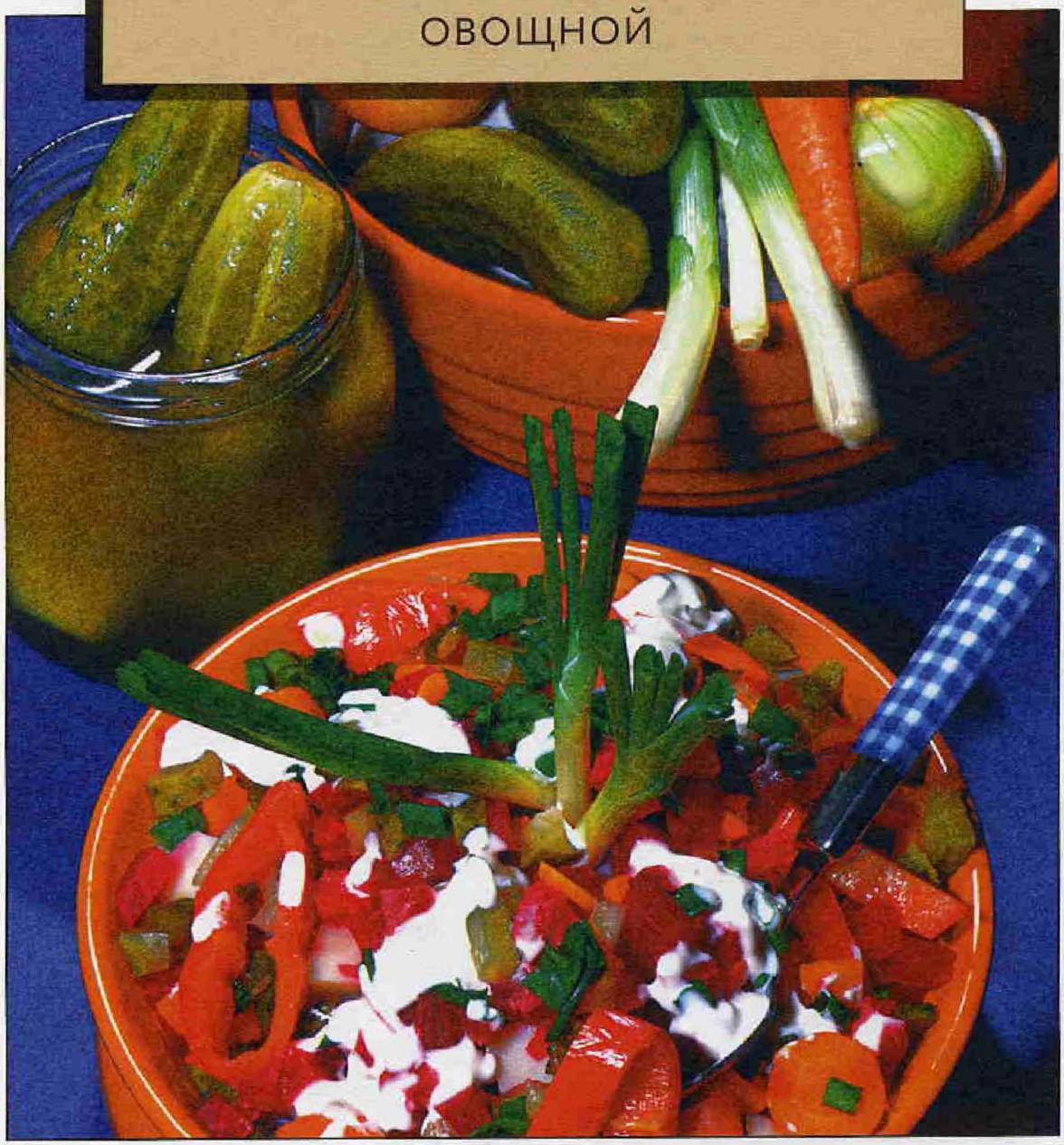
Черенки ревеня очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, залить медом и поставить на полчаса в

Бутерброды с колбасным сыром



1 батон, 200 г колбасного сыра, 40 г сливочного масла.
Батон нарезать ломтиками, намазать тонким слоем сливочного масла, сверху положить по куску сыра толщиной в половину ломтика хлеба. Бутерброды уложить на противень и запечь в духовке. Зарумянившиеся бутерброды вынуть, подавать горячими.

Винегрет овощной



300 г вареного картофеля, по 100 г вареных моркови и свеклы, 50 г соленых огурцов, 50 г квашеной капусты, 50 г репчатого и 50 г зеленого лука, 50 г салатной заправки или 50 г масла растительного, соль по вкусу, зелень петрушки, 100 г сельди или рыбы горячего копчения, или 100 г соленых или маринованных грибов.

Картофель, свеклу и морковь сварить в кожице, охладить, очистить и нарезать ломтиками, очищенные соленые огурцы - ломтиками, квашеную капусту отжать и мелко нарезать. Овощи соединить, посолить, перемешать, заправить растительным маслом, уложить в салатник, сверху украсить кольцами репчатого лука, мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки.

холодное место. Затем добавить морковь, натертую тонкой соломкой, посыпать зеленью и заправить майонезом.

Салат из ревеня с луком

200 г черешков ревеня, 2 небольшие луковицы, 2 ст. л. сахара (меда), зелень укропа и петрушки, соль, 2—3 ст. л. майонеза.

Очищенный и тонко нарезанный поперек волокон ревень посыпать сахаром, перемешать и поставить на полчаса в холодильник. Лук нарезать тонкими кольцами, добавить в ревень. Посыпать салат зеленью петрушки и укропа, посолить по вкусу, заправить майонезом.

Ревень относится к семейству гречишных. Это красивое мощное растение с большими листьями на красных кисловатых черешках. В пищу употребляют черешки прикорневых листьев в свежем, консервированном и замороженном виде.

Салат из витлуфа

1 кочан витлуфа.
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1—2 ст. л. мелко нарезанных пряных трав (кинза, эстрагон, базилик, майоран, кервель, петрушка), мускатный орех, 1—2 зубчика чеснока, соль, перец.

Листья салата хорошо промыть и высушить. Большие листья крупно порезать, мелкие отделить от кочана. Все положить в глубокую салатницу.

Смешать масло, уксус или лимонный сок с травами, мускатным орехом, чесноком, солью и перцем. Залить салат и сразу подать на стол.

Витлуф относится к цикорным салатам. Это — ценный диетический продукт. Кроме многих витаминов, минеральных солей и других полезных веществ он содержит легкоусвояемый углевод инулин, а также гликозоид интибин (что придает ему слегка горьковатый привкус), который возбуждает аппетит, регулирует процессы пищеварения и оказывает благоприятное действие на печень, поджелудочную железу и кровеносно-сосудистую систему.

Летний салат

1 кочан салата, 1 пучок редиски, 1 огурец, 20 консервированных оливок с паприкой.
Для соуса: 50 г сыра рокфор, 2 ст. л. нежирных сливок, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1—2 ст. л. мелко нарезанных пряных трав (петрушка, кориандр, эстрагон, базилик и т.п.), черный перец, соль, сахар.

Салат тщательно промыть и высушить. Большие листья крупно порезать. Порезать кружочками редис, огурец и оливки. Все смешать в глубокой салатнице.

Чтобы не плакать, нарезая лук, наденьте на кончик ножа маленький кусочек хлебного мякиша.

Мелко натереть сыр. Смешать его со сливками, маслом и уксусом. Добавить перец, соль, сахар и травы. Все перемешать и полить соусом салат. Сразу подавать на стол.

Цветной салат с сырным соусом

1 кочан салата, 1 пучок редиски, 1 помидор, 1 красная луковица, 3—4 стебля черешкового сельдерея.
Для соуса: 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, сахар, перец, 1—2 ст. л. мелко нарезанной пряной зелени, 50 г сыра или брынзы.

Тщательно промыть и просушить листья салата, крупно их нарезать. Порезать кружочками редис, дольками — помидор. Удалить жесткие волокна с листьев сельдерея и порезать его.

Для соуса смешать масло, уксус, соль перец и сахар. Полить им салат. Сверху посыпать тертым сыром или размятой брынзой и посыпать травами.

Чтобы свежие помидоры при нарезке меньше теряли сока, надо использовать очень острый нож.

Салат из шпината

250 г шпината, 5 помидоров, 3 яйца.
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 луковица, 1 ч. л. тертого хрена, соль, сахар, перец.

Хорошо промыть и высушить шпинат, крупно порезать его. Нарезать помидоры и сваренные вкрутую яйца. Уложить все на блюдо.

Мелко нарезать лук. Перемешать его с маслом, уксусом, хреном и сахаром. Посолить, поперчить. Салат полить полученным соусом.

Салат из цуккини

900 г молодых кабачков (желательно зеленый и желтый цуккини), 1 лимон, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень майорана.

Шпинат способствует росту клеток, поэтому его особенно рекомендуют подросткам.

Очистить молодые кабачки и очень мелко их нарезать. В большой миске соединить кабачки, лимонный сок, натертую цедру лимона, чеснок, зелень, соль, перец и залить маслом. Поставить в холодильник на 3 часа, чтобы все хорошо замариновалось. Перед подачей на стол еще раз перемешать.

Салат из кабачков

1 небольшой молодой кабачок, 2—3 помидора, луковица или пучок зеленого лука, петрушка, кориандр, укроп, соль, сметана.

Кабачок очистить и натереть на крупной терке. Добавить порезанные помидоры, репчатый лук, нарезанный кольцами, или зеленый лук и зелень. Посолить, заправить сметаной.

Салат из кабачков с хреном

1 небольшой кабачок, 1 луковица или лук-порей, 1 ст. л. хрена, 100 г майонеза, зелень (петрушка, укроп, кориандр и др.), соль.

Кабачок очистить и порезать на крупной терке. Майонез смешать с мелко порезанной луковицей, хреном и рубленой зеленью. Выложить кабачки в салатницу, посолить и заправить майонезом.

Кабачки с простоквашей

1 кг кабачков, 0,5 л простокваши, 2—3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Кабачки очистить, нарезать кружочками и опустить в кипящую подсоленную воду. Когда они станут мягкими, вынуть из воды, остудить. Взбить миксером простоквашу со щепоткой соли, добавить толченый чеснок. Залить смесью кабачки.

Салат из цветной капусты

1 головка цветной капусты, 2 вареных яйца, 1 ч. л. горчицы, 100 г майонеза, пряная зелень, соль, сахар по вкусу.

Капусту разобрать на кочанчики и отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, капусту остудить. Капусту посыпать мелко порубленными яйцами, зеленью и залить майонезом с размешанной в нем горчицей. Дать салату хорошо пропитаться майонезом. По вкусу можно добавить соль и сахар.

Лук-порей, еще его называют жемчужным луком, обладает приятным слабо-острым вкусом. В нем содержится высокий процент солей калия, кальция, железа, фосфора, серы, магния, а в эфирном масле — сера, белковые вещества, аскорбиновая и никотиновая кислоты, тиамин, рибофлавин, каротин. Он очень полезен при физическом и умственном переутомлении, ревматизме, цинге, ожирении, мочекаменной болезни, обладает антисклеротическими свойствами.

Главная особенность савойской капусты — красивые пузырчатые листья. Выращивают и используют ее так же, как и кочанную: в супах, салатах, голубцах, в качестве начинок для пирогов. Только не квасят.

Салат из савойской капусты

400 г капусты, 30 г лимонного сока, 70 г ядер грецких орехов, 30 г чеснока, 80 г растительного масла, соль, молотый перец.

Савойскую капусту нарезать соломкой, слегка припустить в собственном соку (10—12 минут), охладить и заправить ореховым соусом.

Для соуса грецкие орехи растереть вместе с чесноком, добавить сок лимона, соль, перец и, помешивая, влить растительное масло. Полученную массу взбить и охладить.

Кольраби — это как бы самостоятельная капустная кочерыжка, имеющая круглую или овальную форму диаметром 10—15 см бледно-зеленого или фиолетового цвета. Гигантское кольраби — это кочерыжка размером со средний кочан.

Салат из кольраби

200 г кольраби, 100 г редиса, 100 г моркови, 2 яйца, несколько ломтиков ветчины, растительное масло, соль, зелень салата, мяты, лука, петрушки.

Натереть тонкой соломкой очищенный кольраби и морковку, кружочками редис, кубиками белки сваренных вкрутую яиц, желтки растереть. Соединить все вместе, добавить растительное масло, соль, нарубленную зелень мяты, лука и петрушки, перемешать. Подавать на стол, выложив салатницу листиками салата, а сверху украсить ломтиками ветчины.

В пищу употребляют только молодые и сочные овощи, старые, переросшие становятся сухими, грубыми и невкусными.

Салат из брокколи с красным луком

150 г брокколи, соль, 8 красных луковиц, 2 апельсина, 1 ст. л. льняного семени, 3 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. уксуса, $^1/_2$ ч. л. горчицы, черный перец, 2 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ пучка зеленого лука.

Брокколи очистить, вымыть и разделить на головки. Бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 3 минут, после этого воду слить. Лук очистить, нарезать кольцами. Апельсины очистить, снять с долек кожицу. Положить капусту, лук и апельсиновые дольки в миску, добавить семя льна. Для соуса смешать апельсиновый сок, уксус, горчицу, соль и перец, влить масло. Полить соусом приготовленный салат, осторожно перемешать его. Оставить на 1 час. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Салат украсить зеленым луком.

Салат морковный с тмином

500 г моркови, 100 г сахара, 3 ст. л. лимонного сока, грецкие орехи, 2 яблока, 100 г зелени тмина.

Морковь и яблоки очистить и натереть на крупной терке, перемешать с сахарным песком, лимонным соком, толчеными орехами и измельченной зеленью тмина.

Репа с морковью

400 г репы, 300 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса (или лимонного сока), несколько листиков салата, зелень укропа, кориандра, небольшой пучок шнитт-лука, соль, сахар, перец по вкусу.

Репу и морковь натереть на терке. Добавить нарезанный лук и зелень укропа. Растительное масло перемешать с уксусом, солью, сахаром, перцем и залить этим соусом овощи. Дать немного пропитаться. Разложить в салатнице листья салата, выложить салат и украсить веточками укропа и кориандра.

Салат из репы с ягодами

150—200 г репы, 1/2 стакана красной смородины, сахар или мед по вкусу, зелень укропа, тмина.

Очищенную репу натереть тонкой соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить сахаром или медом. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью укропа или тмина.

Салат из репы со сметаной

150—200 г репы, 1 яйцо, 60 г сметаны, зелень салата, соль, молотый перец.

Очищенную репу натереть на терке или порезать тонкой соломкой. Заправить сметаной, посолить, поперчить, украсить ломтиками яйца и зеленью салата.

Сметану можно заменить растительным маслом, а также добавить немного лимонного сока и мелко порубленного зеленого лука.

Шнитт-лук исключительно богат витаминами и полезными элементами. Витамина С в нем в три раза больше, чем в репчатом луке, много жира, клетчатки, углеводов, белковых веществ. А вкус шнитт-лука гораздо нежнее, чем у репчатого, не вызывает жжения. Он очень полезен при анемии, после тяжелых операций, а также детям, страдающим авитаминозом.

При переработке перца семена не надо выбрасывать, лучше их собрать и высушить. Зимой их можно добавлять в первые или вторые блюда. Они содержат больше полезных веществ, чем сам перец, и придают блюдам аромат перца. Так же надо поступать со всеми семенами пряных растений.

Салат из помидоров с гренками

1 кочан салата, 4 стручка желтого перца, 6 помидоров, 1 пучок редиса, 2 стебля сельдерея, 2 клубня фенхеля, 4 яйца вкрутую, 2 кусочка белого хлеба, 2 ст. л. растительного масла, 250 г йогурта, 5—6 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. рубленой зелени, соль, перец.

Овощи вымыть и очистить. От кочанного салата отделить листы и разорвать их на мелкие кусочки. Нарезать перец и фенхель полосками, редис — кружочками, сельдерей — ломтиками, помидоры разрезать на 8 частей. Яйца очистить от скорлупы и нарезать тонкими ломтиками. С хлеба срезать корочку, мякоть порезать небольшими кубиками и обжарить в горячем растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Хорошенько перемешать йогурт с винным уксусом и рубленой зеленью, приправить соус солью и перцем по вкусу. Салат, овощи и ломтики яиц разложить по тарелкам. Сверху посыпать гренками и заправить приготовленным соусом.

Салат из баклажанов и помидоров

500 г баклажанов, 350 г помидоров, 120 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень и соль.

Подготовленные баклажаны нарезать дольками, сварить в подсоленной воде и охладить, потом добавить нарезанные кусочками помидоры, зеленый лук и зелень петрушки. Салат заправить майонезом и украсить зеленью.

Из минеральных веществ в огурце почти половину составляет калий, а другая половина состоит из кальция, фосфора, натрия, железа, марганца и йода. Благодаря высокому содержанию калия и натрия огурец обладает сильным диуретическим действием. Это свойство позволяет использовать его в различных диетах для снижения веса.

Шопский салат

3 помидора, 2 огурца, 4 сладких перца, 1 луковица, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль, перец, 100 г брынзы.

Перец испечь целиком, очистить от кожуры, семян и нарезать тонкими полосками поперек. Добавить нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, кольцами — лук. Посолить, поперчить, полить маслом с уксусом и перемешать. Положить в глубокую салатницу и посыпать нарезанной зеленью и тертой брынзой.

Салат египетский

1—2 помидора, 1 луковица, 60 г фисташек, молотый красный перец, соль.

Помидоры очистить от кожицы, удалить семена, мякоть мелко нарезать, смешать с нашинкованным луком, толчеными фисташками, солью и молотым красным перцем. Смесь должна постоять 10 минут, после чего салат готов к подаче на стол.

Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, трещинку надо густо посыпать солью.

Салат из баклажанов

1 большой баклажан, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, перец молотый черный, соль.

Испеченные на сильном огне и сразу же очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Салат из огурцов с петрушкой, заправленный оливковым маслом, не просто вкусное блюдо, но и отличное средство по выведению из организма токсинов.

Салат из помидоров и огурцов

2—3 помидора, 1 огурец свежий, 1 соленый, 1 желтый перец, 1 красная луковица, 2—3 ст. л. мелко нарезанной пряной зелени.
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, соль, перец.

Помидоры порезать тонкими кружочками поперек, огурцы — свежий и соленый разрезать поперек и вдоль полукругами. Перец очистить от зерен и нарезать полосками. Тонкими кольцами нарезать лук. Все сложить в салатницу и перемешать. Посыпать зеленью. Смешать все ингредиенты соуса и полить им салат.

Измельченные молодые листья растения, огуречная трава или пустоцветы огурцов могут заменить свежие огурцы при изготовлении окрошек и других холодных блюд.

Салат из зеленой фасоли

200 г стручковой зеленой фасоли, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, перец молотый черный, соль.

Сваренную и охлажденную фасоль заправить растительным маслом, уксусом, перцем, солью, осторожно перемешать, чтобы не поломать стручки, и гарнировать свежими помидорами.

Брынзу лучше нарезать предварительно нагретым ножом. Еще лучше резать брынзу крепкой ниткой, натянутой на развилку.

Салат из зеленого перца

200 г сладкого зеленого перца, 20 г винного уксуса, сахар, соль.

Из перца вынуть сердцевину с зернами, стручки нарезать кольцами и бланшировать. Уксус смешать с сахаром и солью, залить остывший перец и оставить на 2 часа.

Салат по-гречески

2 огурца, 1 перец стручковый красный и 1 зеленый, 1 луковица, зелень петрушки, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. уксуса, 50 г брынзы, перец молотый черный, соль.

Огурец очистить от кожицы, разрезать вдоль на четвертушки, удалить семена и нарезать крупными кубиками. Красный и зеленый перец очистить от зерен и также нарезать кубиками. Лук репчатый, зелень петрушки и чеснок мелко порубить. Овощи смешать, добавить оливковое масло, уксус, соль, черный молотый перец, посыпать брынзой, перемешать и дать постоять 1 час.

Если огурцы горчат, нужно почистить их и подержать в молоке, добавив немного сахара.

Салат по-мельничьи

1 сладкий перец, 1 помидор, 2 огурца, 1 луковица, зелень петрушки, укроп, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Сладкий перец нарезать соломкой. Помидор очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Огурцы очистить и нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами, смешать с солью и залить холодной водой для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами. Прибавить мелко нарезанную зелень петрушки, укроп, посолить и заправить уксусом и растительным маслом.

Горечь в огурцах уменьшится, если замочить их в холодной воде на 6 ч., периодически меняя воду.

Салат овощной по-испански

1—2 помидора, 2 небольших огурца, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого хрена, перец молотый черный, соль.

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить слой помидоров, слой

огурцов, пересыпая мелко рубленным репчатым луком. Овощи не перемешивать, а только полить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца (причем каждый слой полить в отдельности), и посыпать тертым хреном.

Шпинат — растение, которым в России несправедливо пренебрегают. А вот в Западной Европе, Америке, Китае, Японии шпинат распространен очень широко. Шпинат должен быть реализован и употреблен в пищу в тот же день, когда и сорван. Иначе он завянет. Поэтому в продаже у нас он практически не встречается, за исключением свежезамороженного.

Салат из шпината по-мадридски

250 г шпината, 1 ст. л. масла растительного, 1 ч. л. уксуса или лимонного сока, 1 яйцо, перец молотый черный, соль.

Из листьев шпината удалить прожилки, шпинат крупно порезать, ошпарить кипятком, охладить и отжать. Приправить солью, перцем, растительным маслом, уксусом и украсить дольками крутых яиц.

Зеленый салат с орехами

2 кочана салата, 2 кислых яблока, 2 ст. л. очищенных грецких орехов, 2 ст. л. лимонного сока.
Для соуса: 2 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. апельсинового сока, белый молотый перец, соль, сахар.

Тщательно промыть и высушить салат. Большие листья крупно порезать. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Все красиво выложить в салатницу, полить лимонным соком. Смешать масло, уксус, апельсиновый сок, перец, соль, сахар. Полить соусом салат и посыпать измельченными грецкими орехами.

Яблочный салат с эндивеем

1 кочан эндивея, 2 кислых яблока.
Для соуса: 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса или лимонного сока, 2—3 ст. л. рубленой пряной зелени (петрушка, укроп, кинза, майоран, базилик, эстрагон), белый перец, соль, сахар.

Эндивей и эскариол — разновидности цикорного салата. Они известны очень давно, еще со времен Древней Греции и Рима.

Листья эндивея тщательно промыть, высушить и нарезать соломкой. Яблоки очистить, удалить сердцевины и также порезать. Положить в глубокую салатницу. Смешать масло, уксус, перец, соль, сахар, зелень. Залить соусом салат. Подавать сразу же на стол.

Эндивей и эскариол полезны так же, как и другие салаты. Но на вкус немного горчат, к чему быстро можно привыкнуть. Отличает их красивый цвет — ярко-красный или коричневый.

Салат из эндивея по-болгарски

1 кочан эндивея, 75 г адыгейского (овечьего) сыра или брынзы.
Для соуса: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, 3 ст. л. кефира (йогурта), 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1—2 ст. л. пряной зелени, соль (если брынза соленая, то соль не нужна).

Тщательно промыть и высушить листья эндивея. Порезать соломкой. Покрошить сыр. Выложить в салатницу и перемешать. Смешать все ингредиенты соуса и полить им салат.

Салат из эндивея с шампиньонами

1/2 кочана эндивея, 3—4 стебля сельдерея (250 г), 200 г шампиньонов.
Для соуса: 8 шт. филе анчоуса, 3 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. толченых орехов, перец, соль, сахар.

Нарезать кочан тонкой соломкой. Сельдерей и шампиньоны небольшими кусочками. Выложить в салатницу.

Половину анчоусов мелко порезать и перемешать с остальными компонентами для соуса. Соусом полить салат, а оставшимися анчоусами украсить его.

Эндивей и эскариол тушат, варят и едят в салатах. Рецепт салата очень прост: крупно нарезать кочанчики, слегка сбрызнуть лимонным соком, добавить немного сахара или меда и полить растительным маслом. Этот салат, возможно, является самым древним, его готовили две с половиной тысячи лет назад древние римляне.

Салат с эндивеем и сладким перцем

1 кочан эндивея, 2 стручка красного перца, 10 зеленых оливок с перцем.
Для соуса: 1 луковица, 1 крутое яйцо, 4 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. винного уксуса, соль, сахар, перец, горчица.

Салат и очищенный перец нарезать соломкой. Оливки нарезать тонкими кружочками. Все положить в салатницу и перемешать.

Мелко порезать луковицу и смешать ее с измельченным желтком. Залить маслом, добавить соль, сахар, перец, уксус, горчицу. Полить салат соусом и посыпать нарезанным белком. Сразу же подавать на стол.

Красочный витаминный салат

1 желтый и 1 красный перец, 1 луковица, 2 апельсина, 4 киви, 1 яблоко, лимонный сок.
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. соевого соуса, перец, сахар.

Порезать очищенный перец соломкой, лук — колечками. Апельсины очистить, разделить на дольки, порезать. Киви и яблоки почистить и порезать. Выложить в салатницу, перемешать и полить лимонным соком.

Смешать масло, уксус и соевый соус. Добавить перец и сахар. Полить соусом салат и дать ему пропитаться.

Разрезать авокадо нужно непосредственно перед употреблением. Потому что при окислении они темнеют. Хотя это можно устранить, сбрызнув мякоть авокадо лимонным соком. Лимоны вообще очень хорошо сочетаются с авокадо.

Авокадо с соусом из трав

200 г салата (красного и зеленого), 2 авокадо.
Для соуса: 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. л. каперсов, 4 ст. л. соевого масла, 4 ст. л. винного уксуса, 1—2 ст. л. воды, соль, перец, сахар, 2—3 ст. л. мелко нарезанной зелени.

Салат тщательно промыть, немного просушить, разделить на отдельные листья и разложить в салатнице. Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку и порезать.

Лук и чеснок измельчить, порезать каперсы и смешать все с маслом, уксусом и водой. Добавить соль, сахар, перец и зелень. Залить авокадо и выложить на листья салата.

Чтобы достать довольно большую косточку авокадо, надо сначала сделать продольный разрез, а затем повернуть половинку плода вокруг косточки.

Авокадо с грецкими орехами

Кочан листового салата, 2 авокадо, $^1/_2$ стакана измельченных грецких орехов, 2—3 ст. л. оливкового масла, насколько капель винного уксуса или лимонного сока, сыр.

Салат промыть, высушить, крупные листья порезать пополам, мелкие оставить целиком. Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить косточку и порезать на небольшие ломтики. Слегка перемешать салат и авокадо, добавить грецких орехов, полить оливковым маслом, сбрызнуть уксусом и посыпать сыром. Подавать на стол в глубокой прозрачной салатнице.

Авокадо едят со сладкой или острой приправой. Проще всего и полезней есть ложкой прямо из кожицы, сбрызнув лимонным соком, посолив и приправив перцем.

Если вы хотите добавить в салат репчатый лук, то мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Лук потеряет горечь и будет гораздо вкуснее.

Салат с хурмой

4 хурмы (около 500 г), 1 большое яблоко (лучше кислое), 1 небольшая луковица, несколько листьев салата, лимонный сок.
Для соуса: 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 4—5 ст. л. соевого соуса, сахар.

Яблоко и хурму нарезать тонкими дольками. Лук — колечками. Все перемешать и полить лимонным соком. Выложить в салатницу на листья салата.

Смешать все ингредиенты соуса и полить им салат. Дать немного постоять.

Фенхель — близкий родственник укропа, он тоже относится к семейству сельдерейных (зонтичных). Фенхель и внешне очень похож на укроп и так же богат витаминами и эфирными маслами.

Индийский овощной салат

400 г картофеля, 1 свежий огурец, 1 редька, 1/2 стручка чилийского перца, 400 г помидоров, 1 кочан красного салата, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. сметаны, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. лимонного сока, 1,5 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. индийских специй, 1,5 ч. л. сахара, соль, 2 ст. л. мелко порезанной кинзы.

Картофель сварить, дать остыть. Не снимая кожуры, порезать картофелины на четверти. Огурец порезать на тонкие кружочки. Редьку мелко порезать. Чилийский перец очень мелко порубить. Помидоры порезать кружочками. Салат очистить, вымыть, дать стечь воде. Чеснок очистить, подавить. Сметану, растительное масло, лимонный сок, чеснок, индийские специи, имбирь, сахар, соль перемешать. Салат выложить на большое блюдо. Поверх положить овощи. Посыпать кинзой и измельченным чилийским перцем. К блюду подать соус.

В пищу употребляется не только зелень и семена фенхеля, но и небольшие кочанчики, образуемые утолщенными основаниями черешков прикорневых листьев, и даже корни. Причем и корни, и кочанчики являются ценным диетическим продуктом.

Пестрый салат

1 кочан зеленого салата, 4 помидора, 1 клубень фенхеля, 1 кочан красного итальянского салата, 1 зубчик чеснока.
Для салатной заправки: по 1 ст. л. свежей, мелко порубленной зелени базилика и майорана, 4 ст. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. соли, 8 ст. л. оливкового масла.

Удалить наружные листья и кочерыжку фенхеля. Клубень помыть и порезать тонкими полосками. Красный и зеленый салат разделить на мелкие куски, промыть. Помидоры вымыть, разре-

зать пополам и порезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить и разрезать пополам. Натереть им внутренние стенки салатника. Все компоненты салата сложить в салатник и перемешать. Винный уксус смешать с солью. Постепенно добавлять к уксусу масло и тщательно взбивать венчиком. Осторожно подмешать мелко нарезанную зелень и вылить эту смесь поверх салата. Все тщательно, но осторожно перемешать.

Сельдерей бывает корневой, черешковый и листовой. И листья, и корни имеют приблизительно одинаковую пищевую ценность.

Огуречно-чечевичный салат с картофелем

1 кг картофеля (не разваривающегося), 200 г чечевицы, 1 небольшой огурец, 2 луковицы, 600 г говяжьего бульона, 100 мл уксуса, соль, 2 ст. л. горчицы, 8 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, базилик.

Картофель отварить в сильно соленой воде. Очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Кастрюльку с 400 мл холодного бульона поставить на плиту, всыпать туда чечевицу и варить около 25 минут до полной готовности. Огурец нарезать ломтиками. Лук проварить в 200 г бульона в течение 2 минут. Смешать уксус, горчицу и растительное масло. Соединить с ломтиками картофеля, лука, огурцов и чечевицей. Накрыть крышкой и оставить на 10 минут пропитаться. При подаче на стол посыпать перцем и украсить свежими листочками базилика.

Сельдерей богат минеральными веществами, особенно калием, натрием, кальцием и фосфором, витаминами С и В. Энергетическая ценность сельдерея составляет 31,6 калорий на сто граммов свежего корня или 24,4 калории на сто грамм зелени. Эфирные масла, содержащиеся во всех частях растения в большом количестве, придают ему не только очень приятный запах и вкус, но и способствуют пищеварению.

Салат из сельдерея

1—2 корня сельдерея.
Для соуса: 1 небольшая луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар.

Корни сельдерея вымыть и натереть тонкой соломкой. Почистить и мелко порубить лук. Смешать лук со всеми ингредиентами соуса, залить ими сельдерей. Дать ему немного настояться.

Салат из сельдерея и картофеля с яблоками

2 вареных картофелины, 1 яблоко, $^1/_2$ корня сельдерея (200 г), 1 помидор, 150 г майонеза.

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки (без кожицы и семян) и вареный картофель наре-

Сельдерей, возбуждая аппетит, оказывает, тем не менее, благоприятное действие на организм при лечении ожирения, улучшает обменные процессы при отложении солей, благоприятно воздействует на нервную систему, сон, используется при лечении ревматизма, артрите, подагре и др. Сельдерей широко эксплуатируется в геронтологии для лечения пожилых и тучных людей.

зать ломтиками. Продукты полить майонезом, перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой листового сельдерея, ломтиками очищенных яблок и кусочками свежих помидоров.

Салат из сельдерея, яблок и моркови

3—4 стебля черешкового сельдерея (250 г), 200 г моркови, 2 яблока, лимонный сок.

Для соуса: 200 г сметаны, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. горчицы, измельченные орехи, соль, перец.

Натереть или мелко нарезать яблоки и морковь. Порезать сельдерей. Выложить в салатницу, перемешать, полить лимонным соком. В сметану добавить мед, горчицу, посолить и поперчить. Посыпать салат орехами и залить сметанным соусом.

Салат из сельдерея и овощей с ореховым соусом

1 сельдерей (корень), 1 огурец, 1 помидор, салат, ореховый соус (сациви), укроп.

Нарезать обработанный сельдерей мелкой соломкой, а очищенные от кожицы свежие огурцы и помидоры — тонкими кружочками. Овощи смешать, уложить горкой в салатник на листья зеленого салата, полить ореховым соусом (сациви) и посыпать укропом.

Салат из тыквы

300 г тыквы, 1—2 яблока, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. меда, цедра лимона или апельсина.

Тыкву натереть на крупной терке, добавить натертые яблоки (лучше кислые). Положить измельченные грецкие орехи и натертую лимонную или апельсиновую цедру. Добавить мед (или сахар) и лимонный сок.

Салат из тыквы с тмином

500 г тыквы, 1—2 огурца, 1 луковица, 100 г зелени тмина, 100 г растительного масла, 1—2 помидора, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, перец, зелень, соль.

Тыкву нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Огурцы нарезать кубиками, помидоры дольками, лук натереть. Все овощи перемешать, полить уксусом и маслом, добавить перец по вкусу и нарезанный тмин.

При чистке овощей и фруктов руки не будут чернеть, если их предварительно смочить уксусом и дать высохнуть, не вытирая.

Салат из сырых овощей

1 морковь, 1 репа, 1/2 корня сельдерея, 1 кочан салата, 1 помидор, 1 огурец, 100 г капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, зелень петрушки или укропа.

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с нашинкованной и отжатой капустой, посолить, заправить растительным маслом с лимонным соком. Положить в салатник, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Для чистки овощей нужно применять ножи только из нержавеющей стали.

Салат из овощей и кукурузы

2 помидора, 2 огурца, 100 г цветной капусты, 100 г вареной кукурузы (зерно), несколько листочков салата, 100 г сметаны, соль, перец, укроп.

Обработанную цветную капусту сварить в подсоленной воде, охладить в том же отваре и разделить на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы свежие, очищенные от кожицы, нарезать мелкими ломтиками. Салат мелко нашинковать. Подготовленные овощи и кукурузу смешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной.

При подаче посыпать салат укропом.

Чтобы цветная капуста после варки была белого цвета, в воду при варке нужно добавить кусочек лимона.

Помидоры дольше сохранятся, если положить их в эмалированную кастрюлю без крышки и держать на нижней полке холодильника.

Салат по-панагюрски

200 г капусты, 1 перец сладкий стручковый, 1 морковь, 2 помидора, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. масла растительного, зелень петрушки, зелень сельдерея, соль.

Капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезать. Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

Салат американский

1 помидор, 1 картофелина, 1 луковица, 1 яйцо, 1 корень сельдерея, 2 ст. л. растительного (оливкового) масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль.

Картофель, цветная капуста и сельдерей не потемнеют, если в воду, в которой они лежат до приготовления, добавить немного лимонного сока.

Нарезанные кружочками помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо смешать с нашинкованным корнем сельдерея. Салат посолить по вкусу и полить заливкой из уксуса и оливкового масла.

Салат из артишоков, помидоров и яблок

100 г артишоков, 1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, салат-латук, соль, перец.

Сельдерей нарезать соломкой, яблоки, свежий помидор (без кожицы и семян) и артишоки вареные нарезать мелкими кубиками. Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло. Подать горкой в салатнике, украсить листиками латука.

Чтобы картофель, сваренный в кожуре, легче чистился, после снятия с огня слейте воду и обдайте картофель холодной водой.

Салат из макарон с овощами

300 г макарон (лучше использовать короткие виды макарон: «буравчики», «ракушки» и т.п.), 1 ст. л. растительного масла, по $^1/_2$ сладкого желтого и красного перца, $^1/_2$ маленького цуккини, $^1/_2$ кольраби, 1 маленькая морковь, 1 пучок шпината, винный уксус, соль, перец, салат.

Отваренные макароны остудить и заправить растительным маслом. Крупно порезанные овощи отварить в соленой воде, ос-

тудить и соединить с макаронами. Посолить, поперчить, полить винным уксусом и перемешать. При подаче на стол украсить мелко нарезанным салатом.

Нарезанную капусту для салата следует слегка посолить и помять, чтобы она дала сок, а затем заправлять.

Салат десертный

300 г капусты, 1 морковь, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г чернослива, 3 мандарина, грецкие орехи, растительное масло или сметана, соль, уксус.

Капусту нашинковать, перемешать с измельченной на крупной терке морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, перетереть руками и поставить в холодильник. Чернослив и мандарины порезать, орехи истолочь. Непосредственно перед подачей на стол соединить капусту с черносливом, мандаринами, орехами и всю смесь заправить маслом или сметаной.

Свекла с солеными огурцами

1 крупная свекла, 1 соленый огурец, 2—3 зубчика чеснока, 150 г майонеза.

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке. Соленый огурец тоже натереть на крупной терке, смешать со свеклой, добавить измельченный чеснок и залить майонезом.

Когда варите свеклу, положите в кастрюлю корочку черного хлеба. Хлеб впитает в себя неприятный запах.

Свекла с черносливом и орехами

1 крупная свекла, 6—8 шт. чернослива, 2—3 ст. л. измельченных грецких орехов, 150 г сметаны.

Свеклу сварить, очистить и натереть на терке. Чернослив промыть, удалить косточки и замочить в теплой воде. Затем мелко порезать и смешать со свеклой и грецкими орехами. Залить сметаной.

Салат из свеклы

1 свекла, 30 г хрена, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, цедра лимона, корица, гвоздика, лавровый лист и перец.

Печеную или сваренную в кожице свеклу очистить, нашинковать соломкой или тонкими ломтиками, положить слоями в

Нарезанную свеклу в винегрете следует заправить растительным маслом, а затем соединять с другими овощами.

Чтобы сохранить цвет свеклы при варении или тушении, в воду необходимо добавить уксус или лимонный сок.

фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпать каждый слой тертым хреном, залить охлажденным маринадом и оставить на 2—3 часа. Перед подачей салат положить горкой в салатник, посыпать сахаром и полить растительным маслом. Для маринада в уксус добавить немного воды, положить гвоздику, корицу, лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком, довести до кипения в закрытой посуде, охладить и процедить.

Пхали

1 крупная свекла, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. измельченных грецких орехов, хмели-сунели, соль, перец.

Свеклу сварить, очистить и натереть на мелкой терке, смешать с орехами и мелко порезанным луком и чесноком. Добавить соль, перец и хмели-сунели.

Свеклу будет легче очистить, если сразу после варки окунуть ее в холодную воду.

Салат немецкий

1 яблоко, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 средняя луковица, 1 свекла, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, зелень петрушки, соль.

Яблоко и отварную свеклу нарезать тонкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля перемешать с мелко нарубленным соленым огурцом, репчатым луком, зеленью петрушки, яблоком и свеклой. Салат посолить и заправить уксусом и растительным маслом.

Салат из квашеной капусты и моченых яблок

Чтобы свекла не потеряла своего цвета во время варки, не срезайте ее корешок и основание стебля.

500 г квашеной капусты, 200 г растительного масла, 2 моченых яблока, 2 свежих яблока, 1 ст. л. сахара, тмин.

Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем яблоки смешать в глубокой миске с капустой, добавить сахар, тмин и подсолнечное масло.

Салат из моченых яблок

0,5 кг квашеной капусты, 5 крупных моченых яблок, 2 больших свежих яблока, 1 ч. л. семян тмина, 1 ст. л. сахарного песка, 50 г нерафинированного подсолнечного масла.

Отжать излишки рассола из квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло. Салат выложить в салатницу, сверху положить моченые яблоки по количеству присутствующих.

Если с моркови срезать тонкий слой кожицы, а не скоблить, она не будет темнеть.

Салат из редьки

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 4 дольки чеснока, 1/4 лимона, лимонная цедра, соль.

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Если нарубленную белокочанную капусту полить белым вином и размять, салат из нее приобретет неожиданный пикантный вкус.

Салат из белокочанной маринованной капусты

300 г белокочанной капусты, 4 ст. л. лимонного сока или уксуса, 50 г сахара, соль, 3 ст. л. растительного масла.

Белокочанную капусту мелко нашинковать, положить в неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Отжать капусту, положить в салатницу, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

Салат из белокочанной капусты с маринованными фруктами

300 г капусты, 1 яблоко, 5 маринованных слив, 10 маринованных вишен, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, 1 ст. л. маринада (фруктового или ягодного), 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль.

Белокочанную капусту мелко нашинковать, положить в посуду, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным

Сырые овощи лучше сохранятся, если завернуть их в мокрое полотенце.

Содержание нитратов в капусте существенно уменьшается при ее засолке.

маринадом, добавить соль и нагревать, помешивая. Когда капуста осядет, снять ее с плиты и охладить. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой и маринованными фруктами, заправить растительным маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

Провансаль

300 г квашеной капусты, 2—3 ст. л. маринованной брусники или клюквы, 1—2 маринованных яблока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. маринада (фруктового или ягодного), 2—3 ст. л. растительного масла, корица и гвоздика.

Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать на куски квадратной формы (25×25 мм). Маринованные бруснику и яблоки отделить от заливки. У яблок вырезать сердцевину и нарезать дольками на четыре-восемь частей. Заливку от маринованных фруктов процедить, положить в нее корицу и гвоздику, прокипятить в посуде, закрыв ее крышкой, и дать настояться до охлаждения. Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в неокисляющуюся посуду, пересыпать сахаром, залить процеженной заливкой, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Чтобы подольше сохранить крепким вилок капусты, надо не разрезать его, а разбирать на отдельные листья.

Салат из капусты по-домашнему

300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 перец, 2 ст. л. лимонного сока, 2—3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.

Капусту, лук, морковь и перец (можно маринованный) нарезать тонкой соломкой, перемешать, заправить лимонным соком, солью и растительным маслом. Посыпать зеленью.

Морковь лучше сохранится, если перед укладкой на хранение ее обрызгать водным настоем шелухи репчатого лука.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

250 г квашеной капусты, 250 г лука-порея, 2—3 ст. л. растительного масла, семена укропа или тмина.

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать очень мелкими перышками, вместе с зелеными листьями, оставив один для

украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить маслом. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

Краснокочанная капуста отличается от белокочанной не только цветом, она богаче по содержанию полезных и питательных веществ.

Салат из краснокочанной капусты

1 маленький кочан краснокочанной капусты, 1 луковица.
Для соуса: 1 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. красного винного уксуса или лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, соль, перец.

Капусту нарезать тонкой соломкой и слегка отжать, смешать с нарезанным луком. Смешать все ингредиенты соуса и полить ими салат.

Салат из репчатого лука и яблок с сыром

2—3 луковицы, 4—5 яблок, 4 вареных яйца, 100 г сыра, майонез, укроп, уксус, сахар, вода.

Лук порезать кольцами, ошпарить кипятком и замариновать (мариновать в растворе уксуса, сахара и воды 15 минут). Яблоки нашинковать, яйца порубить. Уложить в салатницу слоями: лук, яйцо рубленое, яблоки, каждый слой промазывая майонезом (можно повторить еще раз в том же варианте). Сверху посыпать сыром и зеленью укропа.

Нарезанный лук сохранит свежесть, если его положить на блюдце, посыпанное солью.

Салат бразильский

1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 банан, 1—2 мандарина, 2 ст. л. изюма, 5—6 виноградин, 2 ст. л. оливкового масла, зелень.

Корень сельдерея и яблоко нарезать соломкой, банан — кружочками; смешать их с очищенными от кожицы дольками мандаринов, изюмом и приправить маслом. Салат украсить дольками мандаринов, зеленью, виноградом и кусочками бананов.

Салат картофельный с фасолью

2—3 картофелины, 100 г фасоли, 1 луковица, 200 г сметаны, 1 ст. л. горчицы, зеленый лук и салат (для украшения), перец молотый черный, уксус, соль, сахар.

Чтобы уменьшить горечь лука, нарежьте его и 2—3 раза промойте под струей воды.

Фасоль промыть и замачивать в холодной воде в течение 12 часов. Варить в той же воде до размягчения и посолить. Вымы-

Чтобы не плакать при чистке лука, чистите его под струей холодной воды.

тый картофель отварить, охладить, снять кожицу и нарезать небольшими кубиками. Вареную фасоль соединить с картофелем, добавить мелко нарезанный лук, сметану и перемешать; заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей. Готовый салат уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным луком и украсить листочками салата.

Луковый салат с апельсинами

350 г репчатого лука, 4 апельсина, 2 ст. л. облепихового сока без сахара, 2 ч. л. меда, 3 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, 5 ст. л. растительного масла.

Луковицы нарезать тончайшими ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки. Соединить облепиховый сок, мед, лимонный сок, добавить соль, перец и перемешивать до тех пор, пока соль полностью не растворится. Влить оливковое масло и тщательно взбивать венчиком, пока маринад не приобретет консистенцию крема. Кольца лука и апельсиновые дольки переложить на красивое блюдо. Сбрызнуть сверху салатной заправкой, накрыть крышкой и поставить на 1 час в холодильник.

При варке моркови можно добавить щепотку питьевой соды, тогда морковь лучше сохранит свой цвет и быстрее сварится.

Греческий салат

1 банка консервированной кукурузы, 250 г риса, 2 красные луковицы, 1 маленькая банка маслин, 2 стручка зеленого сладкого перца, 200 г овечьего сыра, 1 зубчик чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. винного белого уксуса, соль, молотый перец.

Сварить рис, промыть холодной водой. Перец и лук нарезать соломкой. Кукурузу и маслины смешать с рисом, сладким перцем и луком. Добавить оливковое масло, чеснок, соль, молотый перец и уксус. Сверху посыпать тертый сыр.

Чтобы корень сельдерея при варке оставался белым, его нужно варить в открытой посуде с добавлением растительного масла.

Рисовый салат с фисташками

1 корень сельдерея, 600 г моркови, 2 луковицы, молотый имбирь, 1 стручок чилийского перца, 5 ст. л. растительного масла, 400 г вареного риса, 1 палочка корицы, 6 гвоздик, соль, перец, 3 лимона, 3 апельсина, $^1/_2$ ч. л. кардамона, 50 г фисташек.

Сельдерей и морковь очистить, крупно порубить. Затем бланшировать в соленой воде в течение 2 минут. Луковицы и имбирь

порезать ломтиками. Стручок чилийского перца нашинковать тонкими полосками. Лук, имбирь и перец поджарить на растительном масле. Добавить рис и тушить, залив стаканом воды. Добавить корицу, гвоздику и соль. Довести до кипения, выключить, прикрыть крышкой. Овощи добавить к охлажденному рису. Выжать сок из двух лимонов и двух апельсинов, смешать с тремя столовыми ложками растительного масла, добавить к рису. Приправить солью, перцем и кардамоном и оставить на полчаса. Добавить фисташки. Подавать с апельсином и лимоном.

Чтобы из лимона выдавилось больше сока, покатайте лимон по столу, слегка нажимая на него.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Салат из яблок, мандаринов и чернослива

1—2 яблока, 2—3 мандарина, 100 г чернослива, зелень сельдерея, сметана.

Яблоки очистить и нарезать крупной соломкой (2—3 мм). Мандарины разделить на дольки, крупные дольки разрезать. Чернослив сушеный, промыв, залить водой, довести до кипения и охладить в отваре, после чего нарезать. Подготовленные фрукты заправить сметаной. Подать в салатнике, украсить веткой сельдерея, мандаринами и черносливом.

Для того чтобы с яблок снять кожуру, их нужно опустить на 3—5 секунд в кипяток, а затем переложить в лед.

Салат из красной смородины

500 г красной смородины, 150 г сахара, 1 стакан воды, 1 ст. л. лимонного сока, 1—2 зубчика чеснока, 3—4 шт. гвоздики, 4—5 шт. душистого перца, зелень, соль.

Ягоды смородины промыть и положить в глубокую салатницу. Воду вскипятить, растворить в ней сахар, положить соль, чеснок, специи, лимонный сок (или уксус) и остудить. Зелень (кориандр, петрушку, базилик) мелко порубить, смешать с ягодами и залить маринадом. Дать настояться и подавать к мясу.

Салат обязательно должен быть сочным.

Если грецкие орехи высохли от долгого хранения, прямо в скорлупе опустите их на 5—6 дней в слегка соленую воду. Это восстановит их прежнюю консистенцию и вкус.
Чтобы орехи без труда раскалывались, положите их в эмалированную кастрюлю, залейте кипящей водой, закройте крышкой и выдержите их в течение 10—20 минут.

Салат из вишен

250—300 г вишен, 1 луковица.

Кислую вишню промыть, вынуть косточки и смешать с мелко порубленным луком. Этот салат хорошо подавать к жирным мясным блюдам.

Фруктовый салат с ликером

2 банана, 2 апельсина, 2 яблока, 125 г винограда, 4 абрикоса (можно заменить курагой или консервированными абрикосами), 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. грецких или лесных орехов, 2—3 ст. л. ликера.

Фрукты очистить, удалить косточки и красиво порезать. Выложить в прозрачную салатницу, добавить орехи, сахар. Полить лимонным соком и ликером.

Можно залить 1 стаканом сметаны.

Фруктовый салат с ананасом и авокадо

1 авокадо, 1 груша, 1 апельсин, 250 г черного винограда, 150 г мякоти ананаса (можно использовать консервированный), 2—3 ст. л. сахара, 2 ст. л. ликера.

Фрукты очистить, удалить косточки и красиво порезать. Авокадо и грушу полить лимонным соком. Все ингредиенты смешать с сахаром и ликером и выложить в прозрачный салатник. Поставить салат на 1 час в холодильник, чтобы он пропитался.

Перед подачей на стол можно украсить взбитыми сливками.

Фруктовый салат в вазочках

3 небольших яблока, 2 банана, около 250 г мякоти ананаса (можно взять из компота), 2 ст. л. толченых грецких орехов, 1—2 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. ликера.

Взять 4—6 маленьких вазочек для мороженого, салатниц или пиал. Очистить яблоки, удалить сердцевину и порезать их кубиками. Очистить бананы, разрезать в длину на две половинки и

мелко порезать. Все полить лимонным соком. Порезать ананас. Все перемешать с грецкими орехами, сахаром, лимонным соком и ликером и оставить на некоторое время хорошо пропитаться. Можно по вкусу добавить сахар и лимонный сок. Перед подачей на стол красиво выложить в вазочки.

Добавьте в винегрет 2—3 мелко порубленных вареных яйца, и он станет намного вкуснее и нежнее.
Для того чтобы винегрет получился красивым, чтобы свеклой не окрасились остальные составляющие этого замечательного блюда, а имели каждый свой цвет, необходимо в свеклу добавить растительное масло, перемешать и оставить на 5—10 минут и только после этого добавить в готовое блюдо.

ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет овощной

1 свекла, 1 морковь, 2—3 картофелины, 1 соленый огурец, 100 г капусты квашеной, 1 луковица (или зеленый лук), 1 ст. л. уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла, перец, горчица, салат.

Вареные картофель, свеклу, морковь и соленый огурец нарезать тонкими ломтиками. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту перебрать и отжать, а если она слишком кислая, то и промыть. Заправить овощи растительным маслом, уксусом, перцем, горчицей и перемешать. Винегрет можно заправить и соусом «майонез» либо салатной заправкой. Летом в винегрет можно положить свежие помидоры, зеленый салат, а квашеную капусту заменить маринованной. Подать винегрет в салатнике или на тарелке, украсить листьями зеленого салата, кольцами репчатого лука или зеленым луком.

Винегрет с сельдью

1 сельдь (филе), винегрет овощной, салат, зелень.

Винегрет, приготовленный, как описано выше, положить в салатник горкой, а на нее — зачищенную от костей и кожи и нарезанную кусочками сельдь. Украсить винегрет овощами, зеленью или листьями салата.

Винегрет с мясом

Винегрет приготовить обычным способом. Вареную или жареную говядину, телятину, свинину, баранину, ветчину, языки и др. нарезать тонкими маленькими ломтиками; так же, как были

Винегрет приобретет пикантный вкус, если перед подачей на стол в него положить лимонную корочку.

нарезаны вареный картофель, соленые или свежие огурцы или корнишоны. Мясо смешать с винегретом, добавить нарезанный салат и заправить соусом «майонез», солью, перцем. Украсить вареным яйцом, нарезанным дольками.

Винегрет по-французски

1 свекла, 1 морковь, 2—3 картофелины, 1 соленый огурец, 1 луковица (или зеленый лук), 100 г горошка зеленого консервированного, 2 ст. л. изюма, пол-лимона, 30 г красного сухого вина, 1 ч. л. уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла, перец горошком, горчица, яйца для украшения.

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной уксусом воде нарезанные кубиками морковь и свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, черного перца горошком, соли и горчицы приготовить маринад и довести его до кипения. Залить винегрет маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 минут. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

«— Щей подай, друг ты мой сердечный, да смотри в оба, чтобы щи-то были из самолучшей говядины... Подовые пироги ко щам — с лучком, с мачком, с перчиком... Понимаешь?...

Сами бы в рот лезли... Слышишь? У них знатные щи варят — язык проглотишь, — продолжал дядя Елистрат, обращаясь к Алексею. — Еще-то чего пожуем, земляк? Разве еще селянку заказать? Из почек?

— Пожалуй, — равнодушно ответил Алексей.

— Значит: щей, да селяночку московскую, да селяночку из почек, да пирогов подовых, да гуся с капустой, да поросенка жареного, — скороговоркой перебирал половой, считая по пальцам».

Такой вот скромный рядовой обед, заказанный купцами средней руки в провинциальном трактире, описывает П. И. Мельников-Печерский в своей книге «В лесах». Три первых блюда, да еще и с пирогами. И это только начало обеда. Вряд ли кто сегодня решится попробовать съесть все это за один раз. А вот приготовить эти блюда в течение, допустим, недели попытаться можно.

БУЛЬОНЫ

Костный бульон

500 г мясных костей, 3 л воды, 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки, соль.

Кости хорошо промыть в холодной воде, меняя ее два-три раза. Позвоночные кости нарубить поперек; суставные головки трубчатых костей разрубить на несколько частей, а трубку оставить целой; плоские кости нарубить на части размером 5—6 см.

Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному, поэтому его используют не как самостоятельное блюдо, а как основу для заправочных супов.

Бульон будет вкуснее, если его варят из тазовых костей задних ног туши и из суставных головок трубчатых костей. Менее пригодны реберные, позвоночные и лопаточные кости.

Телячьи и свиные кости можно слегка поджарить в жарочном шкафу.

Подготовленные кости положить в кастрюлю и залить холодной водой, накрыть крышкой и, нагревая, как можно быстрее довести содержимое до кипения. Как только бульон закипит, снять пену, затем постепенно убавлять огонь, не допуская в дальнейшем быстрого кипения.

Всплывший на поверхность бульона жир частично снять; наличие небольшого слоя жира способствует сохранению в бульоне ароматических веществ.

Говяжьи и бараньи кости следует варить 3,5—4 часа, а телячьи и свиные 2—3 часа. При более длительной варке вкус бульона ухудшается.

За час до окончания варки в бульон положить морковь, петрушку, лук, соль.

Костный бульон может быть прозрачным или мутноватым вследствие наличия белковых веществ и жира; на поверхности бульона должны быть блестки жира; аромат бульона должен соответствовать аромату овощей, добавленных при варке.

Мясной бульон

500 г мяса с косточкой, 2,5—3 л воды, 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки, соль.

Лавровый лист, душистый перец, белые коренья, зелень лука и петрушки придают бульонам аромат, усиливающий секрецию пищеварительных желез.

Для приготовления мясного бульона нужно использовать те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани (лопатка, грудинка, покромка).

Бульон из мяса и костей варить так же, как и костный, но поверх измельченных костей положить куски мяса. За 1—1,5 часа до окончания варки в бульон добавить коренья и соль.

Готовность мяса можно определить прокалыванием ножом или вилкой: в хорошо сваренное мясо они входят свободно.

Готовое мясо переложить в посуду, накрыть ее крышкой, чтобы оно не подсохло.

Мясной бульон должен быть прозрачным, желтоватого цвета, с блестками жира на поверхности (излишки жира следует снять). У него приятные вкус и запах, свойственные свежесваренному мясу и овощам.

Бульон из курицы

Курица или кости куриные, 2,5—3 л воды, морковь, петрушка и сельдерей, луковица, соль.

Курицу или разрубленные на мелкие части куриные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30—40 минут; снимая появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья, соль и варить при слабом кипении до готовности.

Готовность кур определяют при помощи острого ножа (если он свободно входит в мясо крылышка или ножки — куры сварились). Бульон процедить.

Для варки куриных бульонов лучше приобретать специальных суповых кур.

Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки положите в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Грибной бульон из сушеных грибов

50 г сушеных грибов, 2 л воды, соль.

Сушеные грибы, тщательно перебранные и промытые, залить холодной водой. Через 3—4 часа набухшие грибы варить в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процедить. Вареные грибы ввести в суп за 15 минут до конца варки.

Для приготовления бульона из домашней птицы используют шею, голову, крылья, желудок, сердце.

Рыбный бульон

1 кг рыбы (можно взять отходы — голову, кости, плавники, кожу), 2,5—3 л воды, 1 луковица, корень петрушки, соль.

Обработанные пищевые отходы рыбы — головы, кости, плавники и кожу — тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем у голов предварительно следует удалить жабры. Положить в котел, налить холодную воду, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть котел крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять и продолжать варку при слабом кипении в течение 50—60 минут. Во время варки периодически удалять пену и жир. Готовый бульон снять с огня и через 20—30 минут процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть через час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3—4 часа). Хрящи используют для рыбных заправочных супов.

Лучший по вкусу бульон — из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород.

Головы леща, сазана, воблы, плотвы использовать не рекомендуется, так как бульон из них может горчить.

Классические русские щи включают следующие компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляются петрушка, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока.

ЩИ

Щи из свежей капусты

500 г говядины, 2,5 литра воды, 500 г свежей капусты, 200 г кореньев (морковь, петрушка, сельдерей), 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец горошком, лавровый лист, зелень петрушки, укропа (свежая или сушеная).

Сварить мясной бульон с кореньями. Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона, бульон процедить и снова поставить на огонь. Лук нашинковать и пожарить в масле. Через полтора часа варки положить в бульон нарезанную небольшими квадратиками капусту. Когда бульон снова закипит, положить в него лук. А за 5 минут до окончания варки суп посолить, положить черный перец горошком, лавровый лист, нарезанный дольками помидор. (Можно воспользоваться суповой заправкой, состоящей из помидоров, сладкого перца, зелени петрушки, сельдерея, укропа и т.д.)

Перед подачей на стол в каждую тарелку положить свежую зелень петрушки и укропа.

Заправочные супы (борщи, щи, рассольники) варят на слабом огне, чтобы вместе с паром не улетучивались содержащиеся в овощах ароматические вещества.

Щи из квашеной капусты

500 г мяса (говядины или свинины), 2,5 л воды, 500 г квашеной капусты, кусочек корня сельдерея или петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, помидор или томатная паста, соль, перец горошком, лавровый лист, сухие приправы (петрушка, сельдерей).

Сварить мясной бульон с кореньями. Когда мясо сварится, положить квашеную капусту. Когда бульон закипит, положить в него нашинкованный лук, пожаренный в масле вместе с томатной пастой или помидором. За пять минут до окончания варки бульон посолить, положить в него перец, лавровый лист, сухие приправы (петрушку, сельдерей).

Можно варить кислые щи на грибном бульоне или добавить в мясной бульон перед закладкой капусты 1—2 сушеных раскрошенных гриба.

Щи суточные

500 г мяса, 2,5 л воды, 500 г квашеной капусты, кусочек корня сельдерея или петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла или маргарина, 1ст. л. муки, соль, перец горошком, лавровый лист, зелень, сметана, сливочное масло.

1-й способ

Для мясных суточных щей лучше использовать говяжью грудинку, куски которой предварительно сварить в бульоне примерно на $^2/_3$ готовности. Квашеную капусту тушить 3—4 часа. Чем мягче капуста после тушения, тем лучше вкус суточных щей. Морковь, корень петрушки, лук мелко порезать и спассеровать на растительном масле или маргарине. В кипящий бульон заложить капусту, куски грудинки (без реберных костей) и варить щи еще около часа. За 20—30 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, «букет» со специями (лавровый лист, перец), белый соус (мука, растертая с маслом) и соль.

При подаче в щи положить сметану и посыпать зеленью. К суточным щам отдельно можно подать гречневую кашу.

2-й способ

500 г мяса (говяжья грудинка), 2,5 л воды, 500 г квашеной капусты, кусочек корня сельдерея или петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, яйцо, чеснок, соль, перец, лавровый лист, зелень, сметана.

Потушив капусту в течение 3,5—4 часа, заложить ее в бульон, вместе с ней куски грудинки (без реберных костей) и варить в течение часа. За 20—30 минут до окончания варки ввести пассерованные овощи, пучок зелени, лавровый лист, черный перец горошком, соль, пассерованную муку и варить при слабом кипении в закрытой посуде. Затем переложить все в глиняный горшок, добавить рубленый чеснок, заклеить горшок лепешкой из слоеного или пресного теста, смазать ее яйцом и запекать в духовке в течение 15—20 минут. Затем горшок вынуть, закутать и поставить в холодное место на сутки. На следующий день щи разогреть, положить в них сметану и посыпать зеленью. Отдельно подать гречневую кашу, крупеник или кулебяку с гречневой кашей.

Продукты не следует подвергать излишней тепловой обработке, от этого снижается их пищевая ценность, ухудшается вкус и внешний вид, теряется аромат.

Овощи закладывают только в кипящую жидкость: в этом случае витамин С разрушается меньше.

Если вы пересолили суп, опустите в него ложку с куском сахара. Когда сахар начнет растворяться, выньте ложку.

Варите супы в небольших количествах, на один день. Даже если суп стоит в холодильнике, его вкус ухудшается. Щи из квашеной капусты, борщ, гороховый суп и некоторые другие блюда, овощи для которых предварительно пассеровали, выдерживают на холоде более длительное хранение, не снижая качества. Их можно варить и на несколько дней.

Щи из квашеной капусты с фасолью

500 г свинины, 2,5 л воды, 300 г квашеной капусты, 100 г фасоли, кусочек корня сельдерея или петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. ячневой крупы, 2 ст. л. растительного масла, помидор или томатная паста, соль, перец, лавровый лист, зелень, сметана.

Перебранную и промытую фасоль положить вместе с подготовленной свининой в кастрюлю, залить водой и сварить. За 30—40 минут до готовности мяса положить предварительно тушеную квашеную капусту и овощи, довести щи до кипения, после чего добавить ячневую крупу. Варить щи до готовности. За 10 минут до готовности добавить соль, перец, лавровый лист. Подавать с куском свинины и мелко нарезанной зеленью. Можно заправить сметаной.

Зеленые щи

По 200 г щавеля и шпината, 3 картофелины, 1 огурец, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, сметана, соль, сахар, кислота лимонная, зелень.

Щавель и шпинат вымыть и порезать. Ошпарить кипятком и протереть через сито. Картофель нарезать мелкими кубиками, сварить и охладить, отвар использовать для щей. Зеленый лук, огурец и яйцо порезать, как для окрошки. Протертый щавель и шпинат соединить с картофельным отваром, сметаной, солью, сахаром, лимонной кислотой, а затем с огурцом, яйцом, зеленым луком и зеленью.

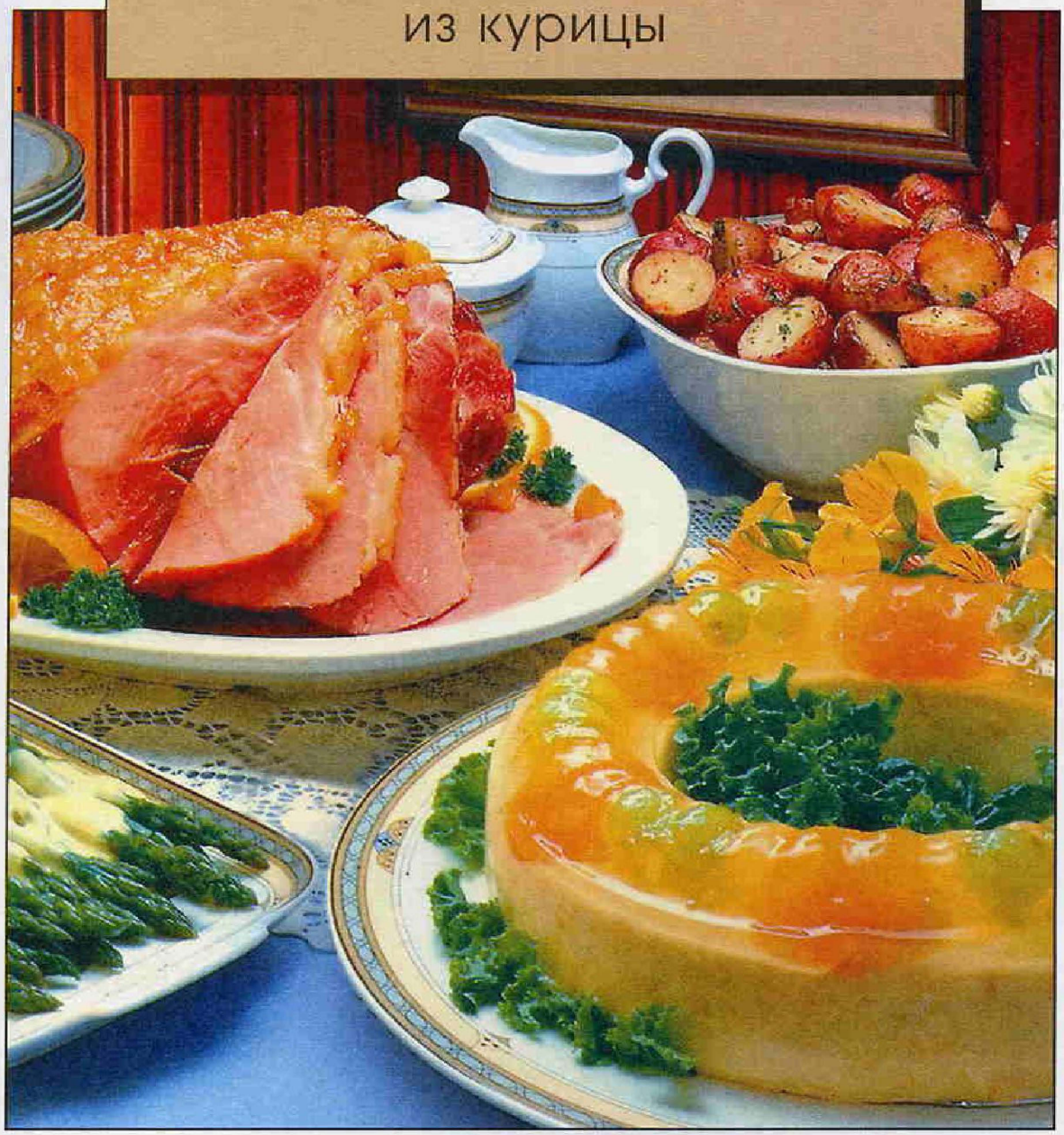
Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист. Он хорош при варке, а потом лишь портит вкус.

Щавелевый суп

2 л воды, 250 г щавеля, 500 г картофеля, 30 г сливочного масла, желтки, перец, соль.

Щавель вымыть и порезать. Потомить его в сливочном масле, добавить холодную воду, нарезанный картофель и варить в течение часа. Перед подачей на стол вылить в суповую миску взбитый желток. Можно добавить в щавель, прежде чем вливать воду, муку из расчета15 г на порцию. Добавить соль, перец и в момент подачи на стол 20 г сливочного масла.

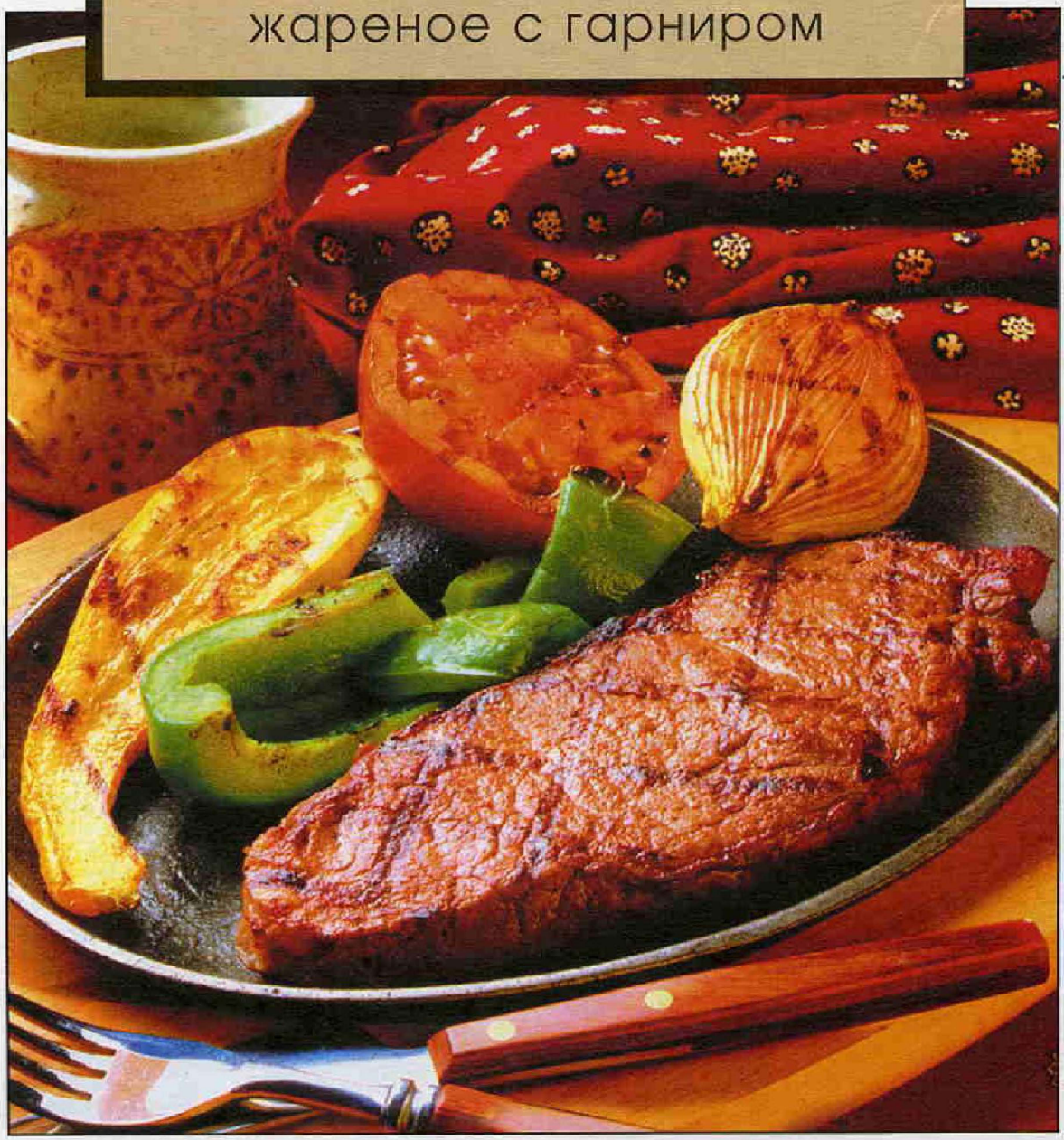
Пудинг из курицы



2 курицы, 1 луковица, 1 морковь, оливки, 1 городская булка, 1/2 л молока, 250 г сливочного масла, 8 яиц, 30 г масла для смазывания формы, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или укропа, перец и соль по вкусу.

Отварить кур с луком и морковью в небольшом количестве воды, снять мясо с костей, очистить от кожи и пропустить его 3-4 раза через мясорубку вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой. В масло втереть по одному желтки; смешать с куриным фаршем, поперчить, посолить по вкусу, всыпать рубленую зелень, соединить со взбитыми белками. На дно формы положить оливки, кружочки моркови и залить приготовленной массой. Варить на пару один час.

Мясо жареное с гарниром



900 г сырого мяса (говядины, свинины или телятины), соль, 400 г свежих помидоров и 400 г свежих огурцов, 200 г салата зеленого, 200 г соуса майонез с корнишонами или соуса хрен с уксусом.

Мясо подсолить, обжарить со всех сторон до корочки, довести до готовности в духовке.

Жареное охлажденное мясо нарезать поперек волокон тонкими ломтиками и положить на блюдо, вокруг мяса поместить свежие огурцы и помидоры, нарезанные кружочками, листья салата, отдельно подать соус.

Щи из крапивы

2 л воды или мясного бульона, 160 г крапивы, 50 г щавеля, 1 морковь, корень петрушки, 1 небольшая луковица, несколько перьев зеленого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. маргарина, 1 яйцо, сметана, лавровый лист, перец, гвоздика, зелень.

Молодую крапиву перебрать и промыть. Опустить на 2—3 минуты в кипяток и откинуть на сито. Когда вода стечет, пропустить через мясорубку и потушить с жиром 10—15 минут.

Коренья нарезать кубиками, лук репчатый нарубить, все спассеровать на жире. За 2—3 минуты до окончания пассерования добавить мелко нарезанный зеленый лук.

В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи и варить 20—25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить муку, пожаренную на маргарине, нарезанные листики свежего щавеля, яйцо, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2—3 шт. на 10 порций).

Свежий щавель можно заменить консервированным, рассолом соленых помидоров, лимонной кислотой или соком лимона, смешанным с тертой цедрой и ревенем.

Подавать с вареным яйцом, сметаной и зеленью.

Щи из капустной рассады

1,5 л воды или мясного бульона, 100 г капустной рассады и 100 г картофеля, 20 г моркови, 1 небольшая луковица, корень петрушки, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. маргарина, соль, сметана, зеленый лук, зелень.

Коренья и лук нарезать дольками или брусочками и спассеровать на жире. Перебранную и промытую капустную рассаду разрезать поперек на 2—3 части. Для удаления привкуса горечи рассаду погрузить на 1—2 минуты в кипяток и откинуть на сито, чтобы стекла вода.

В кипящий бульон или воду заложить капустную рассаду, нарезанный брусочками картофель, пассерованные коренья и варить 25—30 минут. Посолить. За 5—10 минут до окончания варки добавить муку, разведенную в растопленном маргарине. В щи можно положить слегка спассерованный зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2—2,5 см. Подавать со сметаной и зеленью.

Морковь лучше вводить в супы пассерованной. Красящее вещество — каротин, который в организме человека превращается в витамин А, при употреблении сырой и вареной моркови усваивается плохо. При поджаривании моркови усвояемость каротина, перешедшего в жир, значительно повышается; кроме того, жир, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает супам красивый вид.

При варке супа нельзя давать ему перекипать, суп следует почаще пробовать, вовремя исправляя ошибки и следя за консистенцией мяса, рыбы, овощей.

Щи из щавеля с гренками

2 л воды или мясного бульона, 300 г щавеля, корень петрушки, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. маргарина, 1/2 стакана молока, 1 яйцо и 1 яичный желток, белый хлеб, лавровый лист, соль, перец, зелень.

Взять половину щавеля, припустить его, протереть через сито и положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 15—20 минут. За 5—10 минут до окончания варки положить оставшиеся листики щавеля, разрезанные на 2—3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Смешать яичный желток и молоко. Яйцо сварить вкрутую.

Из белого хлеба пожарить мелкие гренки. При подаче на стол положить в тарелку половину очищенного сваренного вкрутую яйца, налить яично-молочную смесь, щи, добавить гренки и посыпать зеленью. Гренки можно подать отдельно.

Чтобы улучшить вкус и повысить питательность овощных супов, в них рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.

Щи зеленые из щавеля и шпината

2 л воды или мясного бульона, 100 г щавеля, 200 г шпината, 2—3 картофелины, корень петрушки, 1 луковица, несколько перьев зеленого лука, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. маргарина, сметана, 1 яйцо, соль, перец, лавровый лист, зелень.

Щавель и шпинат перебрать и промыть. Припустить их отдельно, добавив в шпинат небольшое количество жидкости. Протереть зелень вместе с соком через сито. Нарезать лук и петрушку и спассеровать их на жире, за 2—3 минуты до окончания пассерования добавить нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель, а через 15 минут — протертую зелень, пассерованные овощи и варить ши 15—20 минут. За 5—10 минут до окончания варки добавить муку, размешанную в маргарине, соль, перец. Подавать с вареным яйцом, сметаной и зеленью.

БОРЩИ

Борщ

500 г свинины или говядины, 2,5 л воды, 300 г свежей капусты, 1 средняя свекла, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, сухие приправы, свежая зелень петрушки или укропа, сметана.

Сварить мясной бульон с кореньями. Лук мелко нарезать, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук обжарить на подсолнечном масле, добавить в него морковь, свеклу, лимонный сок или яблочный уксус, положить томатную пасту и, накрыв крышкой, потушить на медленном огне. Капусту нарезать квадратиками и положить в бульон. Когда капуста будет почти готова, положить в бульон тушеные овощи. За несколько минут до окончания варки посолить, поперчить, положить лавровый лист и пряности. Снять с огня и дать борщу настояться. Подавать на стол со свежей зеленью и сметаной.

Борщ можно варить и на грибном бульоне, а также добавить в мясной бульон измельченный (раздавленный бутылкой) сушеный гриб. Кроме того, в борщ перед подачей на стол можно положить размоченный чернослив.

В конце варки в борщ вместе с заправкой рекомендуется класть нарезанный соломкой сладкий (болгарский) перец, который витаминизирует и ароматизирует борщ.

Борщ украинский

2,5 л воды, 100 г сала свиного (шпик), 1 средняя свекла, 200 г капусты, 3—4 картофелины, 1 морковь, небольшой корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты или свежий помидор, 1 ст. л. лимонной кислоты или уксуса, соль, перец, лавровый лист, свежая зелень, сметана.

Картофель положить в кипящую воду, довести до кипения. Свежую капусту нарезать квадратиками, добавить в бульон. Спассеровать на растительном масле коренья, лук, натертую на терке свеклу, добавив лимонную кислоту или уксус. Затем положить пассерованные овощи в кастрюлю и варить.

Шпик растереть с чесноком и зеленью и добавить в борщ за 5—10 минут до окончания варки вместе с томатной пастой или

Горячие супы перед подачей должны иметь температуру не ниже 75°С.

При варке заправочного супа подготовленные продукты кладут в кастрюлю с кипящим бульоном и, нагревая как можно быстрее, доводят содержимое до кипения. После этого нагрев уменьшают, так как при бурном кипении с парами быстро улетучиваются ароматические вещества, а, кроме того, продукты теряют свою форму.

нарезанным свежим помидором. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. На стол подавать с зеленью и сметаной.

Борщ московский

200 г ветчинных костей или копченой свиной грудинки, 150 г ветчины, 200 г вареной говядины, 150 г сосисок, 2,5 л мясного бульона, 1 свекла, 200 г свежей капусты или квашеной, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, соль, перец, лавровый лист, свежая зелень, сметана.

Сварить в мясном бульоне кости от ветчины или копченую свиную грудинку. Капусту нарезать соломкой и положить в кипящий бульон. Подготовленную свеклу спассеровать вместе с луком, корнем петрушки и морковью, добавив в овощи лимонный сок или уксус. Варить борщ, как описано выше, добавив в него соль, перец, лавровый лист, муку и сахар. За 5—10 минут до готовности добавить томатную пасту.

Подавать борщ с куском прогретой вареной говядины, ветчины и сосисками, нарезанными поперек, сметаной и зеленью.

Борщ флотский

Специи (лавровый лист, перец, гвоздику) и соль кладут в суп незадолго до окончания варки.

2,5 л мясного бульона, 200 г бекона копченого, или свиной копченой грудинки, или свиной копченой корейки, 1 свекла, 200 г капусты, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока или уксуса, соль, перец, лавровый лист, зелень, сметана.

Сварить бекон в мясном бульоне. Овощи нарезать ломтиками, капусту — квадратиками. Картофель, нарезанный в форме кубиков, положить в бульон одновременно с капустой. Подготовить свеклу и сварить борщ одним из описанных выше способов.

Борщ с ушками

Приготовить борщ одним из описанных выше способов.

Из гречневой крупы сварить кашу и перемешать ее с мелко нарезанным пассерованным луком. Из муки, яиц, воды и соли

замесить тесто и, тонко раскатав, нарезать его в форме ромбов размером примерно 7×4,5—8×5 см. Края теста смочить яйцом, затем положить начинку из каши с луком и соединить края. Ушки уложить на противень или в сотейник, предварительно смазав жиром дно, сбрызнув маслом, и запечь в жарочном шкафу.

Подавать борщ с ушками, сметаной и зеленью.

Нормы специй в раскладках не указаны; при употреблении специй можно пользоваться следующим расчетом: на 10 порций супа — 0,2 г лаврового листа и 0,2 г перца горошком.

Борщ киевский

300 г говядины, 300 г баранины, 1 свекла, 200 г капусты, 2—3 картофелины, 100 г фасоли, 1 морковь, корень сельдерея, корень петрушки, 1 луковица, 1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты, 1 моченое яблоко, 1 л кваса свекольного, 1,5 л воды, 50 г сала-шпик, 2 ст. л. масла топленого, 1 ст. л. сахара, сметана, перец душистый горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки, укропа.

Говядину залить свекольным квасом, водой и варить до готовности. Помидоры нарезать, припустить на топленом масле и протереть через сито. Нарезанную соломкой свеклу тушить в бульоне с мелко нарубленной бараниной. Репчатый лук и коренья нарезать соломкой и спассеровать на жире, снятом с бульона.

В бульон положить нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту и варить 5—7 минут, затем добавить пассерованные коренья, тушенную с бараниной свеклу, протертые помидоры, нарезанные моченые яблоки, предварительно отваренную фасоль, растертое с сырым, репчатым луком и зеленью сало-шпик, лавровый лист, душистый перец горошком, сахар, соль, свекольный квас. При подаче в тарелку положить сметану и посыпать зеленью.

Рекомендуется добавлять, особенно в борщ и рассольник, во время варки зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок «букет». «Букет» удаляют по окончании варки супа.

Квас свекольный для борща

На 10 л кваса: 4 кг свеклы, 12 л воды.

Свеклу очистить и промыть. Часть свеклы (1,5 кг) нарезать ломтиками, уложить их вперемешку с целой свеклой, залить холодной кипяченой водой и поставить в темное место для брожения. По окончании процесса брожения перенести квас в холодное место, и через 13—15 часов он готов. По мере использования квас нужно доливать холодной кипяченой водой (4—5 раз) и периодически удалять плесень.

Бульон должен быть светло-янтарного цвета, без жира на поверхности. С очень жирного бульона излишек жира можно снять, когда бульон остынет. Жир, снимаемый с бульонов, особенно хорош для фритюров, поскольку отличается нежным вкусом и ароматом.

Борщ львовский

2,5 л воды, 500 г говядины с косточкой, 250 г сосисок, 1 свекла, 100 мл кваса свекольного, 2—3 картофелины, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. масла топленого, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, перец черный горький, лавровый лист, зелень укропа, соль, сметана.

Сварить костный бульон.

Свеклу промыть и варить в кожуре в подсоленной воде с добавлением уксуса до полуготовности, затем вынуть из воды, очистить, нарезать соломкой и тушить с томатной пастой 20—30 минут. В процеженный костный бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, добавить подготовленную свеклу, слегка обжаренные на топленом масле нарезанные соломкой морковь, петрушку и репчатый лук, сахар, лавровый лист, горький перец горошком, соль и варить до готовности. В готовый, настоявшийся 30—40 минут борщ влить свекольный квас. При подаче на стол в тарелку положить мелко нарезанные отварные сосиски, сметану и посыпать зеленью укропа.

За 5—10 минут до окончания варки в заправочный суп вводят пассерованную муку, разведенную бульоном, — белый соус. Супы, в состав которых входит картофель, мукой можно не заправлять.

Борщ галицкий

2,5 л воды, 500 г говядины с косточкой, 1 свекла, 200 г капусты, 2—3 картофелины, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, 100 мл кваса свекольного, лавровый лист, перец горошком, соль, сметана, зелень.

Сварить мясной бульон.

Свеклу нарезать ломтиками и тушить с томатной пастой и свекольным квасом. Слегка спассеровать с мукой нарезанные ломтиками петрушку, морковь и репчатый лук. Мелко нарезанные капусту и картофель положить в бульон и варить 10—15 минут. Затем добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья, лавровый лист, душистый перец горошком, соль и варить до готовности. Дать борщу настояться 30—40 минут. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ черниговский

2,5 л воды, 500 г говядины с косточкой, 1 свекла, 200 г капусты, 100 г фасоли, 2—3 картофелины, 100 г кабачков, 1 помидор, 1 яблоко, корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 50 г сала свиного топленого, лавровый лист, перец душистый горошком, соль, зелень укропа, петрушки, сметана.

Сварить мясной бульон.

Свеклу нарезать соломкой и тушить с солью, уксусом, жиром, снятым с бульона, томатной пастой и сахаром. Отдельно отварить фасоль. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, нашинкованную капусту и варить 15—20 минут, затем добавить нарезанные кубиками поджаренные кабачки, вареную фасоль, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, нарезанные кубиками яблоко, свежий помидор (дольками), сахар, лавровый лист, душистый перец горошком и варить до готовности. При подаче в тарелку добавить сметану и посыпать зеленью.

Чтобы бульон был прозрачным, его сначала варят на большом огне. После того как он закипит, 2—3 раза добавляют по столовой ложке холодной воды, каждый раз доводя до кипения. Затем огонь убавляют. Собравшуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. Чтобы бульон не имел привкуса сала, с него в процессе варки периодически удаляют жир.

Борщ полтавский с галушками

Гусь или курица, 1 свекла, 200 г капусты, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, сметана, лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль.

Для галушек: 120 г муки пшеничной или гречневой, 1 яйцо, 1 стакан воды или бульона.

Сварить бульон из курицы или гуся.

Свеклу, коренья и репчатый лук нарезать ломтиками и готовить так же, как для украинского борща.

В процеженный кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, шинкованную капусту и варить 10—15 минут, затем добавить свеклу с томатной пастой, луком и кореньями, варить до готовности, снять с огня и дать настояться в течение 15—20 минут.

Приготовление галушек: в кипящую воду всыпать третью часть муки, хорошо размешать и снять с огня. После охлаждения добавить в тесто яйца, оставшуюся муку, хорошо перемешать, а затем столовой ложкой набирать тесто, опускать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.

При подаче в тарелку положить галушки, сметану, зелень петрушки.

Борщ с клецками или галушками лучше варить на утином или гусином бульоне.

Замороженные овощи при варке нужно сразу (не размораживая) закладывать в кипящую воду, так они останутся сочными и сохранят витамины.

Борщ белорусский

2,5 л воды, 200 г костей от ветчины, 200 г грудинки говяжьей, 150 сосисок, 1 свекла, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. свиного топленого сала, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень, сметана.

Кости от ветчины сварить вместе с говяжьей грудинкой.

Морковь, петрушку и репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать на свином сале 10 минут, затем добавить томатную пасту и пассеровать еще 10 минут. Свеклу сварить в кожуре, очистить и нашинковать.

В бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, положить вареную свеклу, пассерованные муку, коренья, лук, соль, лавровый лист, черный молотый перец и варить 10—15 минут. В конце заправить борщ сахаром и уксусом. При подаче положить в тарелку мясо, сосиски, сметану и посыпать зеленью.

Если вы пересолили суп, опустите в него полотняный пакетик с рисом. Рис разварится и впитает излишки соли.

Борщ сибирский с фрикаделями

2,5 л воды, 1 свекла, 200 г капусты, 2—3 картофелины, 100 г фасоли, 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки, чеснок, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. масла топленого, зелень, соль, сметана.

Для фрикаделей: 400 г говядины, 1 луковица, 2 ст. л. масла сливочного, 1 яйцо, соль, перец черный молотый.

Мясо пропустить несколько раз через мясорубку, смешать с мелко рубленным пассерованным луком, размягченным сливочным маслом, сырым яйцом, солью, черным молотым перцем (можно влить несколько чайных ложек воды).

Разделать фрикадели в форме шариков по 8—10 г и варить в подсоленной воде 5—6 минут. Вынуть фрикадели из бульона и хранить их до подачи на стол в бульоне на водяной бане.

Толченый чеснок следует добавлять в суп в самом конце варки.

На бульоне, полученном от варки фрикаделей, сварить борщ обычным способом. Отдельно сварить фасоль и присоединить ее к борщу вместе с отваром за 10—15 минут до готовности. В конце заправить борщ чесноком, толченным с солью и зеленью укропа. При подаче на стол в тарелку с борщом положить фрикадели, сметану и посыпать зеленью.

Борщ по-болгарски

2,5 л воды, 500 г говядины с косточкой, 2—3 картофелины, 1 свекла, 200 г капусты, 1 небольшой баклажан, 1 сладкий перец, 1 горький красный перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 помидор, 2 ст. л. масла топленого, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, сметана, зелень укропа, лавровый лист, соль.

Приготовить бульон из мяса и костей.

Нарезанную соломкой свеклу потушить с томатом-пюре и уксусом. Отдельно потушить на жире и бульоне нарезанные соломкой морковь, петрушку, репчатый лук. В бульон положить нарезанные дольками картофель и баклажаны и дать закипеть; добавить нашинкованную капусту, довести до кипения, положить тушеную свеклу, коренья, сладкий и красный горький перец, свежий помидор и дать прокипеть 5—7 минут. В самом конце добавить поджаренную и разведенную остывшим бульоном муку и заправить сахаром, уксусом, солью, лавровым листом.

При подаче положить в тарелку сметану и посыпать зеленью.

Если вы пересолили суп, прокипятите в нем несколько сырых очищенных картофелин. Через 10 минут их нужно будет удалить.

Борщ по-венгерски

2,5 л воды, 200 г говядины, 200 г куриного мяса, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 1 свекла, 2—3 картофелины, 2 ст. л. сала топленого, 300 г кваса хлебного или капустного рассола и воды — по 150 г, кусочки хлеба, 100 г красного вина, 1 ст. л. сахара, перец черный, перец красный молотый, соль.

В разогретом жире обжарить мелко нарезанный лук, прибавить нарезанное кусочками мясо, слегка обжарить и посыпать красным перцем. Добавить нарезанные овощи, все слегка припустить и залить хлебным квасом или смесью капустного рассола и воды. Затем положить крупно нарезанную капусту и ломтики хлеба. Долить воды и варить до мягкости всех продуктов. Борщ посолить, добавить сахар, вино, черный перец и снять с огня.

Чтобы куриный бульон красиво выглядел, можно за 10 минут до конца варки положить в него половину свеклы.

Борщ из сушеных овощей

Сушеные свеклу, картофель, лук замочить отдельно в холодной воде; вместе замочить морковь и белые коренья. Через 2—4 часа морковь и белые коренья, лук и свеклу вынуть из воды и

Бульонные кубики уже содержат соль и специи. Поэтому супы, приготовленные с добавлением кубиков, досаливать необязательно.

Чернослив кладут в борщ в конце варки.

спассеровать с жиром. Пассерованные овощи положить в бульон или воду, добавить картофель, капусту и варить. За 10—15 минут до окончания варки заправить борщ белым соусом (мукой, растертой с маслом), солью, сахаром и уксусом. Если борщ готовят на грибном бульоне, то присоединить шинкованные сваренные грибы, чернослив, из которого следует удалить косточки.

Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ со свекольной ботвой

2,5 л воды, 1 свекла с ботвой, 2—3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, лук-порей или лук репчатый, 100 г кабачков, 1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, лимонный сок или уксус, сметана, лавровый лист, перец, зелень, соль.

В борщ на грибном бульоне вареные нашинкованные грибы кладут вместе с поджаренными овощами.

Подготовленные коренья и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы — кусочками размером 2—3 см и все вместе спассеровать с жиром. Промытые листья свекольной ботвы разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В кипящую воду, овощной отвар или мясной бульон положить пассерованные на масле овощи, довести до кипения, добавить листья свекольной ботвы, картофель и варить 15—20 минут. За 8—10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, помидор, соль и специи (лавровый лист, перец). Заправить борщ лимонным соком или уксусом.

Подавать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ зеленый

2,5 л воды или мясного бульона, 1 свекла, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 100 г лука зеленого, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, лавровый лист, соль, перец, зелень, сметана.

Лавровый лист и перец кладут перед самым окончанием варки.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, положить в посуду, добавить жир, собранный с бульона, томат-пюре, сахар, соль, уксус и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеровать на растительном масле.

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезан-

ный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 5—10 минут до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, посолить и заправить специями (лавровый лист, перец).

Подавать борщ со сметаной и зеленью и зеленым луком.

Если рассольник недостаточно острый, в него добавляют кипяченый процеженный огуречный рассол.

РАССОЛЬНИКИ

Рассольник с говяжьими почками

500 г говяжьих почек, 2,5 л воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 1 корень петрушки, кусочек корня сельдерея, 1 луковица, 4 картофелины, 1 ст. л. перловой крупы, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, сухие или свежие пряные травы.

Перловую крупу для рассольника можно не отваривать, а спассеровать на масле. При этом вкус рассольника значительно улучшится.

С говяжьих почек снять жир и пленки, порезать и положить в кастрюлю. Залить почки холодной водой и поставить варить. Когда вода закипит, снять с огня, воду слить, почки еще раз промыть, вновь залить холодной водой и варить час-полтора вместе с кореньями. Когда бульон будет готов, положить в него промытую крупу.

Репчатый лук мелко нарезать, пожарить в растительном масле и положить в бульон. Очищенный картофель нарезать брусочками и положить в суп. Через 10—15 минут добавить нарезанные небольшими кубиками соленые огурцы. За 5—10 минут до окончания варки влить в бульон огуречный рассол, досолить, если требуется, и положить специи.

Рассольник домашний

2,5 л воды, 200 г капусты, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1 лук-порей, 1 огурец соленый, 1 стакан огуречного рассола, 2 ст. л. маргарина или подсолнечного масла, сметана, зелень, соль.

Если в суп положить вначале соленые огурцы, щавель или другие продукты, содержащие кислоту, а затем картофель, то он останется жестким.

Капусту, коренья и лук нашинковать. Коренья и лук спассеровать. Огурцы нарезать кубиками, а картофель дольками или брусочками.

В кипящий бульон или воду положить свежую белокочанную

Соленые огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно класть в рассольник неочищенными.

капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель, огурец и продолжать варку еще 20—25 минут. За 5—10 минут до окончания варки положить соль и заправить суп кипяченым процеженным огуречным рассолом.

Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник куриный

500 г куриных потрохов, 2,5 л воды, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, корень петрушки, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. масла сливочного, чеснок, зелень укропа, петрушки и эстрагона, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Это старинное русское блюдо когда-то называли «селянкой» (от слова «село»). Оно отличается острым вкусом и высокой питательностью.

Заложить в кипяток тщательно промытые, нарезанные на мелкие кусочки куриные потроха и варить около часа, после чего добавить пассерованные коренья, промытый несколько раз рис и варить до его полуготовности, снимая пену. Затем положить мелко нарезанный репчатый лук, перец, лавровый лист и варить до готовности риса, после чего ввести припущенный огурец, проварить 5—7 минут, добавить пряную зелень, варить еще 3 минуты, снять с огня и заправить растертым с маслом и солью чесноком.

СОЛЯНКИ

Солянка сборная мясная

2,5 л воды, 400 г мяса с косточкой, 100 г ветчины вареной, 20 г сосисок, 1 луковица, 1 соленый огурец, каперсы, маслины, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла сливочного, сметана, лимон, лавровый лист, перец горошком, зелень, соль.

Зачастую солянки служат одновременно и первым и вторым блюдом. Сравниться с ними по питательности могут разве что некоторые блюда восточной кухни: хати, шурпа.

Из мяса и костей сварить бульон.

Лук нашинковать и спассеровать на сливочном масле, добавить томатную пасту и продолжать пассеровать 5—8 минут.

В кипящий бульон положить гарнир: лук, огурцы, каперсы, маслины, а также мясные продукты и специи и варить 5—10 минут.

В конце варки в солянку добавить соль и сметану. В тарелку с солянкой положить маслины, ломтик лимона, зелень.

Солянка рыбная

2,5 л воды, 125 г стерляди, 125 г филе судака, 125 г белуги или осетрины, 100 г головизны, 1 луковица, 1 соленый огурец, каперсы, маслины, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла сливочного, лимон, лавровый лист, перец, зелень.

Сырую рыбу осетровых пород нарезать по 3—4 куска, а филе судака на 1—2 куска. Осетровую рыбу погрузить в кипяток на одну минуту. Головизну (хрящи) сварить до готовности. Остальные продукты подготовить так же, как для солянки сборной мясной. В кипящий рыбный бульон положить гарнир, рыбу, лавровый лист, перец и варить 10—15 минут. В конце варки добавить нарезанные вареные хрящи.

В тарелку с солянкой положить маслины, лимон, зелень или подать их отдельно.

В зависимости от того, какой используется бульон, различают солянки мясные, рыбные и грибные. Соответственно этому солянки готовят с добавлением мясных продуктов, рыбы или грибов.

Во все виды солянок кладут репчатый лук, соленые огурцы, каперсы, оливки, маслины, томат-пюре, лимон, масло сливочное, зелень, различные специи. В мясные и рыбные солянки, кроме того, добавляют лимон.

Рыбная солянка с грибами

1 кг морского окуня или зубатки, 3,5 литра воды, 8 белых грибов или 15—20 шампиньонов (можно сушеных или маринованных), 1 стакан квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 5—7 горошин перца, огуречный рассол по вкусу, 12 —15 маслин или каперсов, рубленая зелень, лавровый лист.

Белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и сварить до полуготовности. Пока варятся грибы, нашинковать и спассеровать репчатый лук. Отдельно на сухой сковороде (без жиров) обжарить до золотистого цвета муку и развести ее небольшим количеством воды или бульона. Соленые огурцы очистить от кожи и нарезать тонкими ломтиками. Рыбу почистить и нарезать кусочками. В грибной отвар положить сначала рыбу, через 5—7 минут квашеную капусту, огурцы, каперсы, лук, разведенную муку, лавровый лист и перец горошком. За 5—10 минут до готовности ввести процеженный огуречный рассол.

При подаче на стол в каждую тарелку положить ломтик лимона, маслины или оливки и мелко рубленную зелень укропа и петрушки.

В жидких солянках жидкости мало (на $^1/_3$ меньше, чем в супах других видов), причем жидкость эта концентрированная и острая.

Очищенный лук (лучше острых сортов) надо тщательно промыть в холодной воде, обсушить и тонко нашинковать. Нельзя перед нарезкой оставлять его в холодной воде или на воздухе, так как при длительном хранении лук окисляется и приобретает неприятный запах, который при пассеровании усиливается. Поэтому очищенный лук следует промывать только перед измельчением.

Солянка сборная из субпродуктов

2,5 л воды, 500 г субпродуктов (языка, сердца, почек говяжьих, костей мясных), 1 луковица, 1 соленый огурец, каперсы, маслины, томатная паста, 2 ст. л. масла сливочного, сметана, лимон, зелень, соль.

Солянку из субпродуктов готовить и подавать так же, как мясную сборную. Вареные мясные продукты нарезать ломтиками. В конце варки заправить солянку сметаной.

Солянка по-домашнему

2,5 л воды, 500 г мясных продуктов (говядина вареная, ветчина, сосиски, сардельки), 2,5 л мясного бульона, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 картофелины, 2 ст. л. масла сливочного, сметана, зелень, томатная паста, лавровый лист, соль.

Шинкованный лук спассеровать на сливочном масле, добавить томатную пасту, затем соединить с бульоном, заложить нарезанный ломтиками картофель, варить 10—12 минут, после чего добавить огурец, мясные продукты, нарезанные, как для мясной сборной солянки, лавровый лист, соль.

При подаче на стол положить в солянку зелень и сметану.

Нашинкованный лук смешать с растопленным сливочным маслом и пассеровать без специй и томата-пюре до тех пор, пока он не станет мягким.

Солянка рыбная сборная

2 л рыбного бульона, 200 г огуречного рассола, лимон, 100 г филе рыбного, 50 г горбуши отварной, 50 г соленой кеты, 50 г осетрины свежей, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 помидор, 50 г каперсов, 10 маслин, 100 г соленых грибов, морковь, 2 ст. л. растительного масла, корень петрушки, зелень петрушки, укроп, лавровый лист, черный перец горошком.

Специи следует добавлять в солянку за 5—8 минут до подачи.

Рыбный бульон соединить с прокипяченным огуречным рассолом, положить в него нарезанные соломкой морковь, петрушку и вскипятить на медленном огне. Мелко нарезанный лук и помидоры спассеровать на масле. Соленые грибы ошпарить, нарезать кубиками. Огурец нарезать кубиками, свежую и соленую рыбу кусочками, соединить с остальными продуктами и пряно-

стями в керамическом горшке или эмалированной посуде и поставить на 15 минут в духовку или на медленный огонь.

Перед подачей на стол выжать в солянку лимонный сок или добавить ломтик лимона без зерен.

Соленые огурцы для солянок надо выбирать с приятно хрустящей и плотной мякотью, пожелтевшую или грубую кожицу обязательно очищать; если семена крупные, необходимо удалить сердцевину.

Солянка грибная

Грибы белые свежие (1—3 шт.) или сушеные (5—6 шт.), 1 луковица, 1 соленый огурец, 50 г каперсов, 10 шт. маслины, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, лимон, сметана, лавровый лист, перец черный горошком, зелень, соль, 2 л воды.

Подготовленные свежие белые грибы отварить, промыть и нашинковать, а отвар использовать для приготовления солянки. Если грибы сушеные, их также нужно отварить, отцедить и нарезать соломкой. В кипящий грибной бульон заложить спассерованный на сливочном масле отдельно, а затем с томатной пастой репчатый лук, нашинкованные соленые огурцы и варить 10—15 минут при слабом кипении. Добавить грибы, черный перец горошком, лавровый лист, посолить и дать закипеть, а после этого положить маслины, каперсы, сметану и варить еще 3—5 минут. В тарелку с готовой солянкой положить кружочек очищенного лимона и зелень.

Очищенные от кожицы соленые огурцы, разрезают на четыре части и после удаления семян нарезают поперек. Нашинкованные огурцы припускают в небольшом количестве бульона до полуготовности.

Быстрая грибная солянка

250 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь, 1 соленый огурец, 1/2 лимона, 8—10 шт. маслин, пряная зелень, соль, перец, 1,5 л воды.

Помыть и почистить шампиньоны, крупные нарезать. Картофель почистить, порезать и отварить. Пожарить мелко нарезанный лук до прозрачного цвета. Помидор ошпарить кипятком, порезать и потушить вместе с луком. Добавить натертую на крупной терке морковь и нарезанный перец. Потушить под закрытой крышкой. Как только грибы и картофель будут готовы, добавить к ним тушеные овощи. Мелко порезать соленый огурец, тонкими ломтиками лимон. Положить огурцы, лимон, маслины, соль, перец и зелень в солянку.

При приготовлении этого супа можно воспользоваться банкой консервированных шампиньонов в собственном соку и готовым лечо (вместо помидоров и сладкого перца).

У оливок вынимают косточки. Промытые маслины и ломтик лимона кладут в тарелку с солянкой или подают на розетке с мелко нарезанной зеленью.

Вкус жидких солянок во многом зависит от качества бульона. Для его приготовления надо брать необходимое количество воды, чтобы не доливать ее во время варки солянки.

Солянка по-гайдукски (болгарское блюдо)

10—12 сушеных грибов или 600 г свежих, 3 кг баранины (задней ноги, грудинки или вырезки), коренья для супа, 1 стакан ягод (ежевики или малины), 1 кг картофеля, 3—5 стеблей зеленого лука, 1 пучок петрушки, лимонная кислота или уксус, 2 сосновые лапки, соль, 2 л воды, лавровый лист, черный перец.

Мясо зачистить от пленок, сухожилий, жира, отделить кости, положить их в кастрюлю, залить 10 стаканами воды, довести до кипения и варить 1 час. Отвар процедить в глубокую кастрюлю, положить в нее нарезанное порционными кусками мясо и варить до мягкости. Затем прибавить ароматические коренья, крупно нарезанные картофель и замоченные (или свежие) грибы, сосновые лапки, ягоды, завернутые в кусок марли, лук, лавровый лист, соль и черный перец по вкусу. При необходимости долить немного воды. Продолжать варить еще 0,5 часа, накрыв кастрюлю крышкой. По желанию, можно добавить еще немного ароматного вина и лимонной кислоты или уксуса. Перед подачей удалить узелок с ягодами и сосновые лапки, мясо вынуть и распределить поровну, положить в тарелки и залить горячим супом.

СУПЫ С МУЧНЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Суп с домашней лапшой и курицей не помутнеет, если лапшу на минуту опустить в горячую воду и откинуть на дуршлаг, а затем положить в куриный бульон и отварить до готовности.

Суп из цыпленка с вермишелью

2,5 л воды, 1 цыпленок, 1 луковица, 1 —2 моркови, 1 ломтик сельдерея, 2—3 корня петрушки, 15—20 горошин черного перца, 1 лавровый листик, 1—2 яйца, лимонный сок или винная кислота, сливочное масло, зелень петрушки, соль.

Цыпленка промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Затем посолить, прибавить лук, морковь, сельдерей, корень петрушки, черный перец и лавровый лист. Цыпленка варить до готовности, затем вынуть, а бульон процедить и всыпать в него вермишель. Суп доварить и заправить яйцами и лимонным соком или винной кислотой. Цыпленка разрубить на куски, отделить мясо от костей, мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. Положить в супник или распределить по тарелкам. Посыпать мелко нарезанной зеленью и залить супом.

Свекольный суп с сырными клецками

500 г свеклы, 850 мл мясного бульона.
Для клецек: 200 г сыра, 60 г свеженатертых хлебных крошек, 1 яйцо, 3 ст. л. нарезанного колечками зеленого лука, 1 ч. л. свеженатертого хрена, соль, перец, мускатный орех, 60 г сливок.

Духовку разогреть до 200°С. Свеклу помыть, положить на противень и накрыть алюминиевой фольгой. Запекать примерно полтора часа. Переложить свеклу в миску, накрыть, охладить, очистить от кожуры. Примерно 100 г свеклы нарезать тонкой соломкой. Оставшуюся — нарезать маленькими кубиками и разогреть в бульоне. Затем кубики свеклы вместе с бульоном довести до консистенции пюре.

Для клецек: нарезать сыр мелкими кубиками или размять его вилкой. Смешать его с хлебными крошками, яйцом, двумя столовыми ложками зеленого лука, с хреном и специями. Чайной ложкой отделить от массы небольшие клецки и положить их в кипящую подсоленную воду на 8 минут для пропитывания.

Долить в суп сливки и взбить мешалкой. Подавать суп вместе со свекольной соломкой и клецками. Сверху посыпать оставшимся зеленым луком.

Суп с ветчиной и клецками

2 луковицы, 2 моркови, 1 пастернак, 4 стакана воды, 350 г ветчины, 1 лавровый лист, 1/2 среднего кочана капусты.
Для клецек: 4,5 ст. л. муки, 100 г свиного фарша, соль и перец по вкусу.

Нарезать лук кружками, а морковь и пастернак — соломкой. Поместить в холодную воду с ветчиной и лавровым листом. Довести до кипения и оставить на медленном огне на 40 минут. Вынуть ветчину из кастрюли и нарезать ее кубиками. Положить ветчину обратно вместе с измельченной капустой и довести до кипения.

Приготовление клецек: смешать муку с фаршем. Слепить 12 маленьких шариков. Поместить их в кипящий суп, накрыть и оставить на медленном огне на 15 минут. Добавить соль и перец.

Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой, лучше опустить в него марлевый мешочек с рисовой кашей, отваренной без соли, и прокипятить. Есть еще такой способ: положите в столовую ложку кусочек сахара-рафинада и опустите в суп. Когда сахар начнет таять, выньте ложку. Это можно повторить несколько раз, меняя сахар.

Овощи для рыбных, грибных, а также вегетарианских супов рекомендуется обжаривать на растительном или сливочном масле.

Суп из кореньев и зелени с клецками

2,5 л воды, 600 г мяса, 100 г репы, 150 г моркови, 50 г петрушки, 50 г лука, 50 г сельдерея, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. консервированных зеленых бобов, 1 небольшой кочан цветной капусты. Для клецек: 50 г сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана воды, соль.

Сварить бульон из мяса, все коренья очень тонко нашинковать (в виде спичек), обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обрезки от кореньев положить в бульон и варить вместе с мясом. Залить бульоном в таком количестве, чтобы он только слегка покрывал коренья. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в коренья. Отдельно отварить в соленом кипятке разобранную на мелкие кочешки цветную капусту. Консервы зеленого горошка и зеленых бобов отцедить от сока.

Качество супа можно улучшить, прибавляя в него свежее масло, желтки, сметану, зелень, сушеные или свежие травы, а также экстракт суповых кореньев.

Приготовление клецек: вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток. Всплывшие на поверхность готовые клецки отцедить, сложить в миску, добавить жареные коренья, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном и подавать.

Суп с кнелями из печени

2,5 л воды, 500 г мяса, 200 г печени, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 2 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовить бульон из мяса, лука, моркови, петрушки и цельных картофелин. Печень пропустить через мясорубку, растереть с растопленным маслом, желтками и сухарями. Добавить взбитые белки, перец и соль по вкусу. Осторожно перемешать. Брать смесь чайной ложкой, смоченной горячим бульоном, и опускать в бульон небольшие кнели. Когда они всплывут на поверхность, снять суп с огня. Растереть сваренные цельные картофелины и опустить пюре в суп.

Суп с макаронами и сыром

600 г мяса, 2,5 л воды, 3 луковицы, 3 моркови, 3 корня петрушки, 2 репы, 100 г макарон, 60 г масла, 1 стакан сливок или сметаны, 2 желтка, тертый сыр, соль.

Из мяса сварить бульон.

Репу, лук, морковь и петрушку мелко нарезать и слегка подрумянить в масле. Подрумяненные овощи проварить вместе с бульоном до мягкости, процедить и протереть, добавить отваренные макароны. 50 г масла мелко порубить, растереть с 2 вареными желтками, смешать со сливками или сметаной и этой смесью заправить готовый суп.

Подавать суп с натертым сыром.

В супах с овощами содержатся ценные питательные и вкусовые вещества, а в супах с макаронными изделиями и рисом много крахмала и минеральных веществ.

СУПЫ С ГОРОХОМ, ФАСОЛЬЮ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КРУПАМИ

Суп гороховый

500 г свинины, 2,5 л воды, 1 стакан гороха, белые коренья, 2 картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, сухие пряности.

Горох предварительно промыть и замочить на 2—4 часа в воде. Сварить мясной бульон с кореньями. Положить горох и варить примерно час-полтора. Лук нашинковать и пожарить. Картофелины очистить и нарезать кубиками и положить в суп вместе с луком за 15—20 минут до окончания варки. За 10 минут до готовности посолить, поперчить, положить лавровый лист и пряности.

В гороховый суп хорошо добавить нарезанную ветчину и кусочки копченой свиной грудинки. Подавать на стол с гренками из белого хлеба.

Особенно вкусные супы из бобовых, приготовленные на грибном отваре.

Суп из фасоли с картофелем

1 стакан фасоли, 2,5 л воды или бульона мясного, 5—6 средних картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 2—3 ст. л. томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки или кинзы, сметана.

Фасоль перебрать, промыть и замочить на 6 часов в воде. Воду слить, фасоль залить водой или мясным бульоном и поставить варить.

Для быстрого приготовления супа можно использовать консервированную фасоль. Ее засыпают в бульон с кореньями и луком после картофеля.

Крупяные супы готовят из перловой, овсяной крупы или риса на грибном или мясном бульоне.

Морковь и лук нарезать и поджарить на масле с томатной пастой. Когда фасоль сварится, положить поджаренные морковь и лук, картофель, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку супа до готовности.

При подаче на стол суп посыпать зеленью петрушки или кинзой и положить в тарелки сметану.

Суп из красной фасоли с орехами

1,5 стакана красной, быстро разваривающейся фасоли, 2 л воды, 1—2 луковицы, 50 г очищенных грецких орехов, $^1/_2$ ст. л. муки, красный перец, соль, зелень петрушки и кинзы, 2 ст. л. масла.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, добавить 1 ч. л. соли, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на медленном огне 1—1 $^1/_2$ часа. Отдельно поджарить на масле мелко нарезанный лук, добавив красный перец и муку, все перемешать и жарить еще в течение 1—2 минут. Лук положить в суп, добавив натертые или мелко нарубленные грецкие орехи, соль по вкусу, и варить суп в течение 15—20 минут.

Если томатная паста не дает требуемой остроты, можно добавить в суп лимонный сок или уксус.

При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы.

Бозбаш

500 г баранины, 2,5 л воды, 1 стакан лущеного гороха, 500 г картофеля, 2 яблока, 2 луковицы, по 2 ст. л. томатной пасты и масла, соль, перец, зелень петрушки.

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30 — 40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену.

В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2—3 стаканами холодной воды. Варить горох надо на медленном огне. Примерно через 1—1 $^1/_2$ часа в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие косточки. После этого добавить в процеженный бульон мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный кар-

тофель и яблоки, томатную пасту, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20—25 минут.

Подают бозбаш посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Харчо

400 г говядины, 2,5 л воды, 50 г риса, 20 г жира, 1 луковица, 3—4 зубчика чеснока, соус ткемали, 50 г ядер грецких орехов, хмели-сунели, лавровый лист, перец, соль, зелень кинзы.

Грудинку (кость предварительно удаляют) рубят вместе с хрящами кусочками по 25—30 г, заливают холодной водой и варят, периодически снимая пену. Затем кладут замоченный в воде рис, пассерованный на жире лук, доводят блюдо до готовности, заправляют соусом ткемали, рубленой зеленью кинзы, толчеными орехами с чесноком, хмели-сунели, перцем, лавровым листом, солью и кипятят еще 3—5 минут.

Рисовый суп будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 3—5 минут положить в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить.

СУПЫ-ПЮРЕ

Размешивать супы следует медленными кругообразными движениями.

Суп-пюре из гороха

500 г говядины с костями, 300 г сухого гороха, 1 морковь, 1 лук-порей, по 1 корню сельдерея и петрушки, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. масла, соль, гренки.

Из мяса и костей сварить бульон, добавить коренья и специи и предварительно замоченный на 3—4 часа горох. Когда бульон сварится, мясо вынуть, бульон процедить, горох и коренья протереть и вновь соединить с бульоном. Муку спассеровать, разбавить бульоном и ввести в суп. Подавать к столу с гренками из пшеничного хлеба.

Суп-пюре грибной

500 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 30 г репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 6 стаканов куриного бульона, 3 яичных желтка, 1 стакан сливок, петрушка, сельдерей.

Мелко нарезанный репчатый лук обжарить в кастрюле, добавить тщательно вымытые и нарезанные грибы и жарить 5—10

Хорошие вкусовые качества имеют супы, приготовленные на отварах или воде, в которые добавляют 50% молока. Горячее молоко вливают в кастрюлю или непосредственно в тарелку перед подачей супа. Овощи варят отдельно в соответствующем количестве отвара или воды с учетом того, что около 40—50% жидкости в супе должно составить молоко.

минут при непрерывном помешивании. Затем, не снимая с огня, при постоянном помешивании добавить муку, залить бульоном и варить 40—50 минут на слабом огне. Бульон слить, петрушку и сельдерей вынуть, грибы пропустить через мясорубку или протереть через сито, все смешать с бульоном. Вилкой или венчиком взбить яичные желтки, смешать со сливками и при непрерывном помешивании тонкой струйкой вводить в суп, посолить по вкусу, после чего разогреть на водяной бане до температуры не выше 70°С.

Суп-пюре из моркови

800 г моркови, 1/2 стакана риса, 5 1/4 стакана воды, 3 ст. л. масла, 2 стакана молока, 1 ч. л. сахара, соль.

Очищенную морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 1/4 стакана воды, добавить столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить 5—10 минут. После этого всыпать полстакана промытого риса, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40—50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 ст. л. сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис.

Суп-пюре из чечевицы

500 г чечевицы, 2,5 л воды, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. л. муки, 3—4 ст. л. растительного масла, черный и красный молотый сладкий перец, 1 вареное яйцо, соль, гренки.

Сварить чечевицу. В конце варки прибавить мелко нарезанный лук и головку чеснока, разобранную на зубки. Довести до полной готовности и протереть через сито.

Спассеровать муку с растительным маслом. Прибавить перец и соединить с протертой чечевицей. Суп посолить и подать с гренками или мелко рубленным крутым яйцом.

Мясной суп-пюре из чечевицы

500 г зеленой или коричневой чечевицы, 2, 5 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 6 зубчиков чеснока, 200 г копченой колбасы, 100 г свиной грудинки, 1 лавровый лист, 2 помидора, 1 красный сладкий перец, 1,5 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Морковь нарезать кубиками. Перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Помидор очистить от кожицы и семян и порезать небольшими кусочками. Положить чечевицу, морковь, чеснок, колбасу, грудинку, лавровый лист, помидоры и сладкий перец в кастрюлю или керамический жаропрочный горшок. Залить водой и дать закипеть. Затем накрыть крышкой и варить на медленном огне около 30 минут, пока чечевица не станет мягкой и мясо не сварится.

Одновременно спассеровать мелко нарезанный лук. Переложить в суп, посолить и поперчить. Вынуть лавровый лист. Достать из супа свинину и колбасу, порезать ее и положить обратно. Еще раз довести до кипения и снять с огня.

Не следует оставлять лавровый лист в готовом супе.

Сухарики к супу можно пожарить на сливочном масле. Затем посолить их и смешать с мелко нарубленным чесноком.

Флорентийский суп-пюре

750 г шпината, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лук-шалот, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 стакана куриного или овощного бульона, соль и перец, 0,25 ч. л. тертого мускатного ореха, 2 ст. л. молока, 0,5 стакана жирных сливок, 2 сваренных вкрутую яйца для украшения.

Удалить черенки у шпината и тщательно его промыть. Положить шпинат в большую кастрюлю и варить на среднем огне, пока он не станет мягким. Шпинат откинуть на дуршлаг и отжать. Растопить масло в большой кастрюле, положить в него мелко нарезанный лук-шалот и пассеровать до размягчения. Добавить муку, перемешать и пассеровать еще 1 минуту, затем налить в кастрюлю бульон и положить шпинат, закрыть крышкой и варить 15 минут. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Затем снять с огня и при помощи миксера сделать пюре, затем снова налить суп в кастрюлю, добавить молоко и слегка подогреть. Перед подачей добавить немного сливок. Подавая, положить оставшиеся сливки отдельно в каждую тарелку и украсить ломтиками яйца.

Если пена от бульона опустилась на дно, нужно влить в бульон немного холодной воды. Пена поднимется, и ее легко будет снять.

Готовить картофельные супы можно из одного картофеля или с добавлением круп, бобовых и макаронных изделий, но обязательно с морковью, репчатым луком, петрушкой.

СУПЫ РАЗНЫЕ

Картофельный суп

500 г мяса, 2,5 л воды, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, белые коренья (петрушка, сельдерей), 1 ст. л. перловой крупы или риса, 2 ст. л. растительного масла, 1 помидор, соль, перец, лавровый лист, сухие приправы, свежая зелень.

Сварить мясной бульон с белыми кореньями и морковью.

Рис или перловую крупу промыть и положить в бульон. Лук нашинковать и пожарить на растительном масле. Положить в бульон вместе с нарезанным кубиками или брусочками картофелем. Варить до готовности. За пять-десять минут до окончания варки положить в суп порезанный дольками помидор, специи, посолить.

При подаче положить в суп мелко нарезанную зелень.

Картофельные супы можно готовить на мясном, костном, рыбном и грибном бульонах, а также на воде.

Калорийный картофельный суп

1 кг картофеля, 1,5 л мясного бульона, 1 луковица, 100 г копченого шпика, 75 г сметаны, соль, майоран, тертый мускатный орех, 4 говяжьи сосиски, зеленый лук.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Варить в бульоне около 20 минут, но чтобы он не разварился. Половину картофеля достать шумовкой и протереть через сито. Очищенную луковицу и шпик нарезать кубиками. Шпик и лук обжарить до золотистого цвета. Добавить в суп вместе с протертым картофелем. Положить сметану, хорошо перемешать, заправить солью, майораном и мускатным орехом. Положить в суп сосиски или тонко нарезанное отварное мясо. Дать настояться еще 10 минут. Зеленый лук мелко нарезать. Перед подачей на стол посыпать им суп.

Чтобы суп с перловой крупой не приобрел неприятного синеватого оттенка, крупу отваривают отдельно почти до готовности, а затем уже закладывают в суп.

Зеленый суп с крокетами из яиц

1 кг мяса, 2,5 л воды, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 яичных желтка, 500 г щавеля, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 ст. л. муки, соль.

Для крокетов: 6 яиц, 150 г молока, 25 г муки, 20 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу, 2 яйца (для панировки), 140 г панировочных сухарей, 1,5 стакана смальца, мука для панировки.

Мясо порезать на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на сильный огонь. Когда бульон заки-

пит, снять пену. Очищенные коренья порезать, обжарить в масле, опустить в бульон, посолить, дать ему вскипеть, после чего уменьшить огонь и держать бульон на слабом огне 3 часа, не давая бульону кипеть, иначе он будет мутным. Когда мясо совершенно выварится, вынуть его из бульона, бульон процедить.

Стебли щавеля отрезать от листьев, выложить в маленькую кастрюльку, добавить 1 ч. л. масла, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем протереть через дуршлаг и смешать с мукой, растертой с маслом, вскипятить.

Лук мелко порезать, поджарить в масле, добавить мелко порезанные листья щавеля, потушить под крышкой до мягкости, соединить с соусом, приготовленным из сока стеблей щавеля, ввести бульон, вскипятить. После этого поставить кастрюлю с супом на сковороду с кипящей водой, заправить суп сметаной, размешанной с желтками. Больше суп не кипятить. Перед подачей опустить в суп 20 г сливочного масла.

Приготовление крокетов: муку и масло посолить, растереть, залить $^3/_4$ стакана молока и кипятить до густоты. Добавить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, поперчить, смешать с мелко нарезанной зеленью. Массу размазать по плоской тарелке и поставить на холод, чтобы она хорошо застыла. Застывшую массу нарезать ровными квадратиками, скатать в шарики, обвалять в муке, затем во взбитых яйцах и сухарях. Погрузить крокеты в растопленный смалец и обжарить до золотистого цвета. Уложить пирамидой на плоской тарелке и подать горячими вместе с супом.

Во многие заправочные супы кладут томатную пасту или свежие помидоры. В этом случае раньше поджаривают овощи, а томат добавляют уже перед окончанием обжаривания, чтобы овощи не стали жесткими.

Бульон будет вкуснее, если перед подачей на стол в тарелку добавить столовую ложку хереса.

Суп-гуляш

500 г говядины, 2 л воды, 80 г подсолнечного масла, 5—6 картофелин, 1 сладкий перец, 800 г томатов, 1 маленькая луковица, молотый красный перец, соль, тмин, 2 зубчика чеснока.
Для вермишели: 60 г муки, 1 яйцо, 2 г соли.

Говядину порезать на маленькие круглые кусочки и вымыть. Растопить подсолнечное масло и пожарить на нем тонко порезанный лук, посыпать красным молотым перцем, перемешать и налить немного воды. Когда вода вновь закипит, положить в сковороду мясо. Посолить, перемешать и тушить под закрытой крышкой на умеренном огне. Посыпать тмином и порезанным чесноком. Все перемешать и долить еще немного

Заправочные супы рекомендуется 10—15 минут подержать на краю плиты — жир собирается на поверхности и суп становится прозрачнее.

Питательные вещества овощей во время варки в большом количестве переходят в воду.

воды, тушить дальше. Картофель, помидоры, сладкий перец порезать кубиками.

Из муки, яйца, воды и соли замесить твердое тесто, приготовить из него мелкую лапшу, отварить ее отдельно в подсоленной воде.

Когда мясо станет практически мягким, вода выкипит, положить к мясу заранее подготовленный картофель и перец, хорошо перемешать и несколько минут пожарить. Добавить около 1 литра воды и тушить до готовности. Выключить огонь, положить лапшу и оставить еще на 2—3 минуты. По вкусу посолить и приправить немного острым перцем.

Суп из баранины

Употребление овощных отваров в супах и соусах значительно их обогащает.

400 г бараньей лопатки, 100 мл растительного масла, 1—2 луковицы, 2 ч. л. молотого красного перца, 2 лавровых листа, тмин, соль, 1 зубчик чеснока, 300 г зеленой стручковой фасоли, 2—3 картофелины, 300 г муки, 1,2 л бульона (лучше из костей), зелень петрушки, сметана.

Баранину порезать на тонкие равные кусочки. Пожарить в растительном масле мелко порезанный лук, посыпать перцем и налить немного воды. Когда вода выкипит, положить в кастрюлю мясо. Лавровый лист и тмин добавить по вкусу, посолить, положить мелко нарезанный чеснок. Тушить мясо в закрытой посуде, постоянно подливая понемногу бульон.

Порезанную на кусочки фасоль и картофель засыпать в маленькую кастрюлю, в которую предварительно налить слегка подсоленную воду, поставить на огонь и сварить. Из подсолнечного масла и муки приготовить жировую пассеровку.

Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, помидоров, капусты — это улучшит его вкус и обогатит суп витаминами.

Разбавить суп бульоном из бараньих костей или водой и продолжать варить. Положить в суп сваренные фасоль и картофель, потом добавить пассеровку, сметану, покрошить петрушку.

Чихиртма из баранины

500 г баранины, 2 луковицы, по 1 ст. л. муки и масла, 2 желтка, 1/2 ч. л. шафрана, 2 ст. л. виноградного уксуса, соль, перец, зелень кинзы.

Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в кастрюлю

и варить, снимая появляющуюся на поверхности пену. Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз поджарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей к столу яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью кинзы.

Если во время варки требуется долить воды, доливайте только горячую.

Шурпа

500 г говядины, 2,5 л воды, 750 г картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, по 2 ст. л. томатной пасты и растительного масла, соль, перец.

Сварить мясной бульон.

Лук нарезать соломкой и поджарить в разогретом жире.

Мясо нарезать кусочками весом 25—30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и жарение продолжать 5—6 минут. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15—20 минут.

Хлебная похлебка по-итальянски

200 г черствого пшеничного хлеба, 1 кг спелых помидоров, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, $^1/_2$ стакана растительного (лучше оливкового) масла, $^1/_2$ ч. л. красного молотого перца, 1 л куриного или овощного бульона, зелень петрушки и базилика.

Нарезать хлеб небольшими кубиками, выложить в противень и посушить в течение часа.

Ошпарить помидоры кипятком снять с них кожицу и порезать ломтиками. Чеснок растолочь с солью. В кастрюле разогреть оливковое масло и положить туда нарезанные помидоры.

Для хлебного супа годятся только тщательно высушенные сухари из хорошо пропеченного ржаного хлеба. Буханку свежего хлеба нужно нарезать тонкими ломтиками и высушить на слабом огне в духовке, следя, чтобы не подгорели.

Выше 80°С нельзя нагревать смеси, в состав которых введен сырой яичный желток (суп, соус, молоко и др.), так как содержащиеся в желтке белки свернутся и от этого смесь станет неоднородной.

Поварить 2 минуты, затем добавить чеснок. Через 2—3 минуты влить в помидоры бульон, поперчить. Довести до кипения, затем снять с огня и дать настояться в течение часа.

Перед подачей на стол высыпать в бульон гренки, перемешать, посолить и поперчить. Разогреть и положить в суп зелень.

Суп из куриных потрохов

Потроха от двух кур, 1,5 л воды, 4 луковицы, 2 ст. л. масла, 250 г помидоров, 2 ст. л. риса, 2 желтка, 3 ст. л. сметаны, соль.

Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона и порезать на мелкие кусочки. Лук мелко нарезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожицы и нарезанные кусочками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис и сварить до готовности. Перед подачей заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так как желтки могут свернуться.

Перед тем как класть в суп сырое яйцо, его надо смешать с небольшим количеством охлажденного бульона — тогда оно равномерно распределится в супе.

Суп из сыра

600 г мяса, 3 л воды, 100 г сыра, 2 ст. л. зеленого тертого сыра, 4 желтка вареных яиц, 1 черствая городская булка.

Сварить мясо. Процедить бульон.

С черствой булки срезать корку и натереть булку на терке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр натереть. Все это хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон. Варить суп 30 минут. Перед подачей добавить в него вареное мясо, порезанное на куски.

Для супа-пити лучше использовать горох нохут. После 10-часового замачивания и разбухания нохут следует очистить от внешней кожицы, так как этот горох имеет две оболочки, в отличие от обычного.

Пити

200—250 г баранины, 0,5 л воды, 2 луковицы, 1 помидор, 3—4 шт. алычи, 1—2 картофелины, 1 ст. л. гороха, замоченного предварительно на 10 часов, 6 зерен черного перца, 1 ст. л. зелени кинзы, 1 ст. л. зелени петрушки, 0,5 ст. л. зелени чабера, 5—6 тычинок шафрана, соль.

Суп готовится и подается в горшочках, объемом около 1 литра. Заложить в горшочки мелко нарезанный лук, мясо, алычу,

замоченный горох, залить 0,5 литра кипятка, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 30—40 минут. Затем добавить картофель, нарезанный четвертушками, порезанный помидор, соль и черный перец и оставить в духовке еще на 30 минут. Если вода выкипела — долить кипяток. Перед окончанием варки заправить пряностями, дать постоять в духовке 2—3 минуты, после чего подавать к столу.

Чтобы сухие грибы не уступали по вкусу свежим, надо замочить их в слегка подсоленном молоке и подержать 2—3 часа.

СУПЫ ГРИБНЫЕ

Суп перловый с грибами

100 г сушеных белых грибов, 2 л воды, 100 г перловой крупы, 2—3 картофелины, 1 небольшая морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, сливки или сметана.

Отварить сушеные грибы, грибной отвар процедить, прокипятить и положить крупу, затем картофель, посолить и варить до готовности. Лук, коренья и нашинкованные отварные грибы пассеровать на масле и ввести в суп. При подаче заправить сливками или сметаной.

Чтобы очищенные грибы не чернели, нужно положить их в подсоленную воду и добавить немного уксуса.

Суп из шампиньонов

300 г шампиньонов, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 600 г мясного бульона, 1 яйцо, соль, молотый перец, зелень петрушки, сметана.

Обработанные шампиньоны, пропущенные через мясорубку, и натертый лук потушить в масле 10 минут, всыпать муку, размешать. Затем грибы с луком переложить в кастрюлю с бульоном, посолить и поперчить. Варить 10—15 минут. Сняв с огня, заправить сметаной, рубленым яйцом и зеленью петрушки.

Суп-концентрат из шампиньонов можно использовать не только для приготовления супов, но и для приготовления соусов к мясу или рыбе.

Лапша с грибами

5—6 сушеных белых грибов, 2 л воды, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, соль, перец по вкусу. Для лапши: 1 стакан муки, 3—4 яйца, 0,25 стакана воды, соль по вкусу.

Сварить грибной бульон. Коренья и лук нарезать соломкой и спассеровать на масле.

Не следует держать сушеные грибы на свету.

Приготовление домашней лапши: смешать все перечисленные для лапши ингредиенты, подсушить и просеять через сито.

В кипящий бульон положить коренья, сваренные и нашинкованные грибы, а после того, как бульон снова закипит, лапшу. Для сохранения прозрачности супа лапшу сначала опустить на одну минуту в горячую воду, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон. Варить лапшу в бульоне в течение 15—20 минут.

Перед подачей на стол положить зелень.

Суп из вешенки с лапшой

200 г свежих грибов, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 л воды или куриного бульона, 60—80 г лапши, измельченная зелень петрушки, соль по вкусу.

Вешенка обладает антивирусными и антираковыми свойствами.

Нарезанные кружочками лук, петрушку и морковь отварить в воде или бульоне. Когда овощи будут почти готовы, положить нарезанные небольшими кусочками грибы и варить на слабом огне 10—15 минут. Затем добавить отдельно сваренную лапшу (см. рецепт выше), посолить, а перед подачей заправить зеленью петрушки.

РЫБНЫЕ СУПЫ, УХА

Уха из ершей и окуней

По 1 кг ершей и окуней, 3 л воды, 2 луковицы, 3—4 корня петрушки, зелень укропа, соль, перец горошком, лавровый лист.

В старину ухой называли только чистый рыбный навар (бульон).

Ершей и окуней промыть, удалить жабры и внутренности. С окуня снять филе без кожи и костей. Ершей и оставшиеся после разделки окуней головы, кожу и кости залить холодной водой, добавить лук, корень петрушки, соль, специи и варить 2—3 часа до полного разваривания. Рыбу отцедить через сито. В бульон опустить филе окуня и варить до готовности. Филе переложить в тарелку с укропом, залить бульоном и подать к столу. Отдельно на тарелочке подать ломтики лимона и веточки зелени. Для вкуса в бульон можно добавить отвар из отдельно сваренного в небольшом количестве ухи нерассыпчатого картофеля.

Уха из морской рыбы

1 кг трески, палтуса или морского окуня, 3 л воды, луковица, небольшая морковка, корень петрушки, 3—4 картофелины, 1/2 лимона, лавровый лист, перец черный горошком, шафран, укроп, соль.

В подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой морковь и петрушку, измельченный репчатый лук, прокипятить 10—15 минут на умеренном огне до полуготовности картофеля, затем добавить соль и все пряности, кроме укропа, а через 3 минуты нарезанную крупными кусками рыбу и варить еще 7—8 минут на умеренном огне. При необходимости досолить. За минуту до готовности засыпать укроп, дать настояться и положить лимон.

Уха готовится обязательно из нескольких видов рыб, и, прежде всего, пресноводных — ершей, окуней, пескарей, судака, налима, сига, стерляди и др. Каждая рыба, принадлежащая тому или иному виду, обладает определенными, только ей присущими качествами.

Уха донская

1 кг судака или другой рыбы, 500 г свежих помидоров, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль, перец черный горошком, лавровый лист.

Очищенную рыбу положить в посуду, залить водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, опустить в нее нарезанные дольками помидоры. Через 5—7 минут помидоры вынуть, размять в отдельной посуде, удалить кожуру, а сок влить в уху, добавить лавровый лист, соль, перец. По окончании варки добавить в уху сливочное масло и мелко нарезанную зелень.

Ерш, окунь и сазан придают ухе клейкость (наваристость) и вкус, а пескарь, налим, сиг и стерлядь — нежность и особую сладость.

Ростовская уха

600—800 г судака, 600 г картофеля, 1 луковица, 350 г помидоров, 2 ст. л. масла, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 1 пучок петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, по 2—3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, соль.

Голову, кожу и кости рыбы варить в течение 30 минут в 2,25 литрах слегка подсоленной воды. Картофель нарезать кубиками, лук мелко порубить и залить процеженным сквозь сито бульоном. Добавить зелень петрушки и сельдерея и варить еще 20—25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить подготовленные куски судака, нарезанные дольками помидоры, лавро-

Самой вкусной получается уха, приготовленная из свежей, только что пойманной рыбы.

Отличительным признаком калы прежде являлось то, что для нее использовали обычно только жирную рыбу, преимущественно красную, и наряду с рыбой в нее клали и икру. Хорошую калью можно приготовить из морской рыбы, традиционно применявшейся на Русском Севере: из палтуса, зубатки, достаточно жирных и к тому же хорошо сочетающихся с кисло-соленой основой.

вый лист и перец горошком и варить суп на слабом огне. Вынуть пучок петрушки и сельдерея и добавить в уху масло. Укроп и зелень петрушки мелко порубить и посыпать ими суп.

Калья

1,5 кг рыбы, 1,5—1,75 литра воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3—4 картофелины, 0,5 лимона, 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка (корень и зелень), 1 морковь, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 ст. л. укропа, 5—6 тычинок шафрана, 1 ст. л. свежего или 1 ч. л. сухого эстрагона, соль.

Подготовить овощной бульон: в подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный лук, соломкой нарезанные морковь и петрушку, прокипятить 10—15 минут на умеренном огне до полуготовности картофеля, затем заложить все пряности, кроме укропа и части порея. Добавить в овощной бульон отдельно прокипяченный огуречный рассол, положить нарезанные кубиками соленые огурцы, после чего опустить рыбу, нарезанную крупными кусками. Варить от 8 до 20 минут в зависимости от сорта рыбы. Заправить за минуту до готовности укропом и оставшимся пореем, эстрагоном, выдавить сок лимона в уже снятую с огня калью и дать ей настояться.

В калью, как правило, идет больше пряностей, чем в уху. Калья гуще ухи, бульон в ней острее и плотнее по консистенции.

Похлебка по-суворовски

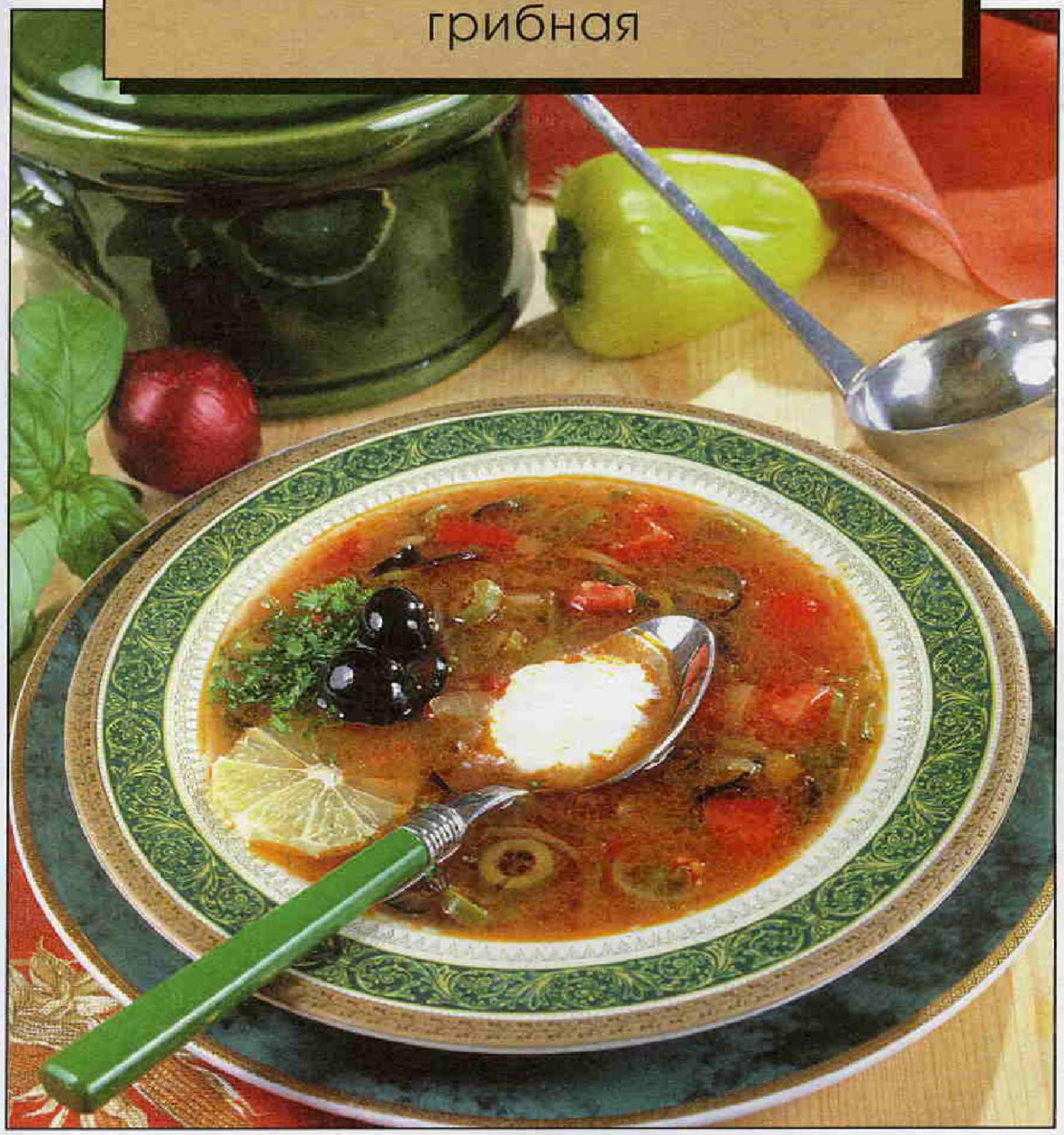
350 г судака, 250 г картофеля, 25 г моркови, 50 г репчатого лука, 25 г корня сельдерея, 100 г сушеных грибов, 100 г свежих помидоров, 10 г чеснока, 50 г сливочного масла, 25 г зелени петрушки, 1,75 л бульона, соль.

Для кулебяки: 600 г слоеного теста, 250 г судака или окуня, 50 г репчатого лука, 50 г маргарина, перец, соль.

В уху из только что пойманной рыбы для вкуса можно добавить только одну луковицу.

Сварить рыбный бульон. Замочить в холодной воде грибы, затем промыть их, отварить и нарезать. Подготовить и нарезать рыбу, картофель. Спассеровать на сливочном масле грибы, морковь, корень сельдерея, лук. Подготовленные продукты положить в глиняный горшок, залить рыбным бульоном и поставить в духовку. Перед окончанием варки добавить свежие помидоры, нарезанные дольками. При подаче положить рубленый чеснок, зелень петрушки. Отдельно к похлебке подать кулебяку из слоеного теста.

Солянка грибная



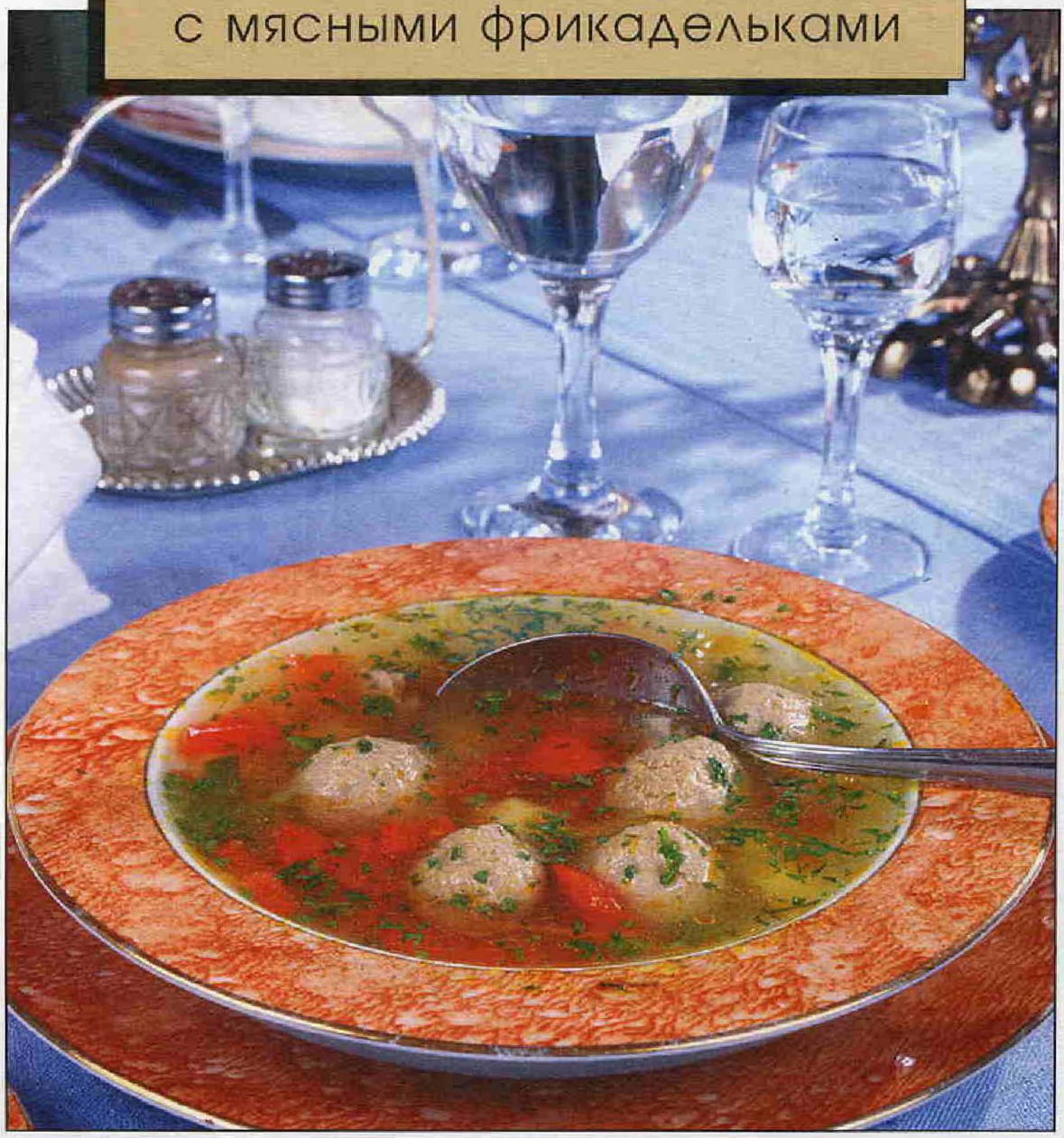
Блюдо предоставлено рестораном «Меценат»

500 г грибов белых свежих, или шампиньонов, или 65 г сушеных белых грибов, 3 луковицы, 3 соленых огурца, 50 г каперсов, 120 г томата-пюре, 60 г масла сливочного, 2 л грибного бульона, соль, 150 г сметаны, зелень петрушки, специи: лавровый лист, перец горошком.

Из белых грибов приготовить бульон. Отваренные грибы промыть и нарезать соломкой. В кипящий бульон положить пассерованный на сливочном масле лук с томатом-пюре, припущенные в воде или бульоне огурцы, каперсы (с рассолом), подготовленные грибы, специи, соль и варить 5-10 минут.

Подать солянку со сметаной и зеленью.

Суп картофельный с мясными фрикадельками



Блюдо предоставлено рестораном «Меценат»

375 г вареных фрикаделек, 8-9 картофелин, 2 моркови, 30 г петрушки (коренья), 2 луковицы, 25 г томата-пюре, 25 г маргарина, 2 л мясного бульона, соль, специи. ***Для мясных фрикаделек:*** *450 г мяса говядины, или свинины, или баранины, 1/2 луковицы, 40 мл воды, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца черного молотого.*

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, ввести пассерованные на маргарине с томатом морковь, петрушку, репчатый лук и варить 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавить специи, соль. ***Фрикадельки:*** *мясо пропустить через мясорубку, соединить с луком, яйцом, водой, перцем, солью и размешать. Фрикадельки варить на медленном огне 5-10 минут.*

Суп рыбный с картофелем

500 г рыбы, 2,5 л воды, 3—4 картофелины, 1 луковица, 1 небольшая морковь, корень петрушки, 50 г сливочного масла, зелень, соль и специи по вкусу.

Сварить рыбный бульон. Картофель нарезать кубиками или дольками. Морковь и петрушку нарезать соломкой и спассеровать на сливочном масле. В кипящий рыбный бульон положить картофель, проварить его 5—7 минут, добавить пассерованные овощи, коренья, кусочки разделанной рыбы и варить суп еще 10—15 минут до готовности рыбы. В конце варки суп заправить солью и специями, а при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Если уха варится из сонной рыбы, то в нее обязательно кладут белые коренья, специи (перец, лавровый лист), лук, зелень и несколько ломтиков лимона.

Суп из креветок

250 г креветок, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 2—3 лавровых листа, веточка укропа, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. томатной пасты, пучок кинзы, щепоть черного молотого перца, соль.

Креветки очистить, положить их в кастрюлю. Добавить нарезанный дольками помидор, чеснок, лавровый лист, укроп, 1 л воды и поставить на огонь.

Обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле и положить в суп. Добавить томатную пасту, предварительно разведенную двумя столовыми ложками отвара, затем рис и мелко нарезанную кинзу. Посолить, поперчить и варить. Если надо, добавить горячую воду (в зависимости от количества порций).

Чтобы уха получилась наваристой, рыбную мелочь закладывают в самом начале варки и варят ее 1,5—2 часа до полного разваривания, т.е. до тех пор, пока она не превратится в кашу, а затем процеживают и охлаждают. В охлажденный бульон закладывают куски крупной рыбы, варят ее на слабом огне до готовности, а затем подают с бульоном, раскладывая в каждую суповую миску по куску рыбы.

Суп рисовый с мидиями

150—200 г вареных мидий, 1 стакан риса, 2 моркови, $^1/_4$ корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. маргарина, соль, $^1/_2$ ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 5—6 горошин черного перца.

Мидии отварить и нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон из мидий положить промытый в теплой воде рис.

Коренья и лук нарезать кубиками, пассеровать на маргарине и добавить в бульон за 15—20 минут до окончания варки. Одновременно с кореньями положить мидии, соль, черный перец.

При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Для придания рыбному супу пикантного вкуса положите в конце варки в него кусочек яблока.

«Что за уха! Да как жирна: Как будто янтарем подернулась она!» — И. А. Крылов.

Суп из омаров

2 ст. л. сливочного масла, 400 г омаров, 3 стакана молока, соль, перец, гренки.

Масло растопить на сковороде, добавить омаров и держать на огне 3 минуты. Затем влить молоко, посолить и поперчить. Подавать в горячем виде с гренками.

Щи с морской капустой и мидиями

100—150 г вареных мидий, 100 г маринованной морской капусты, 200 г квашеной белокочанной капусты, 1—2 моркови, 1 пучок петрушки, 1 луковицу репчатого лука, 2—3 ст. л. крупы (пшено, рис или перловая), 1 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, специи, чеснок, зелень.

Мидии отварить, нарезать, обжарить на масле вместе с луком и кореньями. Отдельно в бульоне почти до готовности отварить крупу, затем добавить тушеную и маринованную морскую капусту, положить в томат обжаренные мидии, коренья и лук. Варить до готовности. В конце варки положить соль, специи и мелко нарезанный или растертый чеснок. Подавать готовые щи с кусочками мидий, сметаной и зеленью.

В зависимости от сезона набор овощей для овощных супов может быть весьма разнообразен. Так, например, кроме основных овощей — картофеля, белокочанной капусты, моркови, петрушки, весной в него можно включить салат, шпинат, свежие огурцы, свекольную ботву, кольраби, зеленый лук, спаржу и т. п., а также консервированный горошек, стручки фасоли и др.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Суп овощной

2—3 картофелины, 3—4 помидора, 1 небольшой кабачок, 1—2 сладкого перца, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 400 г молока, 1 яйцо, соль, зелень петрушки, кориандра, 2 л воды.

Картофель, кабачки, помидоры, перец очистить, мелко порезать и поставить варить. Мелко нарезать лук, натереть на крупной терке морковь и тушить все в растительном масле. Муку развести в бульоне или обжарить в масле и добавить в суп вместе с луком и морковью. Поварить суп еще 10—15 минут, затем забелить яйцом, молоком и посолить. При подаче на стол положить нарезанную зелень.

Суп из помидоров

600 г помидоров, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 200 г корней петрушки, 1 морковь, 200 г сметаны, 2 ст. л. муки, 1,5 л воды, соль, перец, зелень петрушки, кориандра, базилика.

Положить в воду и поставить варить вымытые и очищенные корни петрушки и морковь. Лук мелко нашинковать, помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и поставить тушить в масле. Готовые помидоры с луком протереть через сито или измельчить миксером и положить в бульон. Заправить суп мукой (предварительно разведя ее в холодном бульоне или обжарив в небольшом количестве сливочного масла). Прокипятив суп, добавить к нему соль, перец, сметану, измельченную зелень.

Летом набор овощей для супов дополняется цветной и ранней белокочанной капустой, кабачками, баклажанами, репой, помидорами, горошком, стручковой фасолью, луком-пореем, сельдереем. В осенний период ассортимент овощей еще более расширяется, в основном за счет тыквы, брюквы, брюссельской и савойской капусты.

Суп фасолевый с кабачками

4 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, 1 кабачок (800 г), 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, молотый красный перец, 1 л куриного бульона, 2 небольших помидора, 450 г вареной или консервированной фасоли, 200 г консервированной кукурузы, 1 ч. л. сахара, соль, 1 стакан мелко порезанной зелени петрушки, базилика.

Кабачок очистить и нарезать небольшими кубиками. Разогреть в кастрюле растительное масло и обжарить в нем мелко порезанный лук и кабачки в течение 10 минут. Затем добавить порезанные помидоры, фасоль, зелень, мелко нарезанный чеснок, соль, перец, сахар. Залить бульоном и перемешать. Довести до кипения. Убавить огонь и варить на тихом огне, время от времени помешивая, 15—20 минут. За пять минут до снятия с огня добавить кукурузу, а перед концом варки — оставшуюся зелень.

К овощным супам можно подавать пирожки с мясным, рисовым, капустным, морковным и другими фаршами.

Суп из брокколи со слоеными пирожками

300 г брокколи, 1 средняя луковица, 40 г сливочного масла, 0,5 бульона (можно из кубика), 100 г сливок, 200 мл молока, 1 ст. л. муки, соль, мускатный орех, слоеное тесто для пирожков, 1 яичный желток, 200 г сыра, 150 г сметаны.

Лук нарезать и потушить в масле. Брокколи положить в бульон, варить на среднем огне до готовности. Брокколи вместе с

Овощные супы готовят на мясном, костном или грибном бульонах, на воде или на прозрачных отварах от картофеля и овощей.

бульоном протереть через сито, соединить со сливками и разведенной в молоке мукой. Дать супу-пюре повариться, положить мускатный орех на кончике ножа, посолить по вкусу.

Раскатанное тесто разделить на квадраты, сложить их в треугольники, смазать желтком и выпекать в разогретой до 200°С духовке около 20—25 минут. Сыр смешать со сметаной. Слоеные треугольники разрезать в месте сгиба, положить на один треугольник начинку из сыра со сметаной, сверху прикрыть вторым.

Суп-крем из спаржи

500 г спаржи, соль, 1/2 ч. л. сахарного песка, 30 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 125 г сливок, щепотка шафрана, 2 желтка, белый перец, сок и цедра 1 лимона, 4 ст. л. лука-резанца.

Овощные супы, в которых нет крупы или картофеля, следует заправлять мучной пассеровкой: они станут гуще, и в них лучше сохранится витамин С.

Спаржу очистить, срезать со стеблей по 5 мм с обоих концов и нарезать небольшими кусочками. Кожуру и кончики варить 15 минут в 1 литре воды, добавить соль и сахарный песок. Затем аккуратно процедить. В этом же отваре 15—20 минут варить спаржу. Отвар слить в отдельную посуду. Быстро подрумянить муку в горячем сливочном масле. Развести ее спаржевым отваром. Прокипятить смесь в течение 15 минут. Добавить протертую спаржу, сливки, смешанные с желтком, и поварить на слабом огне 5 минут. Перед подачей на стол добавить перец, сок и цедру лимона и посыпать луком.

Зеленый суп со сливками и гренками

100 г сельдерея, 1 морковь, 1 стебель порея, по 100 г шпината и салата, 1 зубчик чеснока, 2 головки лука-шалота, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, молотый черный перец, мускатный орех, 1 желток, 2 ст. л. сливок, по 1 пучку рубленой петрушки и лука-резанца, лимонный сок, 2 ломтика белого хлеба (нарезанного кубиками).

Сельдерей и морковь порубить, порей нарезать. Отварить все в течение 40 минут в 600 мл подсоленной воды. Бульон сцедить в отдельную посуду. Шпинат и салат нарезать узкими полосками, бланшировать около 3 минут. Чеснок и лук-шалот порубить и пассеровать в 1 ст. л. сливочного масла. Посыпать мукой, слегка поджарить и залить бульоном. Добавить шпинат и салат. Посолить, поперчить. Ввести желток, сливки и зелень. Приправить лимонным соком. Подать с обжаренными в сливочном масле гренками из белого хлеба.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Суп молочный с макаронами

6,5 стакана молока, 2 стакана воды, 160 г макаронных изделий (лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки и др.), 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахарного песка, соль.

Перебранные макаронные изделия всыпать в посуду с кипящей водой и варить 3—5 минут. После этого откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко, разбавленное водой, и варить макаронные изделия до готовности. Незадолго до готовности в суп добавить соль, сахар и масло.

Суп молочный с рисом

500 г молока, 400 г воды, 70 г риса, 50 г изюма, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

В кипящую воду положить перебранный, промытый рис и варить до полуготовности, затем влить кипяченое молоко и продолжать варить до мягкости риса, после чего добавить промытый изюм. Перед окончанием варки добавить соль, сахар по вкусу и сливочное масло. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп молочный с картофельными клецками

5—6 картофелин, 1 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, яйцо, соль.

Сырой картофель натереть на мелкой терке и, отжав сок, смешать с солью и сырым яйцом. Из полученной массы сформовать шарики по 10 г и отварить в молоке с добавлением небольшого количества воды.

Суп молочный с морковью и картофелем

1 л молока, 1—2 морковки, 2—3 картофелины, 2. ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, соль.

Морковь нарезать мелкими дольками и припустить в подсоленной воде до полуготовности. Добавить картофель, нарезан-

Картофельные супы можно готовить на мясном, костном, рыбном и грибном бульонах, а также на воде.
Молочные супы приготовляют на молоке цельном или разбавленном водой, а также на сгущенном (без сахара) или сухом молоке.
Сухое молоко растворяют в горячей воде (60—70°С); на 100 г порошка берут 0,3 л воды. Чтобы не образовалось комков, порошок разводят в небольшом количестве воды и хорошо размешивают, затем доливают остальную воду и, помешивая, кипятят.

В состав молочных супов входит рис, пшено, манная или перловая крупа, домашняя лапша.

При варке молочных супов необходимо тщательно следить за тем, чтобы молоко не пригорело. Для этого следует пользоваться посудой с толстым дном, ополоснуть ее водой, прежде чем влить молоко, и до закипания супа периодически его помешивать.

ный крупными дольками, и варить до готовности. Воду слить, овощи залить кипящим молоком и заправить суп сливочным маслом и сахаром.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Свекольник

2 л кваса, 2 свеклы с ботвой, 1 морковь, 1 огурец, лук зеленый, 3 яйца, сметана, сахар, 1—2 ст. л. лимонного сока или яблочного уксуса, зелень укропа, соль.

Молодую свеклу нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки — кусочками в 2—3 см; залить небольшим количеством воды, добавить лимонный сок или уксус и тушить 20—30 минут. За 10—15 минут до окончания тушения добавить нарезанные свекольные листья. Готовую свеклу охладить в отваре. Остальные овощи подготовить так же, как для окрошки. Сметану, яйца, зеленый лук, сахар, соль соединить и тщательно перемешать. В полученную смесь положить свеклу вместе с отваром, огурец, влить квас и хорошо размешать. При подаче в свекольник добавить укроп.

Борщ холодный

500 г свеклы, 2,5 л воды, 2—3 вареные картофелины, 1 огурец, 2 яйца, сахар, уксус или лимонная кислота, 1 ч. л. хрена, $^1/_2$ ч. л. горчицы, сметана, зелень укропа, петрушки, соль.

Вареные овощи нельзя хранить в воде, в которой они готовились. От этого они становятся водянистыми.

1-й способ

Свеклу очистить, сварить, отвар процедить и охладить. Овощи — свеклу, вареную морковь, картофель, огурцы — нарезать соломкой. Залить овощи охлажденным свекольным отваром и уксусом или лимонным соком (по вкусу). Подавать на стол со сметаной, тертым хреном, яйцом и горчицей. Сверху посыпать зеленью укропа, петрушки.

Процеживают бульон через салфетку. Стирают эту салфетку без мыла, но тщательно кипятят с питьевой содой.

2-й способ

Свеклу очистить, порезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и залить водой, добавить чайную ложку уксуса или лимонной кислоты и поставить варить. Готовый свекольный отвар процедить и охладить. Свеклу положить в кастрюлю, добавить вареный картофель и огурец, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль, сахар, горчицу. Все это залить свекольным отваром, добавить сметану, размешать. Подавая, посыпать зеленью укропа, петрушки.

Борщ холодный мясной

400 г говядины, 2,5 л воды, 500 г свеклы, 2—3 вареные картофелины, 1 огурец, 2 яйца, сметана, соль, сахар, уксус или лимонная кислота, 1 ч. л. хрена, 1/2 ч. л. горчицы, зелень укропа, петрушки.

Говядину сварить, бульон охладить, удалить жир и процедить. Приготовить борщ на бульоне так же, как описано выше, добавив вареное холодное мясо, нарезанное мелкими кубиками, овощи, яйца, соль, сахар, уксус, хрен, горчицу, зелень и сметану.

Холодный овощной суп

100 г белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 небольшой стручок желтого перца, 1 небольшой салатный огурец, 1 л томатного сока, соль, крупно смолотый перец, 1 щепотка тмина, сахар, красный винный уксус, 1/2 пучка свежего орегано.

Белый хлеб нарезать мелкими кубиками. Очистить зубчики чеснока и мелко порубить. Растительное (лучше оливковое) масло разогреть и обжарить в нем кубики хлеба и чеснок до золотисто-желтого цвета. Стручок перца разрезать пополам, почистить и нарезать мелкими кубиками. Огурец помыть и также нарезать кубиками. Хорошо охлажденный томатный сок заправить солью, перцем, тмином, сахаром и красным винным уксусом. Разлить по суповым тарелкам. Положить кубики овощей и чесночные гренки. Посыпать помытыми и просушенными листочками орегано.

Квас, изготовленный из ржаного и ячменного солода, обладает не только высокими вкусовыми качествами, но бодрит и нормализует обменные процессы в организме. По воздействию на организм он подобен кефиру, простокваше, кумысу и ацидофилину.

Таратор

0,5 л кефира или простокваши, 1 огурец, 7—8 зубчиков чеснока, 10—12 грецких орехов, соль, зелень укропа, кориандра, соль, красный молотый перец.

Огурец натереть на крупной терке или мелко порезать. Чеснок и орехи измельчить и растереть. Положить в кефир, добавить нарезанную зелень, посолить, поперчить. Если кефир или простокваша очень густые, можно разбавить их холодной кипяченой водой.

Суп молочный

4 моркови, 2 яблока, 1 л холодного молока, 2 ст. л. меда.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, залить молоком, добавить 2 ст. л. меда.

Окрошка мясная

2 л хлебного кваса, 400 г вареной говядины, пучок зеленого лука, 1—2 огурца, сметана, 3 яйца, сахар, горчица, зелень укропа, соль.

Квас, как всякий продукт молочнокислого брожения, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствует размножению вредных и болезнетворных микробов, поднимает тонус организма, улучшает обмен веществ и благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1,5—2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать. При подаче окрошку посыпать укропом.

Окрошка сборная мясная

1,5 л кваса, 200 г вареной говядины, 100 вареной телятины, 100 г ветчины, пучок зеленого лука, 2 огурца, сметана, 3 яйца, сахар, горчица, зелень укропа, соль.

Приготовить и подать эту окрошку так же, как и мясную. Набор мясных продуктов в пределах нормы можно изменять, например, включить в набор вареный, свежий или соленый язык, нежирную баранину и т. п.

Окрошка овощная

1,5 л кваса, 3 картофелины, 1 репа, 1 морковь, пучок редиса, пучок зеленого лука, 2 огурца, сметана, 3 яйца, сахар, соль, горчица, зелень укропа.

Картофель вымыть и сварить в кожуре. Морковь и репу очистить и сварить отдельно. Овощи охладить и нарезать мелкими кубиками (2—2,5 см); картофель очистить от кожуры и также нарезать кубиками. Лук нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. В остальном окрошку приготовить так же, как мясную.

Окрошка рыбная

2—2,5 литра кваса, 200 г любой жареной рыбы, 50 г отварной осетрины, 30 г сельди, 4 небольших вареных свеклы, 100 г зеленого лука, 2—3 свежих огурца, 3—4 ст. л. оливкового масла, 1—2 ст. л. хрена готового, зелень петрушки и укроп по вкусу.

Мякоть обжаренной рыбы отделить от костей, покрошить, прибавить к ней хрен, мелко рубленную сельдь, зеленый лук, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, натертую на крупной терке свеклу, оливковое масло и растертый в фарфоровой миске зеленый лук. Залить квасом, тщательно размешать, положить кусочки осетрины, пищевого льда и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропа.

Окрошка рыбная с хреном или редькой

0,5 кг рыбы, 1,5 л кваса, пучок зеленого лука, 2—3 огурца, 2 вареных яйца, 3 вареных картофелины, 1 редька, 1 небольшой корень хрена, сметана, зелень укропа, соль.

Рыбу разделать на филе, отварить, охладить и нарезать кусочками. Яйца порубить. Свежие огурцы и редьку (небольшую) натереть на крупной терке. Лук растереть с солью. Если окрошка готовится с хреном, то его натереть на терке с мелкими отверстиями, а затем ввести в квас и перемешать. Подготовленные продукты соединить, залить квасом, добавить сметану и посыпать зеленью укропа. К окрошке подать отварной картофель, посыпанный зеленью укропа.

Целебные свойства кваса объясняются наличием в нем молочной кислоты, витаминов, свободных аминокислот, различных сахаров и микроэлементов.

Квас повышает аппетит, обладает высокой энергетической ценностью. Многовековой опыт показал, что квас способствует сохранению здоровья и повышает работоспособность, восстанавливает силы.

На Руси первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обратил своих подданных в христианство. В летописи по этому поводу было написано: «Раздать народу пищу, мед и квас».

Окрошка грибная

1,5 л кваса, 400 г соленых грибов, 2—3 картофелины, 1 морковь, пучок зеленого лука, 2—3 огурца, сметана, 2—3 яйца, столовая горчица, сахар, соль, зелень укропа.

Соленые грибы помыть холодной водой, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченную зелень укропа.

Холодник

250 г щавеля, 2 л воды, 1—2 огурца, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, соль, сахар, зелень укропа, сметана.

Щавель нашинковать и отварить в воде или бульоне до готовности. В охлажденный отвар положить зеленый лук, растертый с солью, мелко нарезанные огурцы, белки сваренного вкрутую яйца и растертые с сахаром желтки. При подаче холодник заправить сметаной и посыпать зеленью укропа. Яйцо можно положить в тарелки, не растирая желток с сахаром.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЛЮДА ИЗ МЯСА

«Поскольку я путешествую для собственного удовольствия, то если встречаю хорошее блюдо, тотчас выведываю секрет его изготовления, чтобы обогатить этим кулинарную книгу, которую давно задумал.

Я спросил рецепт шашлыка. Какой-нибудь эгоист хранил бы этот рецепт в тайне, я же снабжу вас, любезные читатели, рецептом шашлыка; последуйте ему, и будете вечно благодарить меня за подарок. Возьмите кусок баранины (филейную часть, если сможете достать), нарежьте его на куски величиной с грецкий орех, положите на четверть часа в чашку вместе с луком, уксусом и щедро посыпьте солью и перцем. Через четверть часа приготовьте и жаровню. Маленькие куски баранины наденьте на железный или деревянный вертел и поворачивайте его над жаровней до тех пор, пока мясо не изжарится. Вы увидите, что это отличная вещь: по крайней мере, ничего лучшего я не едал во время моего путешествия», — этот рецепт шашлыка привез с Кавказа знаменитый автор «Трех мушкетеров» французский писатель Александр Дюма. Блюдо, так восхитившее знатока и любителя тонкой и изысканной французской кухни, наверное, является самым древним мясным блюдом. Ведь для его приготовления только и требуется — огонь и мясо. Потом человечество придумало еще множество самых различных блюд (в чем можно убедиться, посмотрев на рецепты этого раздела), но, наверное, шашлык по-прежнему является самым любимым для большинства блюдом и самым мужским (ни разу не видела, чтобы его готовила женщина).

Антрекот — мякоть из спинной и поясничной частей говяжьей туши. Ее нарезают в поперечном направлении кусками овально-продолговатой формы толщиной 15—20 мм, массой 80 и 125 г. Перед приготовлением антрекот можно немного отбить.

БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И ГОВЯДИНЫ

Антрекоты с яблоками

1 кг мякоти говядины, 2 ст. л. жира для жаренья, 4 больших яблока, $^1/_2$ стакана сметаны, соль, молотый перец, 1 ст. л. тертого хрена, 1 пучок зелени, укропа или петрушки.

Мясо нарезать кусками, хорошо отбить, посыпать солью и перцем, оставить в покое на полчаса, затем обжарить с двух сторон. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать тонкими кружками, положить их на антрекоты, залить сметаной и выпекать в духовке 40 минут. Перед подачей посыпать зеленью и хреном.

Антрекот, жаренный на решетке

300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, молотый перец, соль по вкусу.

Мясо разрезать на два куска, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить. Жарить в гриле по 15—20 минут с каждой стороны при температуре 210°С.

На гарнир подать отварной картофель, зеленый горошек или зеленый салат.

Чтобы мясо получилось мягким, его можно на несколько часов положить в молоко.

Антрекоты «Папа Карло»

2 антрекота, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. зелени, 2 ст. л. тертого миндаля, 2 ст. л. грецких орехов, 50 г растительного масла, 2 ст. л. меда.

На антрекотах сделать надрезы в виде кармана, нафаршировать сыром, орехами и зеленью, затем «карманы» зашить, а антрекоты обжарить на растительном масле. После обжаривания мясо положить в духовку на 40—50 мин (при медленном огне). За 3 минуты перед тем, как вынуть блюдо из духовки, мясо смазать медом.

Бифштекс с луком по-деревенски

600 г говяжьей вырезки, 50 г топленого сала, 2—3 луковицы, 50 г муки, 30 г масла, молотый перец, соль.

Лук нарезать кольцами, панировать в муке и пожарить во фритюре. Из утолщенной части вырезки нарезать бифштексы толщиной 20—30 мм, слегка отбить, посыпать солью и перцем, пожарить на горячей сковороде с жиром с обеих сторон до образования корочки.

При подаче на готовый бифштекс положить жареный лук.

На гарнир подать отварные или припущенные овощи, жареный картофель.

Бифштекс натуральный готовят из вырезки или внутренних поясничных мышц говяжьей туши. Из мякоти удаляют жир, сухожилия и нарезают ее поперек волокон на пластинки неправильной формы толщиной 20—30 мм, массой 80 и 125 г.

Бифштекс в яйце

600 г говядины или телятины, 1 яйцо, 40 г тертого голландского сыра, 40 г сливочного масла, 150 г вареного риса, цедра лимонная, соль, молотый перец.

Говядину или телятину нарезать по одному куску на порцию, отбить, посолить, поперчить. Яйцо размешать в миске и добавить туда тертый сыр. Отбивные обвалять в яйце и обжарить в масле на слабом огне до образования светлой корочки.

На рис положить готовую отбивную, вторую засыпают измельченной лимонной цедрой. Можно подать томатный соус.

Как правильно приготовить бифштекс? С мяса нужно удалить все пленки. Мясо нарезать поперек волокон.

Бифштекс «Праздничный»

1 кг мякоти говядины, 200 г сыра, 300 г копченой грудинки, 2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, укропа, кинзы, половинка лимона, 60 г коньяка, черный молотый перец, соль.

Мясо промыть, вытереть насухо салфеткой, нарезать ломтиками, толщиной не менее 2 см, слегка их отбить, посолить, побрызгать лимонным соком, поперчить и обжарить на сливочном масле с обеих сторон до полуготовности и образования румяной корочки.

Затем на каждый бифштекс положить по кусочку грудинки, полить сверху коньяком и жарить еще 10—15 минут до готовности.

После этого выложить бифштексы на блюдо, посыпать тертым сыром и мелко порубленной зеленью.

Чтобы бифштекс был мягким, его нужно хорошо отбить.

Говядину духовую готовят из мякоти заднетазовой части туши, нарезая ее на куски неправильной четырехугольной или овальной формы толщиной 20—25 мм, массой 80 и 125 г.

Говядина «Георг»

250—300 г говядины, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 2—3 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. масла, соль, молотый перец.
Для соуса: 1 стакан сметаны, 1 ч. л. томатной пасты, $^1/_2$ ч. л. горчицы, $^1/_2$ ст. л. бульона.

Говядину обмыть, промокнуть, обсушить, сначала порезать на тонкие маленькие ломтики, затем на полоски. Лук очистить, с помидора снять кожицу, разрезать пополам, удалить плодоножку. Лук, огурцы и помидоры нарезать на маленькие квадратики. Чеснок очистить, натереть им сковороду. Масло разогреть на сковороде, жарить на нем мясо около 5 минут, посыпать солью, перцем. Затем снять со сковороды. Тушить лук в жире, в котором жарилось мясо до прозрачности, добавить кубики огурца и помидора, быстро разогреть. Залить соусом, положить мясо и тушить до готовности.

Вареное мясо будет сочным, если его положить в кипящую воду, а затем варить при слабом кипении бульона.

Говядина по-венски в соусе из хрена

1 кг говядины (мякоть), 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 лавровых листика, 1 гвоздика, 1 долька чеснока, 2 кусочка сахара-рафинада, сливочное масло или маргарин, мука, хрен, соль, сливки.

Мясо залить горячей водой, прибавить зелень, лавровый лист, гвоздику, чеснок, сахар и соль. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь, несколько раз снять пену. Когда мясо наполовину будет готово, разрезать пополам луковицу, разрезанной частью положить на горячую сковороду и подрумянить, после чего опустить в бульон (он станет темнее и крепче).

Приготовление соуса из хрена: растопить масло, поджарить на нем муку, добавить мясной бульон и сливки (по желанию), смешать с хреном.

Готовое мясо разделить на порции и подать с отварным картофелем и соусом из хрена. Бульон подать на первое.

Отрезанная половинка репчатого лука останется свежей, если на срезе смазать ее сливочным маслом.

Говядина в листьях смородины

100 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 1 репа, 2 картофелины, 1 ст. л. измельченных сухих листьев смородины, соль.

Овощи очистить, нарезать кусочками, лук измельчить. На дно кастрюли положить кружочки картофеля, на них — продолгова-

тые кусочки говядины, сверху — остальные овощи. Залить кипящей водой так, чтобы был покрыт верхний слой, добавить сухие листья смородины, соль, довести до кипения и варить на слабом огне 8—10 минут. Настоять без нагревания 10—15 минут.

Чтобы молоток не прилипал к мясу, можно отбивать его через целлофан.

Говядина с курагой

500 г говядины, 1 стакан кураги, 100 г сухого вина, 1 большая луковица, соль, перец, растительное масло.

Говядину порезать пластинками 5×5 см, отбить, мариновать в вине и специях около 1 ч. Лук и курагу обжарить в растительном масле, залить маринадом от мяса. Говядину залить полученным соусом и тушить в духовке до готовности.

Домляма

1 кг жирной говядины (телятины или баранины), 5 луковиц, 3 моркови, 3 болгарских перца, 2 баклажана, 3 помидора, 6 картофелин, капустные листья, специи (семена кинзы, тмин, барбарис, кукурма, молотый красный сладкий перец, молотый черный перец), соль.

Чтобы куски жесткого мяса стали мягче, смочите их лимонным соком, дайте соку впитаться и жарьте мясо на разогретой сковороде.

В чугунный казан или большую утятницу уложить слоями порезанное на кусочки 4×4 см мясо жиром вниз, посолить, поперчить, посыпать семенами кинзы (чайная ложка), тмином (на кончике ножа), красным и черным перцем. Сверху положить слой нарезанного кольцами лука, посолить-поперчить, далее слой нарезанной кружками моркови, посыпать его кукурмой ($^1/_2$ ч. л.) и посолить, далее — слой баклажан, порезанных кружками, посолить, положить барбарис (ч. л.), слой болгарского перца, слой помидоров, слой картошки, также порезанной кружками толщиной до $^1/_2$ см, посыпая все слои солью и перцем. Закрыть сверху все капустными листьями, крышкой и поставить на маленький огонь, не открывая крышку на 3 часа. При подаче посыпать свежей зеленью.

Если приготовленное рагу получилось слишком густым, можно добавить в него немного бульона или соуса.

Жаркое в горшочке

Мясо (любое), картофель, соль и специи по вкусу, бульон, лук, грибы, овощи (практически любые), зелень, сметана.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить, посолить, поперчить по желанию и по вкусу. Картофель нарезать кубиками, слегка обжарить. Грибы и овощи чуть-чуть обжарить с луком. Уложить все это по порядку в горшочки: сначала мясо, затем картофель, овощи с грибами и луком. Залить бульоном. Добавить, если требуется, соль и специи. Закрыть крышкой и поставить в горячую духовку на полчасика. Затем в каждый горшочек положить по 1—2 ст. л. сметаны, потомить в духовке еще минут пять. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

В этом рецепте главное — импровизация, так как его вкус зависит от ингредиентов.

Кер у сус (армянская кухня)

500 г говядины, 7—8 крупных картофелин, 3 луковицы, 100 г сливочного или топленого масла, соль, черный и красный перец.

Большой кусок жесткого мяса можно на несколько часов смазать со всех сторон горчицей, а перед приготовлением промыть и слегка посолить.

Картофель нарезать длинными ломтиками и жарить на масле до готовности. Пока картофель жарится, отварить мясо, нарезать узкими (1 см) полосками длиной 3—4 см. Затем нарезать кольцами лук и жарить на масле вместе с отваренным мясом, пока лук не станет золотистым, а мясо чуть поджаренным, но недолго, чтобы мясо не стало жестким. Поджаренные лук и мясо добавить к картошке, посолить, поперчить и тушить все вместе в посуде с закрытой крышкой еще 5 минут. Сверху можно посыпать зеленью.

Бастурма из говядины

500 г говяжьей вырезки, 2 луковицы, 1 ст. л. виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, $^1/_2$ лимона, молотый перец и соль по вкусу.

Говяжью вырезку нарезать кусками по 40—50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на

2—3 ч., чтобы филе промариновалось. Приготовленное филе нанизать на металлические шампуры и жарить в гриле в течение 25—30 минут при температуре 210°С. Куски готового филе (бастурму) снять с шампуров, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

Азу готовят из внутренних поясничных мышц и мякоти поясничной и спинной частей говяжьих туш. Мякоть зачищают от жира и соединительной ткани и нарезают на ломтики размером 30—40 мм, массой по 10—15 г.

Лагман

1 кг говядины или свинины, 400 г редьки, 150 г томата-пюре, 2 дольки чеснока, 4—5 средних луковиц, 200 г растительного масла, 2 болгарских перца, 3 помидора, зелень, соль, молотый перец.

Раскалить масло в кастрюле до появления дыма. Мясо мелко порезать, посолить, обжарить до румяной корочки, добавить нашинкованный лук, черный или красный перец, жарить 5—10 минут. Затем добавить нарезанные соломкой (!) редьку и болгарский перец, чеснок, жарить все до тех пор, пока вся масса не станет мягкой. Далее все залить крутым кипятком, посолить по вкусу и варить до готовности. Томат-пюре и помидоры жарить отдельно, а потом положить в мясо в последнюю очередь.

Лагман имеет оригинальный вкус благодаря редьке; на стол подается с макаронами, предпочтительно с рисовыми.

Срок хранения мелкокусковых натуральных полуфабрикатов при температуре не выше 6°С — 24 ч.

Говядина с фасолью

500 г говядины, 500 г фасоли, 100 г моркови, 100 г лука, растительное масло, соль, уксус, молотый перец, томат, сахар, острые специи.

Порезать мясо кубиками, поджарить его на растительном масле и смешать с заранее замоченной фасолью. Тушить. Нарезать лук и морковь брусочками и пассеровать в растительном масле. Когда фасоль и мясо будут почти готовы, добавить туда лук и морковь, а также соль, уксус, сахар, томат, перец и острые специи по вкусу.

Азу по-летнему

500 г азу, 2 баклажана, 4—5 помидоров, 2 луковицы, 3—4 болгарских перцев, 4—5 картофелин, свежая зелень, 50 г подсолнечного масла, соль, перец, 2—4 дольки чеснока.

В разогретую кастрюлю или глубокую сковороду налить подсолнечное масло, положить подготовленное и нарезанное мясо,

Самые жесткие и жилистые части говядины, баранины и свинины — наружный кусок бедра и шея. Мягче — лопатка, спинка и верхняя часть бедра. А самое нежное, мягкое мясо — вырезка, подпоясничная мышца. Говяжья — длиной до 50 см, свиная — не больше 25 см.

обжарить, помешивая. Баклажаны, помидоры, картофель порезать кружочками, а лук и болгарский перец кольцами. Мясо потушить еще 10—15 минут, после чего слой за слоем выложить в посуду овощи. Первый слой — картофель, второй — баклажаны, затем помидоры, репчатый лук, болгарский перец. Прикрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 35—40 минут, не перемешивая. Можно добавить немного воды, чтобы не подгорело. Добавить мелко нарезанный чеснок и зелень и тушить еще 5 минут. Лучше всего посолить отдельно мясо и отдельно каждый слой овощей. Подавать не перемешивая.

Мясо отварное, запеченное в соусе с грибами

600 г говядины или телятины, 2 ст. л. тертого сыра, 300 г шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец, лавровый лист по вкусу.
Для соуса: 8 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

Мясо отварить (можно заранее), нарезать тонкими ломтиками. Грибы слегка обжарить в масле, затем добавить уксус, перец, лавровый лист и кипятить в течение 3—4 минут. Смешать со сметанным соусом.

Приготовление соуса: муку слегка обжарить на масле, положить сметану. Выложить мясо в огнеупорную посуду, залить сметанным соусом с грибами, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Мясо по-кубински

1 кг говядины, 500 г лука, 200 г российского сыра, 100 г сметаны, 100 г майонеза, соль, молотый перец.

Добавляйте соль в кипящую воду, потому что подсоленная вода дольше не закипает.

Мясо нарезать небольшими кусками поперек волокон толщиной 1—1,5 см, отбить. Лук репчатый нарезать кольцами. Каждый кусок мяса посолить, поперчить. Уложить в подогретую гусятницу слоями. Нижним должен быть слой лука, верхним — слой мяса. Посыпать натертым сыром. Залить сверху смесью сметаны и майонеза. Тушить в духовке до готовности. Подавать с вареным картофелем.

Мясо по-голландски

500 г мяса, 2 ст. л. горчицы, 1 морковь, 2 больших луковицы, 2 ст. л. муки, немного молока, соль, молотый перец, зелень, растительное масло, лавровый лист, 2 стакана кипяченой воды.

Мясо порезать на мелкие кусочки, обвалять в горчице, обжарить почти до готовности. Лук мелко порезать, морковь потереть на крупной терке и тоже обжарить. Мясо, овощи, лавровый лист залить водой, посолить и поперчить и поставить тушить на 20 минут. Затем добавить мелко порезанную зелень, муку, смешанную с молоком, и, помешивая, держать на огне еще 5 минут. Готовое блюдо немного остудить и подавать с картофельным пюре или с макаронами.

Вкусная говядина бывает светло-розового цвета, темно-вишневый цвет говядины указывает на то, что мясо принадлежит старому животному и оно, скорее всего, будет жестким. Темный цвет, а также корочка льда и неровная, ломаная форма кусков говорит и том, что мясо уже размораживалось.

Мясо по-французски

500 г говядины, 5 картофелин, 1 луковица, 250 г майонеза, 100 г голландского сыра, соль, молотый перец, 2 лавровых листа, специи, растительное масло.

Мелкими кубиками порезать мясо, картофель, лук. Дно сковородки (глубокой) смазать растительным маслом. Сначала выложить мясо, затем лук, потом — картофель. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. Повторить. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать и сверху залить майонезом. Поставить в духовку до образования румяной корочки (приблизительно на 1,5 ч.).

Поджарка представляет собой кусочки мяса массой 10—15 г, нарезанные из мякоти заднетазовой, спинной и поясничной частей свиной туши (содержание жира не более 20%). Поджарку выпускают порциями по 125, 250 и 500 г. Используют поджарку в основном для тушения с соусами.

Мясо с грибами

500 г говядины, 200 г сушеных грибов, 1 луковица, 200 г сметаны, 1 ст. л. муки, растительное масло, лавровый лист, соль, перец горошком.

Сначала подготовить сушеные грибы: промыть, замочить на 40—60 минут в холодной воде, затем отварить в той же воде с солью, лавровым листом и перцем горошком около 20 минут. Мясо нарезать некрупными кусками, обжарить в разогретом масле (5—7 минут), добавить мелко нарезанный лук, жарить еще 3—5 минут. Грибы мелко нарезать, добавить в мясо с луком, засыпать мукой и залить сметаной с водой. Посолить!

На возраст мяса указывает и цвет жировой прослойки. Белый жир — животное было молодым и здоровым, желтый — животное старое. Мясо с кровоподтеками — животное часто болело и нервничало. У переморожденного мяса с длительным сроком хранения срез будет высушенным и с песочным оттенком. После разморозки такое мясо становится водянистым и липким.

Мясо с грушами по-румынски

800 г говядины, 75 г топленого сала, 15 г муки, 1100 г груш, 50 г сахара, соль.

Мясо, нарезанное кусочками, обжарить на разогретом топленом сале, посолить, добавить немного теплой воды и тушить почти до готовности. Груши нарезать дольками, очистить от сердцевины, слегка обжарить в топленом сале и уложить поверх мяса. Сверху залить соусом из жженого сахара, пассерованной муки и кипятка. Добавить сахар и довести до готовности в духовке.

Зразы с соленым огурцом

600 г говядины (передняя часть), 150 г свинины, 50 г масла, 200 г бульона, 1—2 луковицы, 1 соленый огурец, горчица, 1 пучок зелени.

Говядину нарезать по два кусочка на порцию, слегка отбить, смазать горчицей, положить ломтики соленых огурцов, крупно нарезанный пассерованный лук, покрыть свиным фаршем, свернуть, как зразы, завязать ниткой или скрепить шпажкой и жарить на сковороде. Затем уложить в сотейник, залить бульоном и тушить до готовности с добавлением зелени.

Подать с макаронами, морковью или жареным картофелем под соусом, полученным от тушения.

Мясо, тушенное с луком

500 г говядины, свинины или баранины, 30 г топленого сала, 300 г лука репчатого, 200 г бульона, лавровый лист, перец, соль.

Мясо нарезать кусками весом 30—40 г и обжарить до образования корочки. В глубокий сотейник положить слой нашинкованного лука, на него — обжаренное мясо и вновь слой лука. Добавить сало, бульон, лавровый лист, соль, перец горошком и тушить в духовке до готовности.

Пряности нужно хранить в плотно закрывающихся непрозрачных банках.

При подаче мясо покрыть луком и полить соусом, полученным от тушения.

На гарнир подать отварной или жареный картофель, рассыпчатые каши из гречневой, пшеничной крупы или риса, отварные бобовые, зеленый горошек и т.д.

Бефстроганов

800 г говяжьего филе, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 200 г тонко нарезанных грибов, соль и черный молотый перец, 1 ст. л. муки, 0,5 стакана говяжьего или телячьего бульона, 1 ст. л. горчицы, 1 стакан сметаны, щепотка красного стручкового перца, веточки укропа.

Бефстроганов — это говяжья вырезка, нарезанная тонкими брусочками массой 5—7 г и длиной 30—40 мм. Полуфабрикат фасуют порциями по 125, 250 и 500 г.

Разогреть сковороду и налить в нее масло. Положить половину мяса, нарезанного поперек волокон на полоски шириной 1 см. Жарить в течение минуты, пока мясо не изменит цвет, но все еще будет оставаться полусырым. С помощью ложки-шумовки переложить мясо в миску. Вновь прогреть сковороду и положить оставшееся мясо. Жарить в течение минуты, а затем переложить мясо вместе с выделившимся соком в миску. Положить в сковороду сливочное масло, затем лук. Уменьшить огонь до умеренного и жарить лук в течение 3—4 минут до размягчения и подрумянивания. Добавить грибы и увеличить огонь, жарить, пока грибы и лук не размякнут. Посолить, поперчить, всыпать и размешать муку.

Влить говяжий бульон и довести до кипения, затем тушить на медленном огне в течение одной минуты, пока соус не загустеет. Добавить горчицу и постепенно влить сметану, не давая ей кипеть. Вновь сложить мясо в сковороду с соусом и тушить на медленном огне в течение одной минуты. Посыпать красным перцем и украсить веточками укропа.

Подавать с рисом.

Венский шницель

2 телячьих шницеля, соль, красный и черный молотый перец, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 4 ст. л. панировочных сухарей, по 2 ст. л. растительного и сливочного масла.

Шницель натуральный готовят из окорока свиных полутуш, нарезая мышцы в косом направлении на пластинки овально-продолговатой формы толщиной 20—30 мм, массой 125 г. Толщина слоя поверхностного жира не более 10 мм.

Шницели хорошо отбить, посолить, посыпать перцем с обеих сторон. Насыпать в глубокую тарелку муку, обвалять в ней шницели. Яйцо смешать с молоком. Положить шницели в яично-молочную смесь. Обвалять шницели в сухарях. Растопить растительное и сливочное масло на сковороде. Обжарить шницель с обеих сторон, в течение 3 минут каждую, до получения золотисто-коричневого цвета.

Гуляш представляет собой кусочки мяса массой 20—30 г, вырезанные из мякоти лопатки или шейной части (содержание жира не более 20%). Гуляш выпускают порциями по 125, 250 и 500 г.

Гуляш

600 г телятины, 150 г лука, 100 г растительного масла, 20 г молотого красного перца, соль, 1—2 шт. сладкого перца, 1 помидор.

Порезать телятину на равные большие куски и промыть. Пожарить мелко порезанный лук на подсолнечном масле. Мясо посыпать красным перцем. Налить немного воды. Положить мясо и посолить. Закрыть крышкой и тушить на умеренном огне. Часто помешивать и регулярно подливать понемногу воду. Когда мясо станет мягким, положить порезанные перец и помидор. Все вместе тушить до готовности. В качестве гарнира можно использовать вермишель.

Телятина в молоке

700 г телятины, 1 л молока, 50 г сливочного масла или маргарина, соль, перец.

Во время жаренья нельзя поливать телятину водой, иначе мясо получится волокнистым.

На хорошо разогретой сковороде растопить масло. Положить телятину. Обжарить со всех сторон, посолить, поперчить. Огонь убавить и залить телятину стаканом молока. Подождать, пока впитается, и влить второй стакан, затем третий и четвертый. Потушить телятину в молоке до готовности. Затем дать немного остыть и порезать. Подавать на стол в собственном соусе.

Фрикандо (жаркое) телячье с вишнями

1,2—1,6 кг телятины, 4,5 стакана вишни, 50 г масла, толченый кардамон, корица, 1/2 стакана мадеры, 1/2 стакана вишневого сиропа, 1 стакан бульона.

Фрикандо из задней части телятины подсолить, сделать в нем ножом 20—30 отверстий, вложить в них по 1—2 вишни без косточек. Положить мясо в сотейник, полить маслом, посыпать толченым кардамоном и корицей, подрумянить в печи, подлить мадеру, вишневый сироп, бульон и тушить, поливая соусом до полной готовности.

Жаркое из телятины с ананасом

800 г телятины, 200 г сырокопченого окорока, 1 стакан белого вина, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец, 1 ананас или 1 банка консервированных ананасов.

От окорока отрезать две тонкие пластины, а оставшийся кусок порезать на мелкие полоски. Острым ножом сделать глубокие надрезы в куске телятины и нашпиговать ее полосками окорока и измельченным чесноком. Сверху обложить тонкими пластинами окорока и обвязать их шпагатом.

В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем со всех сторон мясо. Посолить, поперчить и полить вином. Когда вино выпарится, поставить мясо в духовку на 2 ч., время от времени поливая образующимся соусом.

Когда мясо будет готово, нарезать его кусками, выложить на блюдо, обложив нарезанными дольками или кубиками ананаса.Если нет ананаса, то можно использовать любой другой менее экзотический гарнир.

Если мясо запекается в духовом шкафу, обязательно поливайте его мясным соком или горячим бульоном.

Телятина с оливками

700 г телятины, 100 г маслин, 100 г оливок, 500 г помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стакан белого вина, лимонный сок, растительное масло, соль, молотый перец.

Луковицу мелко порезать и пожарить в растительном масле. Телятину порезать на небольшие кусочки, положить вместе с луком и обжарить. Когда мясо подрумянится, залить его вином.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и мелко порезать. Можно измельчить миксером. Измельченные помидоры, маслины и оливки без косточек положить в мясо. Посолить, поперчить. Накрыть крышкой и оставить на небольшом огне тушиться. Время от времени помешивать. Если жидкости маловато, то можно добавить кипяченой горячей воды или мясного бульона. Но к концу готовки соус должен быть довольно густым. Незадолго до окончания тушения положить в мясо зубчик чеснока. Перед тем как снять блюдо с огня, чеснок вынуть. Перед подачей на стол сбрызнуть мясо небольшим количеством лимонного сока.

В качестве гарнира можно приготовить отварной картофель или цветную капусту.

Чтобы узнать, готово ли мясо, проткните его. Если сок красный — мясо еще сырое, если розовый — средней прожарки, а если прозрачный — мясо готово.

Сейчас в основном продается мясо (импортное и отечественное) глубокой заморозки. При такой технологии продукт в специальных установках за несколько секунд охлаждается до температуры минус 30—40 градусов. При таком способе сохраняются витамины и питательные свойства.

Телячья грудинка

500 г телячьей грудинки, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 небольшая морковь, сушеный корень сельдерея, пряная зелень, соль, молотый перец, лавровый лист, чеснок.
Для соуса: свежие помидоры, 1 луковица, 1—2 зубчика чеснока, базилик, соль, перец, растительное масло или мясной бульон.

Мясо отварить в подсоленной воде вместе с морковью, сельдереем, луком и лавровым листом. Почистить картофель и положить его, не разрезая, в мясной бульон, поперчить. Варить до готовности.

Приготовление соуса: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и порезать. Положить в другую кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, соль, перец, базилик. Варить на слабом огне полчаса, время от времени помешивая. Снять с огня, влить в соус несколько чайный ложек мясного бульона или растительного масла. Дать соусу настояться и загустеть.

Достать из бульона картофель, порезать его, выложить на блюдо, посыпать мелко порезанной зеленью петрушки, укропа и измельченным чесноком. Сверху положить нарезанные куски грудинки. Соус подать отдельно в соуснице.

Лопатка — мякоть, выделяемая с лопаточкой из плечевой части говяжьих, свиных и бараньих туш; поверхность лопатки покрыта поверхностной пленкой или слоем подкожного жира толщиной не более 10 мм.

Телятина с овощами

800 г телятины, 100 г нежирной грудинки, 300 г картофеля, 300 г моркови, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 листика шалфея, 2 лавровых листа, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец.

Разогреть в сковороде растительное и сливочное масло и обжарить в нем со всех сторон кусок телятины. Когда мясо хорошо обжарится, вынуть его из сковороды и отложить. В соусе, который образовался в сковороде, слегка припустить нарезанную на кубики грудинку и нашинкованный лук.

Затем в глубокую жаропрочную посуду положить телятину, посолив ее, поперчив и посыпав приправами. Вокруг расположить жареный лук с грудинкой, почищенные и порезанные на дольки морковь и картофель. Закрыть крышкой или листом фольги и поставить на 1,5 часа в духовку. Запекать при температуре 175°С.

Телятина по-деревенски

1 кг телятины, 70 г грудинки, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 4 луковицы, 1 стакан белого сухого вина, 0,5 л бульона, соль, молотый перец, пряная зелень, лавровый лист.

В глубокой сковороде разогреть сливочное и подсолнечное масло, пожарить в нем мелко нарезанный лук и грудинку. Затем положить туда кусок телятины, посолить, поперчить, обжарить со всех сторон. Накрыть крышкой и потушить. Спустя 15 минут открыть крышку, влить в мясо стакан вина и дать ему выпариться. Затем залить мясо до половины его высоты горячим бульоном и положить лавровый лист.

Варить мясо на слабом огне, постепенно добавляя, если это необходимо, горячий бульон.

Когда мясо будет готово, вынуть его из соуса и нарезать на куски. Оставшийся соус процедить через дуршлаг, снова подогреть и облить им мясо, разложенное на блюде и посыпанное зеленью.

В качестве гарнира можно подавать отваренный молодой картофель и запеченные в духовке помидоры.

Все мясо делится на парное, охлажденное, мороженое и глубокой заморозки.
Просто мороженое мясо — это мясо, замороженное в холодильнике, без использования специальных технологий.
Встречается лишь в виде полуфабрикатов: антрекотов, гуляшей, фаршей. Оно имеет недолгий срок хранения, быстро темнеет и теряет товарный вид, его нельзя перевозить на большие расстояния.

Мясные рулетики

500 г телятины, 100 г сыра, 40 г сливочного масла, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 стакан белого вина, 2—3 ст. л. нарезанной петрушки, пучок розмарина, соль, молотый перец.

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Нарезать сыр на длинные дольки. Положить на каждый ломтик мяса по дольке сыра и посыпать петрушкой. Закрутить рулетики и завязать нитками.

Разогреть на сковороде сливочное и растительное масло. Положить в него пучок розмарина. Быстро обжарить со всех сторон рулетики. Посолить, поперчить, влить полстакана белого вина и дать ему выпариться. Потушить мясо на медленном огне еще 15 минут.

Рулетики подавать на стол горячими с гарниром из тушеных в масле моркови и зеленого горошка.

Мясо глубокой заморозки хранится от трех до шести месяцев при температуре минус 8—20 градусов.

Мясо лучше всего размораживать медленно. Кусочек мороженого мяса положить на тарелку, накрыть салфеткой и оставить на 1,5—2 часа (в зависимости от размера).

«Прыгай в рот по-римски»

Телятина, сырокопченый окорок, листочки шалфея, сливочное масло, белое вино.

Телятину и окорок нарезать очень тонкими ровными кусочками. Положить на каждый кусочек телятины половину кусочка окорока и листик шалфея. Скрепить все деревянными зубочистками. И быстро обжарить на сливочном масле и сильном огне с обеих сторон. С той стороны, где окорок, жарить меньше, иначе он будет жестким. Обжаренное мясо положить на нагретое блюдо. В оставшееся масло влить стакан белого вина и вскипятить. Этим соусом полить мясо перед подачей на стол.

Холодная телятина под «бархатным» соусом

800 г телятины, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, базилик, лавровый лист, соль, перец горошком.
Для соуса: 1 стакан молока, 1 стакан сливок, 1 кусок белого черствого хлеба, 100 г хрена, 1 ч. л. горчицы, соль.

Мыть мясо надо после размораживания.

Сварить телятину с кореньями и приправами. Когда она будет готова, вынуть из бульона и положить под пресс в холодное место. (Бульон можно использовать для супа.)

Приготовление соуса: снять с хлеба корочку и залить его горячим молоком. Оставить на некоторое время размокать. Хрен перемешать с горчицей и солью. Медленно влить в него, постоянно перемешивая, сливки, а затем молоко с размятым в нем хлебом. Хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса. Поставить соус в холодильник.

Перед подачей на стол телятину тонко порезать и залить соусом. Это изысканное блюдо можно подавать к праздничному столу с сухим белым вином.

Вареная телячья грудинка

500 г телячьей грудинки, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, лавровый лист, перец горошком, пряная зелень.
Для соуса: 500 г помидоров, 1 луковица, 1—2 зубчика чеснока, базилик, 2—3 ст. л. бульона, соль, перец.

Грудинку сварить вместе с кореньями и приправами. За 20 минут до готовности положить в бульон очищенный картофель.

Приготовление соуса: помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Затем порезать, положить в кастрюлю и поставить на огонь. Положить в помидоры нашинкованный лук, чеснок, несколько листиков базилика, соль, перец. Варить на слабом огне, время от времени помешивая. Затем снять с огня, развести бульоном, в котором варилось мясо, и дать соусу немного загустеть. Перелить в соусник.

Картофель вынуть из бульона, порезать на крупные дольки, посыпать свежей зеленью и чесноком. Сверху положить порезанную грудинку. Соус подавать отдельно.

Если панированные куски мяса перед жареньем положить в холодильник, панировка будет держаться лучше.

Фрикасе из телятины

800 г телятины, 3 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 3 куриных желтка, 100 г сливок, 1 маленькая луковица, зелень петрушки, $^1/_2$ ч. л. тмина, 2 лавровых листа, бульон, 100 г сливок, соль, молотый перец.

Телятину порезать на небольшие кусочки, обвалять в муке. Распустить сливочное масло в кастрюле, положить в него мясо и подогревать в течение нескольких минут на слабом огне, постоянно помешивая. Затем посолить, поперчить, полить 1 стаканом бульона и добавить лавровый лист, зелень петрушки, луковицу, тмин. Варить на умеренном огне примерно полтора часа, время от времени добавляя бульон.

В отдельной посуде взбить желтки и смешать со сливками. Как только мясо будет готово, влить в него взбитые яйца со сливками, перемешать, довести до кипения и сразу же снять с огня (не кипятить). Для подачи на стол переложить в отдельное блюдо.

Эскалоп — это спинная или поясничная свиная или телячья мышца, нарезанная в поперечном направлении пластинками массой примерно 62,5 г, овально-плоской формы, толщиной 10—15 мм, светло-розового цвета, с небольшим слоем жира.

Эскалоп с лимоном

500 г телятины, нарезанной ломтями, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного, 1 лимон, зелень петрушки, 2—3 ст. л. муки, соль, молотый перец.

Мясо отбить, обвалять в муке. Лишнюю муку стряхнуть.

Разогреть на сковороде сливочное и растительное масло. Когда сковорода хорошо нагреется, положить эскалопы и жарить их на сильном огне. Обжарив с обеих сторон, огонь убавить, посолить, поперчить. Спустя несколько минут вылить в мясо сок

Улучшить вкус мороженого мяса можно так: слегка размороженное мясо порезать поперек волокон на небольшие брусочки, положить в миску и залить кефиром хотя бы на час. Такое мясо после жарки не отличить от парного.

одного лимона и посыпать измельченной зеленью петрушки. Оставить на огне еще одну минуту, затем подавать на стол с гарниром из картофеля, тушеных овощей.

Телячий эскалоп по-венски

6 кусков телятины по 130 г, 100 г свиного жира, 1 яйцо, 6 кружочков лимона, сухари панировочные, перец черный молотый, соль.

Куски мяса отбить в тонкие пласты, посыпать солью и перцем, смочить в яйце и обкатать в сухарях. Жарить в большом количестве разогретого жира до образования хрустящей корочки (эскалопы должны стать сухими).

Подавать на блюде, украсив кружочками лимона.

Фаршированная телятина

1,5 кг телячьей мякоти, 150 г вареного окорока, 100 г копченой грудинки, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 3 яйца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан белого вина, зелень петрушки, соль, молотый перец, розмарин.

Чтобы после разморозки мясо стало мягким, его можно натереть горчичным порошком. Перед приготовлением мяса — порошок смыть.

Яйца взбить с тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки. Посолить, поперчить. И вылить на широкую сковородку с разогретым сливочным маслом (20 г). Когда омлет зажарится с одной стороны, перевернуть. Готовый омлет отложить, чтобы охладился.

Кусок телятины хорошо отбить, придав плоскую форму. Посолить, поперчить, разложить на нем омлет, а сверху ломтики вареного окорока. Закрутить в рулет, положить на него веточку розмарина и завязать шпагатом.

Нарезанную кубиками грудинку положить в кастрюлю вместе с мелко нашинкованным луком, оставшимся сливочным и растительным маслом и поставить на огонь. Припустить немного лук, а затем положить фаршированную телятину. Время от времени переворачивать ее.

Когда телятина немного проварится, влить стакан белого вина и поставить в духовку. Если жидкости будет мало, можно доливать немного воды или бульона. Температура в духовом шкафу должна быть 180—190°С.

Когда мясо будет готово, нарезать его крупными ломтями, полить образовавшимся при тушении соусом и подавать на стол с тушеной в сливочном масле зеленой фасолью.

Приготовленное таким образом мясо может храниться в фольге в холодильнике несколько дней и подаваться на стол как холодное блюдо вместе с салатом и помидорами.

Шницель — тонко нарезанное мясо телятины. В качестве гарнира подается жареный картофель, лимон, каперсы.

Рулеты из телятины с ветчинно-сырной начинкой

4 телячьих шницеля, 4 ломтика сыра, 4 ломтика сырого окорока, кокосовый жир для обжаривания, 20 г томатной пасты, 1/2 л воды, соль, молотый перец, розмарин.

Шницели ополоснуть и обсушить полотенцем. На каждый положить по кусочку сыра и окорока. Закатать шницели в рулеты, начиная с узкой стороны. Края закрепить зубочистками.

Томатную пасту взбить венчиком в воде до образования однородной массы. Нагреть духовку до 200°С. Разогреть жир и обжарить в нем рулеты. Затем залить туда же взбитую томатную пасту. Приправить солью и перцем. Накрыть посуду крышкой и на 30 минут поставить томиться в духовку при температуре 200°С. Перед тем как поставить рулеты в духовку, добавьте в соус немного розмарина. Перед подачей на стол влейте в готовый соус немного сливок.

Говядина с огурцами

600 г говядины, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 л мясного бульона, соль, молотый перец, 2 огурца, 200 г моркови, 150 г сметаны, 1 пучок укропа.

Разогреть в сотейнике масло, обжарить там кусок мяса. Добавить бульон, приправить. Тушить около 90 минут. Огурцы помыть, очистить, разрезать вдоль на половинки. Удалить семена. Нарезать на кусочки шириной 1 см. Морковь помыть, очистить, нарезать толстыми кружками. Нарезанные морковь и огурцы добавить к мясу за 20 минут до окончания тушения. После того как мясо потушилось, вынуть его из бульона, отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Кусочки мяса вместе со сметаной снова положить в бульон. Посолить и поперчить. Укроп помыть, мелко нарезать и посыпать им мясо с огурцами. Подавать с отварным картофелем.

Нельзя класть на сковородку не полностью размороженное мясо (в отличие от полуфабрикатов и рыбного филе): оно будет выделять много накипи и после приготовления станет сухим и водянистым.

Необходимо очень осторожно обращаться с алюминиевой фольгой, в которую вы завертываете оставшиеся продукты. Ни в коем случае нельзя складывать в металлическую посуду продукты, завернутые в фольгу, — они будут иметь после этого привкус железа. Лучше использовать для этого керамические, фарфоровые и стеклянные емкости.

Мясо с морковью и чечевицей

600 г филе говядины, соль, молотый перец, 3 ст. л. хереса, сок 1 лимона, 350 г моркови, 300 г лука-порея, 300 г чечевицы, 100 г сала, 2 луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 750 мл бульона из кубиков, корица, гвоздика, кориандр, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. кокосового масла.

Филе порезать на куски толщиной 2 см, посыпать солью, перцем. Замариновать мясо в смеси хереса и лимонного сока в течение 25 минут. Морковь нарезать соломкой. Порей нарезать кольцами. Лук порубить и пассеровать с салом в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить овощи и недолго потушить все вместе. Выложить овощи из сковороды. В оставшемся жире подрумянить чечевицу в течение 1 минуты. Влить бульон, приправить специями. Затем накрыть крышкой и дать прокипеть. Через 10 минут добавить овощи, сахар и уксус и продолжать тушить еще 5 минут. Мясо вынуть из маринада, дать стечь соку и обжарить в горячем растительном масле по 2—3 минуты с каждой стороны. Мясо подать к столу вместе с овощами.

Мясная запеканка с грибами

1 кг говядины, 30 г сала, 20 г сливочного масла, 25 г сушеных грибов, 2—3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 0,5 л мясного бульона, 4—5 ст. л. томатного соуса, 100 г белого вина, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, молотый перец.

Лук, морковь, сельдерей мелко нашинковать и потушить в кастрюле с разогретым сливочным и растительным маслом. Чеснок измельчить и смешать с мелко нарезанной петрушкой. Нашпиговать мясо кусочками сала, посолить, поперчить и обвалять в чесноке и зелени петрушки. Мясо положить в овощи и обжарить его со всех сторон.

Когда мясо подрумянится, полить его вином, добавить томатный соус, разведенный мясным бульоном. Накрыть крышкой и варить два часа, время от времени поливая бульоном. Примерно на средине варки положить измельченные грибы.

Перед подачей на стол мясо разрезать на куски и полить грибной подливкой.

Мясные рулеты с морковью и клецками

4 ломтика говядины по 150 г каждый, соль, молотый перец, пучок петрушки, 4 маленькие моркови, 4 помидора, 4 ломтика сала, 3 ст. л. растительного масла, 1/4 л мясного бульона, 1/8 л красного вина, 1 кг очищенного картофеля, соль, 2 яйца, 250 г муки.

Куски мяса натереть солью и перцем. Промыть петрушку, отряхнуть воду и мелко порубить. Помыть и очистить морковь. Снять кожицу с помидоров и мелко порезать их. На каждый кусок говядины положить по ломтику сала и по одной моркови. Сверху посыпать петрушкой. Закатать мясо в рулеты, начиная с узкой стороны, и закрепить конец зубочисткой. Со всех сторон обжарить рулеты в горячем растительном масле, залить мясным бульоном и вином и тушить около 50 минут на слабом огне. Горячий картофель размять или протереть. Слегка остудить. Смешать с солью, яйцами и добавлять муку до тех пор, пока смесь не перестанет прилипать к рукам. Двумя столовыми ложками сформовать из теста клецки и отварить их порциями до готовности в кипящей подсоленной воде. Вынимать шумовкой, когда они всплывут. Подавать с рулетами и соусом.

Запеканка по-венециански

800 г говяжьего филе, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан бульона, 1/2 стакана коньяка, 2 моркови, 1 луковица, 2 небольших кабачка, сушеный корень сельдерея, сухие пряности: петрушка, базилик, шалфей, розмарин, соль, молотый перец, свежая зелень.

Мясо целиком посолить, поперчить и посыпать сухими приправами. Обжарить со всех сторон на сильном огне в глубокой сковороде со сливочном маслом. Подогреть коньяк, зажечь его и вылить горячим на мясо. Морковь, лук, кабачки почистить, нарезать и положить в мясо. Мясо залить бульоном, накрыть крышкой и поставить на два часа в духовку при температуре 180°С. Время от времени поливать мясо собственным соком. Перед подачей на стол посыпать мелко порезанной свежей зеленью.

Запеканки будут вкуснее, если после укладки продуктов слоями в форму поставить ее ненадолго в холодильник, а затем уже запекать.

Ростбиф — английское блюдо. Готовится из целого куска говяжьей вырезки.

Ростбиф с соусом из помидоров

500 г говядины, 2 ст. л. топленого масла, сало, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 стакан говяжьего бульона, 2 помидора, лавровый лист, тимьян, соль, молотый перец.

Нагреть духовку до 200°С. Ростбиф натереть солью и перцем и обжарить со всех сторон в топленом масле до появления румяной корочки. Положить в духовку на решетку и жарить 40 минут, подставив посуду, куда будет стекать жир.

Сало нарезать полосками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Пассеровать в оставшемся топленом масле до прозрачности. Добавить томатную пасту. Влить говяжий бульон. Добавить помидоры и лавровый лист. Кипятить в течение 20 минут на слабом огне, приправить тимьяном, солью и черным перцем. Завернуть ростбиф в алюминиевую фольгу и оставить в выключенной духовке на 20 минут.

Ростбиф, жаренный на решетке, не проваривается в центре, поэтому имеет в середине ярко-розовый цвет свежего мяса.

Подавать ростбиф с соусом из помидоров. На гарнир — жареный картофель.

Нежный ростбиф с травяной корочкой

1 кг ростбифа, соль, молотый черный перец, 1 зубчик чеснока, 150 г свежего сыра с травами, рубленая пряная зелень, 2 ломтика сухого хлеба, 1 желток вкрутую, 500 г моркови, 3 перышка порея, 20 г маргарина, 1 стакан бульона, $^1/_2$ ч. л. сахара.

Мясо помыть, обтереть насухо, посыпать солью и перцем. Чеснок очистить и мелко порубить. Смешать со свежим сыром и зеленью. Хлеб нарезать на очень мелкие кубики, желток порубить. Затем добавить к свежему сыру. Ростбиф обмазать этой массой, переложить на противень и жарить около 35 минут в нагретой до 200°С духовке. Оставить в выключенной духовке на 10 минут.

Ростбиф, приготовленный тушением, проваривается на всю глубину и не имеет розового оттенка.

Морковь почистить и нарезать вдоль. Перышки порея помыть, разрезать на 8 полосок и слегка бланшировать. Каждой ленточкой порея перевязать по 8 ломтиков моркови. Маргарин вместе с бульоном и сахаром довести до кипения и потушить в этой смеси морковь.

Жаркое разрезать и подать на стол с овощами.

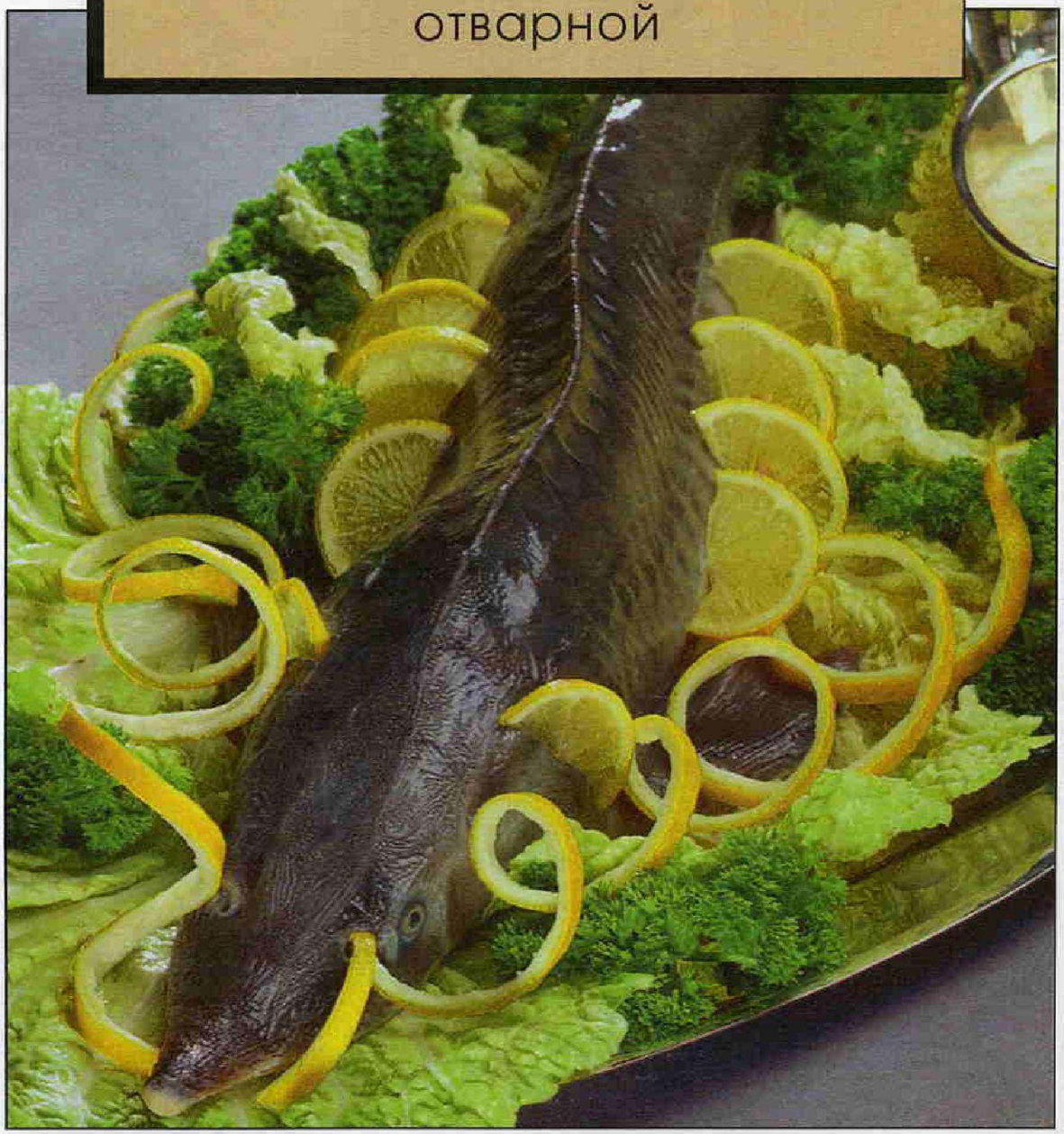
Суп по-креольски

Блюдо и рецепт предоставлены рестораном «Клуб Колумб»

На 2 порции: 180 г говяжьей вырезки, 160 г помидоров, 80 г овощной смеси, 10 г бульонных кубиков, 60 г 33%-ных сливок, 8 г зелени, 6 г орегано, 40 г вермишели-паутинка, 40 г сливочного масла.

Вырезку нарезают мелкими кубиками и обжаривают до полуготовности. Помидоры ошпаривают, снимают с них кожицу, нарезают кубиками и обжаривают вместе с мясом. В кипящую воду выкладывают обжаренные мясо и помидоры, добавляют бульонный кубик и варят 5-10 минут. Затем всыпают вермишель-паутинку, добавляют орегано и варят до готовности при слабом кипении. При подаче на дно тарелки наливают сливки и кладут рубленую зелень.

Осетр отварной



600-700 г осетрины (небольшой осетр), 1 морковь, 1 луковица, 1-2 корня петрушки, специи, соль по вкусу, зелень укропа или петрушки, лимон.

Подготовленную осетрину уложить кожей вниз в кастрюлю, добавить нарезанные морковь, лук, корень петрушки и залить холодной водой. После закипания жидкости с ее поверхности удалить пену и продолжать варку без кипения.

За 10 минут до готовности положить перец черный горошком, лавровый лист, соль. Готовую рыбу положить на блюдо. Украсить дольками лимона, зеленью укропа или петрушки.

Говядина с овощами

1 кг говядины, 50 г сырокопченого окорока, 50 г сала, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 моркови, лавровый лист, 2—3 зубчика чеснока, 1 стакан красного вина, 2—3 гвоздики, 1 стакан бульона, зелень петрушки, соль, молотый перец.

Чеснок растереть, добавить в него очень мелко нарезанную зелень петрушки, перемешать. Окорок и сало нарезать на тонкие полоски, которые обвалять в чесночно-травяной смеси. Затем тонким ножом сделать надрезы в куске говядины и нашпиговать их корейкой и салом.

Разогреть в глубокой сковороде или гусятнице растительное и сливочное масло, обжарить в нем со всех сторон мясо. Затем посолить, поперчить и добавить нарезанные овощи: корень сельдерея и морковь. В луковицу воткнуть гвоздички и также положить в мясо. Влив вино и положив лавровый лист, посуду плотно закрыть крышкой. Тушить на медленном огне не менее двух часов, время от времени переворачивая мясо и поливая его горячим бульоном.

Подавать на стол, порезав на куски и посыпав пряной зеленью. В качестве гарнира можно использовать вареный картофель, морковь и зеленый горошек, тушенные в масле.

Говядина по-гусарски

500—800 г постной говядины, 2 луковицы, 1 ложка масла, 50 г тертого швейцарского сыра, молотый перец, соль, 2 желтка, 200 г сухарей, 1 стакан бульона.

Постный кусок говядины отбить, посолить, изжарить на вертеле или в духовке, порезать наискось тонкими ломтями, переложить фаршем.

Приготовление фарша: измельчить луковицы, положить масло, тертый сыр, перец, соль, желтки и сухари, перемешать.

Фаршированное жаркое перевязать, полить бульоном и тушить в кастрюле еще 30 минут.

Очищенный репчатый лук долго останется свежим, если его нарезать дольками и, залив растительным маслом, хранить в банке с завинчивающейся крышкой. Впоследствии масло можно будет использовать для приготовления соусов и жарки картофеля.

Вырезка натуральная, свиная или говяжья, представляющая собой внутренние поясничные мышцы с тонковолокнистой нежной структурой, относится к самым лучшим по качеству натуральным полуфабрикатам и после кратковременной кулинарной обработки обладает высокими вкусовыми и питательными свойствами.

Вырезка на сметане

750 г говяжьей вырезки, 50 г шпика, 100 г овощей (петрушка, сельдерей, морковь), 120 г сливочного масла, 5 зернышек черного перца, 3 зернышка душистого перца, 1 лавровый лист, 0,5 ч. л. тимьяна, 250 г сметаны, 30 г муки, лимонный сок из 0,5 лимона, соль.

Мясо нашпиговать шпиком, нарезанным длинными полосками. Противень смазать маслом и выложить нарезанные ломтиками морковь, петрушку, сельдерей со специями. На них положить нашпигованное мясо, полить его распущенным и слегка охлажденным маслом, после чего поставить в прохладное место на 24 часа. На второй день мясо посолить и поставить в духовку для запекания, время от времени поливая его бульоном или водой.

Готовую вырезку нарезать на порции, а сок подогреть, добавив в него сметану, смешанную с мукой и подкисленную лимонным соком. Нарезанное мясо красиво разложить на блюде и залить частью образовавшегося соуса, а оставшийся подать к столу в соуснике. Это блюдо чешской кухни едят с кнедликами и брусничным компотом. Таким же образом можно приготовить заднюю часть зайца, ногу или спинку косули.

Говядина с орехами

1 кг говяжьей вырезки, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2—3 луковицы, соль, молотый перец, специи и всевозможные пряности (по вкусу).

Вырезку зачищают от соединительных прослоек и жира и фасуют порциями массой 250 г.

Мясо нарезать ломтями поперек волокон, как на отбивные, поперчить, посолить, посыпать пряностями и специями, затем пожарить на сковороде до появления золотистой корочки. Снять со сковороды мясо и на том же жиру обжарить лук, незадолго до готовности лука прибавить к нему измельченные орехи. Лук жарить до золотистого цвета, хорошенько помешивая, чтобы не пригорели орехи, затем посолить. В глубокую сковороду или толстостенную кастрюлю уложить слоями мясо и лук с орехами, залить кипятком и потушить на медленном огне до готовности мяса.

Мясо по-американски

500 г говядины, 1 головка чеснока, соль, молотый перец по вкусу, 100 г сметаны.

Порезать говядину на ровные куски 12×6 см, толщиной 1 см и отбить, посолить, поперчить с двух сторон. Мелко нарезанный чеснок положить на каждый кусок мяса. Подготовленное мясо свернуть в рулет (чесноком внутрь) и наколоть на шпажку или связать ниткой. Рулеты обжарить до полуготовности на растительном масле. Затем выложить рулеты в сотейник и залить кипяченой водой на уровень рулетов (воду посолить). Тушить на малом огне 1 ч., за 15 минут до готовности добавить сметану.

Влажное мясо трудно нарезать, не деформируя. Мясо нужно вынуть из бульона и хорошо охладить, чтобы оно окрепло.

Отварное мясо с абрикосовым соусом

150 г отварного мяса, 6 спелых абрикосов, 1/3 стакана воды, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовление соуса: абрикосы очистить от кожицы, удалить косточки, мякоть протереть через сито. На сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем муку до слегка золотистого цвета. Развести муку водой, добавить подготовленные абрикосы, посолить, поперчить, тушить соус на слабом огне под крышкой 10—15 минут, время от времени помешивая.

Отварное мясо нарезать ломтиками, положить на порционные тарелки и полить абрикосовым соусом.

Филе, фаршированное сыром и ветчиной

4 ломтика филе говядины (600 г), 4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, сливочное масло или маргарин, панировочные сухари, 0,5 стакана сухого белого вина, соль, черный молотый перец.

В каждом ломтике мяса сделать надрез в виде кармана, вложить в него по ломтику ветчины и сыра. Распустить масло, смешать его с панировочными сухарями, солью и перцем, обвалять мясо и обжарить его с двух сторон до золотистого оттенка. Затем добавить вино, тушить, пока оно не испарится. Мясо выложить на блюдо и полить соусом.

Если бульон хотят использовать для соуса или заливных блюд, его не нужно солить.

Полочки для пряностей должны размещаться в сухом месте, подальше от тепла и влаги, идущих от плиты.

Мясо по-калифорнийски

700 г говядины, 50 г сливочного масла, 200 г сливок, 1 ч. л. уксуса, 0,5 луковицы, 1 морковь, соль, черный молотый перец.

Кусок мяса целиком обжарить в сливочной масле с луком, разрезанным на 4 части, и морковью, нарезанной тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Когда мясо обжарится, положить его в кастрюлю, полить уксусом, добавить стакан воды и сливки. Варить на небольшом огне около 3 часов, добавляя при необходимости воду (но только горячую!). Образовавшийся соус протереть через сито и полить им готовое мясо, нарезанное ломтиками.

Пряности в зернах лучше хранить в целом виде, а молоть их перед использованием. Листовые пряные овощи, которые вы выращиваете сами, надо срывать перед употреблением. В случае необходимости их можно хранить в холодильнике, завернув во влажную салфетку.

Говядина по-строгановски с горчицей

1,2 кг говядины, 2 стакана бульона, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. крепкой горчицы, 10 шт. черного перца, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты.

Нарезать мясо квадратиками, посолить и посыпать перцем. Поджарить говядину с маслом и луком. Развести 2 стаканами бульона ложку мучной поджарки на масле, прокипятить, добавить крепкой горчицы, черный перец, прокипятить, процедить. Положить мясо в соус и поставить на 15 минут на слабый огонь. Перед подачей на стол в соус положить сметану и прожаренную томатную пасту.

Отбивная из говядины

4 антрекота, 2 яйца, 50 г сливочного масла, панировочные сухари, мука, соль, молотый перец.

Мясо отбить, обвалять в муке, затем во взбитых яйцах, потом в панировочных сухарях, втирая их руками. На сковороде разогреть масло и обжарить его с двух сторон. Посолить, поперчить и дать немного дойти на маленьком огне под закрытой крышкой.

Говядина по-фламандски

1 кг говяжьей вырезки, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 1 стакан пива, 1 стакан мясного бульона, 2—3 ст. л. муки, соль.

Мясо нарезать на куски, отбить, обвалять в муке. Лишнюю муку стряхнуть. Разогреть на сковороде масло и на сильном огне быстро обжарить его с двух сторон небольшими порциями. В масле, в котором жарилось мясо, пожарить мелко нарезанный лук. Затем влить туда пиво и бульон. Уварить до получения достаточно плотной массы и положить в соус мясо. Потушить до полной готовности.

Подавать к столу с картофельным пюре, вареным шпинатом или тушеным горошком.

Прозрачный мясной бульон приобретает особенно приятный вкус, если при варке в него положить небольшой кусочек сухого сыра.

Мясо с картофелем

300 г вареной говядины, 2 луковицы, 400 г вареного картофеля, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, карри, 100 г красной свеклы ломтиками (консервированной), 1/2 пучка петрушки, 3 веточки свежего базилика.

Нарезать мясо полосками толщиной 1 см. Луковицы очистить и нарезать кольцами. Снять с картофеля кожуру и нарезать его соломкой. Разогреть в большой сковороде растительное масло. Недолго пассеровать в нем лук. Добавить нарезанные мясо и картофель и жарить на среднем огне около 15 минут. Пикантно приправить все солью, перцем и карри. Ломтики свеклы разрезать пополам и разогреть, выложив в сковороду с мясом и картофелем. Зелень вымыть. Листочки базилика нарезать узкими полосками. Петрушку мелко порубить. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Чтобы сохранить брынзу подольше, заверните ее в салфетку, посыпанную сверху солью.

Говяжьи полоски с брынзой

1 кочан листового салата, 3 помидора, 1 пучок укропа, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 150 г брынзы, 250 г говяжьего филе, соль, перец, паприка, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. уксуса, щепотка сахара, кресс-салат, 10 ст. л. растительного масла.

Салат, помидоры и укроп вымыть. Кочан салата разделить на листья. Помидоры разрезать на четыре части, укроп измель-

Чтобы брынза приобрела особо приятный вкус, вымачивайте ее в холодной воде.

Чтобы сливочное масло при жарке не потемнело, нужно раскаленную сковороду предварительно смазать жиром.

чить, шампиньоны нарезать кружками, лук — кольцами. Положить все на листья салата. Брынзу нарезать кубиками. Филе нарезать на тонкие полоски, обжарить в двух столовых ложках масла. Приправить черным перцем, посолить. Смешать горчицу, 8 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец и сахар, сбрызнуть этим соусом листья салата. Полоски филе, брынзу и кресс-салат положить сверху.

Ромштекс с помидорами

4 ромштекса или 800 г грудинки, соль, молотый черный перец, 30 г топленого масла, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 большая банка очищенных помидоров, 125 мл мясного бульона (из кубиков), 100 мл сухого белого вина, 1 ч. л. крахмала.

Мясо посолить и поперчить. Обжарить в топленом масле по 5 минут с обеих сторон. Тем временем очистить лук и чеснок. Луковицы разрезать на 8 частей, чеснок раздавить. Вынуть мясо из сковороды. Пассеровать лук в масле. Залить бульоном. Выложить мясо обратно в сковороду, добавив к нему чеснок, помидоры, вино и зелень. Варить на небольшом огне при легком кипении около 15 минут. Соус загустить, добавив к нему размешанный с 1 ст. л. холодной воды крахмал.

На гарнир хорошо подать жареный картофель.

Запеченный ромштекс

4 ромштекса по 150 г, 50 г сливочного масла с пряными травами, перец, 4 помидора, соль, свежий порубленный или сушеный тимьян, 4 кусочка сыра гауда, половина французского батона, зеленый салат.

Растопить около $^1/_3$ сливочного масла. Обжарить в нем ромштексы с каждой стороны по 1 минуте. Слегка поперчить. Разогреть духовку до 250°С. Мясо положить на противень. Помидоры вымыть, почистить и нарезать кусочками. Распределить на обжаренные ромштексы. Приправить перцем, солью и тимьяном. Сыр нарезать тонкими полосками. Положить их поверх помидоров. Запекать ромштексы в течение 8 минут. В это время нарезать французкий батон на куски толщиной около 3 см. Обжарить в оставшемся масле с обеих сторон. Подавать ромштексы с зеленым салатом.

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

Свинина с луком

600 г свинины, 300 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. томатного соуса, соль, перец, пряная зелень.

Лук очистить, мелко нашинковать и тушить в разогретом масле с закрытой крышкой на слабом огне. Время от времени помешивая. Когда лук будет почти готов, сдвинуть его в центр сковороды, а по краям положить куски свинины. Обжарить свинину с обеих сторон, посолить, поперчить, добавить томатный соус. Снова закрыть крышкой и довести мясо до готовности. Подавать на стол горячим, посыпав пряной зеленью.

Свинину прожаривают до полной готовности. Как определить готовность свинины? Нажмите на мясо — оно должно быть плотным и упругим. Можно проколоть мясо — сок должен быть светлым.

Свинина с картофелем в горшочке

800 г нежирной свинины, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 500 г консервированных в собственном соку или свежих томатов, 500 г картофеля, лавровый лист, душистый перец, соль, молотый красный перец.

Свинину нарезать на тонкие полоски и обжарить в сливочном или растительном масле. Овощи почистить, порезать. В каждый горшочек положить мелко нарезанный лук, мясо, картофель, томаты, душистый и красный перцы, посолить. Добавить лавровый лист. Закрыть крышками и тушить в духовке два часа.

Нельзя долго хранить в холодильнике или охлаждать в морозильной камере вино (особенно белое) — от этого оно быстро теряет свой аромат.

Свинина в кисло-сладком соусе

1 кг свинины с костью, 500 г помидоров, 500 г лука, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1 стакан белого вина, пряная зелень, соль, перец.

В кастрюле разогреть сливочное масло, смешанное с мукой и сахаром. Влить вино и уксус и варить на слабом огне 10 минут. Очистить лук и целиком, не разрезая, положить его в винный соус. Накрыть крышку и тушить полчаса. Отдельно в растительном масле обжарить нарезанные куски свинины. Посолить, поперчить, добавить порезанные и очищенные от кожицы

Чтобы сделать свиные отбивные сочнее, за 2—3 часа до приготовления смажьте их растительным маслом и сбрызните уксусом.

помидоры (для этого их надо ошпарить кипятком) и тушить с закрытой крышкой примерно сорок минут. Затем мясо соединить с луком и тушить еще 15 минут. Перед подачей на стол посыпать пряной рубленой зеленью.

Свинина в молоке

1 кг постной свинины, 50 г сливочного масла, 1 л молока, 2—3 лавровых листа, соль, перец.

В глубокой сковороде растопить масло, положить в него лавровый лист и обжарить со всех сторон кусок мяса. Вскипятить молоко. Когда свинина подрумянится, вынуть лавровый лист и влить горячее молоко. Накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности.

Мясо нарезать кусками, разложить на блюде и полить соусом, в котором оно готовилось.

В качестве гарнира подойдут вареная цветная капуста в сливочном масле, картофельное пюре, тушеная морковь.

Чтобы отбивные получились сочными, перед жаркой натрите их подсолнечным маслом и молотым перцем, а солите в самом конце готовки.

Свиная отбивная с зеленью

4 свиные отбивные, 25 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, несколько листиков шалфея, 1/2 стакана белого вина, зелень петрушки, соль, перец.

Слегка отбить куски мяса. Зелень петрушки, шалфея и чеснок пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Обвалять в этой смеси мясо.

Разогреть на сковородке сливочное и растительное масло и положить в него свиные отбивные. Жарить на сильном огне, время от времени переворачивая. Когда мясо подрумянится, облить белым вином и дать ему выпариться.

После этого сразу подавать на стол с вареным картофелем, посыпанным зеленью.

Свиные отбивные можно запечь и в духовом шкафу. Но для этого мясо надо предварительно промариновать в растворе, приготовленном из 2—3 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы и 2 ч. л. уксуса. Солить отбивные надо в самом конце жарки.

Свиные отбивные с начинкой из сыра, миндаля и зелени

4 свиных отбивных на косточках, 8 листиков мяты, зелень петрушки, 2 ст. л. рубленого миндаля, 150 г овечьего сыра, 1 ст. л. растительного масла, 4 помидора, 1 зубчик чеснока, тимьян, 125 мл мясного бульона, перец, соль.

На свиных отбивных сделать разрез в виде кармашков. Мяту и петрушку мелко порубить. Смешать с рубленым миндалем и сыром. Добавить масло и перемешать. Массой наполнить кармашки. Зашить кармашки кулинарной ниткой. Мясо поперчить с обеих сторон. Тушить в растительном масле очищенные помидоры, рубленый чеснок и немного тимьяна. Смесь поперчить, посолить по вкусу и добавить мясной бульон. Тушить смесь несколько минут. В это время обжарить мясо с обеих сторон в растительном масле на среднем огне в течение 5—6 минут. Подавать на стол вместе с томатным соусом.

Для того чтобы у миндаля легко снималась кожица, нужно положить его в кипяток на 1—2 минуты, а затем промыть холодной водой и просушить.

Свиные медальоны с овощами

250 г овощной смеси (замороженной), 4 кусочка свинины по 60 г, соль, перец, 20 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1 зубчик чеснока, 10 г коньяка, 1 ст. л. зелени.

Овощную смесь обжарить на сковороде. Кусочки мяса посолить, поперчить. Обжарить с двух сторон в разогретом масле в течение 2 минут. Завернуть мясо в фольгу и оставить в разогретой духовке. Сметану положить на сковороду с жиром, оставшимся от жарки мяса. Постоянно помешивая, проварить на слабом огне. Поперчить, положить очищенный и измельченный чеснок, мелко порубленную зелень, влить коньяк. Свиные медальоны с овощной смесью положить на тарелки, полить чесночно-сметанным соусом. Подать на стол с жареным картофелем.

Окорок — мякотная часть, выделенная из заднего отруба свиных полутуш: из обваленного мяса отделяют соединительную ткань, жир, хрящи и придают полуфабрикату округлую форму.

Отбивная из свинины с пореем

350 г молодого картофеля, соль, 4 стебля порея, 2 пучка петрушки, 150 г сала от окорока, 150 г сыра, черный молотый перец, 4 свиные отбивные на косточке, 3 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. сливочного масла.

Картофель в мундире варить в подсоленной воде около 20 минут. Порей нарезать на кусочки длиной 5 см и бланшировать

Свинина самого низкого качества — из свиноматки (темный цвет и грязно-желтый жир) и некастрированного хряка (мясо горькое, пахнет аммиаком из-за выделения гормона — андростерона).

в подсоленной воде около 3 минут. Воду слить, порей промыть под струей холодной воды. Петрушку мелко порубить. Сало и сыр нарезать кубиками. Перемешать их с петрушкой и приправить солью и перцем. На мясе сделать надрезы в виде кармашков. Кармашки наполнить сырной массой и плотно скрепить разрезы зубочистками. Картофель остудить и очистить. Мясо обжарить в горячем топленом масле по 6 минут с каждой стороны. Картофель и порей обмакнуть в растаявшее сливочное масло и подать к столу с отбивными.

Маринованные мясные рулеты

8 тонких ломтиков свинины или говядины, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кетчупа, 3 капли соуса «Табаско», 2 ст. л. рома или виски, 1 ч. л. грубо молотого черного перца, 1 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 100 г листьев щавеля или шпината.

Приготовить маринад из пяти ложек растительного масла, кетчупа, соуса «Табаско», рома или виски, перца, лимонного сока и растертого чеснока. Положить в него тонкие ломтики мяса и поставить в холодильник на 4 часа пропитаться. Дать маринаду стечь. Выложить мясо тщательно помытыми листьями щавеля или шпината. Скатать в рулетики и закрепить зубочистками. Положить на сковороду с разогретым маслом и хорошенько обжарить со всех сторон.

Отбивные из свинины

600 г свиного окорока, 20 г соли, 3 г молотого перца, 50 г подсолнечного масла, 120 г лука, 100 г свежей паприки, 150 г стручков фасоли, 30 г петрушки, 0,2 л красного вина, 120 г вареных грибов.

Мясо можно хранить в холодильнике, не замораживая, 1—2 дня, если смазать его оливковым маслом.

Свинину, разделенную на 4 порции, надо слегка отбить. Посолить и посыпать молотым перцем. Обжарить по минуте обе стороны отбивной на подсолнечном масле. В масле, оставшемся после отбивных, пожарить: мелко порезанный лук, свежую паприку и стручки фасоли. Добавить по вкусу молотый перец, порезанную петрушку. Получившуюся массу вылить на отбивные, добавить красного вина. Закрыть крышкой и тушить дальше. Когда мясо будет почти мягким, перемешать с грибами.

Свиные отбивные с паприкой под острым соусом

4 свиные отбивные, 4 стручка сладкого перца разного цвета, растительное масло, щепотка кайенского перца, 150 г мелкого консервированного лука, 4 ст. л. уксуса, соль, молотый перец, 1—2 ст. л. сахара, 6—8 листочков розмарина.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и порезать узкими полосками. Пассеровать в горячем растительном масле несколько минут, посыпать кайенским перцем и выложить на блюдо, добавив головки консервированного лука. К выделившемуся при жарке соку добавить уксус, 3—4 ст. л. воды, соль, сахар и розмарин, довести до кипения. Перемешать соус с овощами и дать настояться 30 минут. Можно еще добавить специй по вкусу. У свиных отбивных ножом сделать надрезы на жировой прослойке по краю через 1 см, посолить, поперчить. Обжарить до появления по краю хрустящей корочки. Подать вместе с паприкой.

Чтобы панировка держалась лучше, можно добавить в нее немного растительного масла.

Свиная отбивная с вермишелью

100 г сушеных белых грибов, 1 стакан овощного бульона, 250 г шампиньонов, 50 г топленого масла, 250 г вермишели, соль, перец, 200 г замороженного горошка, 150 мл сливок, 1 пучок базилика, 4 свиные отбивные.

Отварить сушеные грибы в течение 10 минут в 150 мл бульона, жидкость слить. Грибы крупно нарезать и обжарить в 30 г масла. Поперчить, посолить и залить бульоном. Вермишель отварить до полуготовности в подсоленной воде. Горошек тушить со сливками 3 минуты. Добавить грибную смесь, мелко нарезанный базилик (оставив несколько листочков для украшения). Все тщательно перемешать. Отбивные обжарить с обеих сторон по 1—2 минуте, посыпать солью, перцем. Подавать с вермишелью и грибным соусом.

Поджаренное мясо покроется румяной корочкой, если минут за десять до готовности обмазать кусочки мяса сметаной.

Фаршированная отбивная со стручковой фасолью

1 булочка, пучок петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль, молотый перец, 4 свиные отбивные, 2 ст. л. топленого масла, 2 зубчика чеснока, 1/2 банки очищенных помидоров, розмарин, 1 стакан сливок, 500 г стручковой фасоли, 2 ст. л. сливочного масла.

Хлеб размочить в воде. Петрушку порезать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачного состояния. Хлеб смешать

Листья и корни сельдерея употребляют в свежем, сушеном и засоленном видах в качестве приправ. Сушку можно проводить на открытом воздухе (для листьев) и в духовке (для нарезанных тонко корнеплодов).

с половиной порубленной петрушки, порезанным луком и яйцом, посолить и поперчить. Сделать кармашки в отбивных, наполнить фаршем и зашить. Обжарить отбивные в топленом масле. Чеснок измельчить и положить в горячий жир, добавить порезанные помидоры, розмарин, сливки и кипятить 10 минут. Соус взбить со специями. Разогреть в нем отбивные. Фасоль проварить 10 минут в подсоленной воде. Дать стечь. Добавить сливочное масло, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Свинина, фаршированная хлебом

5 кусочков сухого белого хлеба, 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г шампиньонов, соль, молотый перец, 2 яйца, 1 кг свинины с карманом для фарша, 4 луковицы, пучок зеленого лука, 4 моркови, 100 г сельдерея, лавровый лист, $^1/_2$ л бульона, 300 мл соуса для жаркого.

Хлеб порезать на кусочки и размочить в горячем молоке. Лук измельчить и подрумянить в сливочном масле. Смешать мелко порезанные шампиньоны, 1 натертую на крупной терке морковь, яйца, хлеб и приправить солью и перцем. Мясо натереть солью и перцем, наполнить полученной массой и перевязать. Разогреть духовку до 200°С. Измельченные овощи, лавровый лист и фаршированное мясо положить в жаровню и тушить 2,5 часа. После первых 20 минут уменьшить температуру до 160°С. Поливать бульоном каждые 20 минут. Готовое жаркое завернуть в фольгу и оставить на полчаса. В сок, выделившийся при зажаривании, добавить оставшийся бульон и соус и уваривать 30 минут. Процедить, подавать с маслом.

Свиная отбивная в кисло-сладком соусе

4 свиные отбивные, 4 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 250 г риса, $^3/_4$ л бульона, 2 пучка зеленого лука, соль, перец, 1 ч. л. апельсинового джема, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. карри, зелень петрушки, укропа, кориандра.

Чтобы сохранить зелень, нужно ее промыть, обсушить, завернуть в бумажную салфетку и положить в полиэтиленовый пакет.

Смазать отбивные смесью из 2 ст. л. растительного масла и измельченного чеснока. Обжарить рис в 1 ст. л. масла. Добавить $^1/_2$ л бульона и тушить около 30 минут. Отбивные посолить, поперчить. Обжарить их с каждой стороны в одной столовой ложке растительного масла, на сильном огне в течение 5 минут. Зе-

леный лук почистить, нарезать на крупные куски, обжарить на масле. Добавить к луку $^1/_4$ л бульона, проварить на слабом огне. Приправить соус апельсиновым джемом, уксусом и карри. Перемешать рис с зеленью. Подать с отбивными, луком и соусом.

Шницель получится сочным и нежным, если, перед тем как панировать мясо, положить его в воду с добавлением уксуса.

Шницель «Буташтек»

600 г свинины (корейки), 2 яйца, 2 ст. л. муки, 40 г масла, зелень, соль, перец, соус томатный, уксус, лавровый лист.

Свинину нарезать по одному куску на порцию, отбить, посолить, поперчить, панировать в муке и жарить до готовности. Яйца взбить в чашке, осторожно влить в кипящую воду с уксусом, солью и лавровым листом и варить 4 минуты. Готовые шницели уложить на блюдо с гарниром, покрыть вареными яйцами и посыпать зеленью. Отдельно подать соус томатный.

Эскалоп по-немецки

600 г свинины (филе), 100 г нутряного жира, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст. л. муки, соус красный, перец, соль.

Свинину (филе) пропустить через мясорубку с мелкой решеткой вместе с нутряным жиром. Лук пассеровать до желтого цвета, взбить яйцо и поджарить жидкую яичницу. Остывшую яичницу вымесить с фаршем, добавив по вкусу соль и перец, до получения однородной массы, сформировать круглые эскалопы по два на порцию, панировать их в муке и жарить на слабом огне до золотистого цвета. Подать с жареным картофелем и красным соусом.

Зелень дольше сохранится, если ее, предварительно помыв и просушив, сложить в стеклянную банку с плотно закрытой крышкой и поставить в холодильник.

Свинина на шампурах

600 г свиного филе, 8 крупных шампиньонов, 8 ломтиков сервелата, 2 зубчика чеснока, 1 стручок красного перца чили, 3 ст. л. сливочного масла, 500 г помидоров, 1 пучок лука-порея, 2 ст. л. уксуса, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зелени тимьяна.

Помидоры нарезать ломтиками, лук — кольцами. Перемешать. Смешать уксус, соль, перец, растительное масло и листики

Чабрец (тимьян) относится к семейству губоцветных. Даже по названию понятно, что это близкий родственник чабера. Поэтому и в кулинарии эта пряная трава имеет сходное применение. Чабрец — маленький стелющийся кустарник, растет в России повсеместно: на холмах, межах, по сухим склонам и оврагам, в сухом сосновом лесу, на песчаной и известковой почве. Можно чабрец выращивать и на участках.

тимьяна. Выложить поверх салата. Свиное филе нарезать ломтиками толщиной в палец. Филе, грибы и свернутые ломтики колбасы поочередно нанизать на шампуры. Очищенный чеснок и перец чили порезать мелкими кубиками. Пассеровать на сливочном масле. Обмазать этой смесью нанизанные на шампуры филе, грибы и колбасу. Посыпать сверху солью и перцем. Обжарить на гриле, периодически переворачивая.

Жареный фаршированный поросенок

Молочный поросенок, растопленное масло.

Для фарша: 0,5 кг гречневой каши с маслом, солью, 100 г вареной ветчины или языка, 2 омлета: один — из 2 белков, другой — из 2 желтков.

Выпотрошенную тушку поросенка опалить, очистить от щетины и промыть. Обсушить и натереть изнутри солью. Затем наполнить фаршем, положив сначала гречневую кашу, затем ветчину и наконец омлеты, и зашить суровой ниткой. Приготовленную тушку смазать растительным маслом и уложить на противень. Ушки и пятачок, чтобы не подгорели, обернуть фольгой или обмазать тестом. Духовку разогреть до 200°С и поставить в нее поросенка. Тушку в процессе обжаривания надо переворачивать и поливать выделяющимся соком. Обжаривать до светло-коричневого цвета. Подавать целиком на большом блюде, украсив отварными или маринованными овощами.

Можно добавить в фарш обжаренные шампиньоны и пассерованный лук, а также сердце, печень и почки поросенка, предварительно промытые и обжаренные.

Шейка по-французски

500 г свиной шейки, долька чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 40 г майонеза, 3 ст. л. меда, 1 ст. л. горчичного порошка, соль, перец.

Горчица не сохнет, если добавить к ней щепотку соли и немного растительного масла.

Мясо отбить, слегка посолить и поперчить. Приготовить заливку: растертый чеснок, растительное масло, майонез, мед, горчичный порошок смешать до однородного состояния. Каждую отбивную хорошенько намазать этой смесью, все сложить в кастрюлю и оставить на сутки в холодильнике. Жарить в этой заливке (осторожно, пригорает!). Получается очень оригинально, мясо приобретает нежный пикантный вкус.

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

Шашлык из баранины

1-й вариант

1 кг баранины, 5—6 луковиц, 1 пучок зеленого лука, 0,5 стакана 3% уксуса, 3—4 помидора, 4 ст. л. соуса ткемали, барбарис сушеный на кончике ножа, 1 лимон, 20 г топленого бараньего сала, перец черный молотый, зелень, соль по вкусу.

Корейку или заднюю ногу баранины, печень, почки, говяжью вырезку, свинину можно использовать для приготовления шашлыка. Мясо нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, уксус или лимонный сок и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2—3 часа поместить в холодное место для маринования. Куски мяса нанизать на металлический вертел вперемежку с репчатым луком, нарезанным кольцами, смазать их растопленным бараньим салом.

Жарить шашлык на мангале над горячими углями без пламени 10—15 минут, поворачивая вертел так, чтобы мясо равномерно прожаривалось. При отсутствии мангала шашлык можно жарить на электрогриле или на сковороде. На гарнир подать зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами лимон, соус ткемали, помидоры. Перед подачей украсить зеленью и барбарисом.

Шашлык — кусочки мяса прямоугольной формы, вырезанные из заднетазовой части туш, нанизанные на палочки вперемежку с кружками репчатого лука. Масса одного кусочка 15—30 г. На порцию шашлыка массой 125 г расходуют 115 г мяса и 10 г репчатого лука.

2-й вариант

1,5—2 кг баранины, 2—3 луковицы, лимон, помидор, соль, маринад (1 стакан уксуса, 1 стакан вина, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сока крыжовника с кореньями и специями, зеленым сельдереем, луком-пореем, петрушкой, 1 головкой лука, 2—3 зубцами чеснока).

Мясо вымочить в маринаде. Затем натереть солью, нанизать на вертел с луком, кружками лимона, помидоров, смазать куски баранины оливковым или подсолнечным маслом, через 3—4 минут поливать соком и белым столовым вином. Под вертел поставить противень. Можно надеть на шампур: свежие огурцы, кабачки, баклажаны, кусочки тыквы, ветчину, ломти шпика. На угли бросить пучок полыни, чабреца и по 2—3 зернышка кардамона и укропа.

К шашлыку хорошо запечь помидоры (помидоры следует насаживать на шампур не вдоль крепления плодоножки, а поперек плода, тогда он не будет крутиться на шампуре), лук и баклажаны.

При маринировании молодой баранины и домашней птицы уксус лучше заменить сухим вином.

Шашлык из рубленого мяса по-узбекски

1 кг баранины, 4 луковицы, 5 ст. л. муки, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Баранину и лук два раза пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец и тщательно все перемешать. Сформовать колбаски по 10—20 г, нанизать их на плоские шампуры, посыпать мукой и запекать в гриле в течение 20—25 минут при температуре 200°С. Отдельно подать салат из кислого граната с луком.

Отбивная по-индийски

8 бараньих отбивных, 1 ст. л. растительного масла, 250 г лука, 1 бульонный кубик, 1 ч. л. карри, 2 ст. л. сливок, 240 г арахисового крема, маленькая баночка консервированных абрикосов, корица, перец, чили и имбирь в порошке, 150 г йогурта.

Чтобы устранить неприятный запах баранины, нужно положить мясо в свежее молоко за час до начала готовки, а затем смазать толченым чесноком.

Обжарить отбивные. Вынуть из сковороды и сохранять теплыми. Лук очистить, нарезать кольцами и тушить в жире, оставшемся от жаренья. Добавить 250 мл воды. Положить бульонный кубик и карри, размешать, вскипятить и варить под крышкой 5 минут. Добавить сливки и арахисовый крем. Каждый абрикос разрезать на 2 части, положить в соус. Приправить корицей, имбирем и перцем чили. Йогурт смешать с горячим соусом. Отбивные положить на тарелки и полить их готовым соусом. К блюду подходит рис.

Баранина с грибами и баклажанами

4 бараньих ребрышка, 1 ст. белого вина, 1 большая луковица, 2 ст. л. сметаны, 1 пучок свежей зелени эстрагона, 8 помидоров, 400 г грибов (лучше лисичек), 500 г баклажанов, 60 г оливок, растительное масло, соль, перец.

Баранину посолить и вместе с помидорами тушить в течение часа в глубокой сковороде — сотейнике.

В белое вино положить мелко нарезанный лук и эстрагон. Варить на очень тихом огне до получения почти однородной смеси. Добавить сметану, посолить, поперчить и поставить в теплое место.

Баклажаны разрезать на две половинки, полить растительным маслом и поставить на двадцать минут в духовку. Когда баклажаны запекутся, выскрести их мякоть ложечкой и измельчить в миксере. Оливки также измельчить до состояния пюре и смешать с баклажанами. Поставить в теплое место. Грибы припустить с луком в масле в течение нескольких минут.

Когда баранина будет готова, полить ее соусом и соединить с грибами и баклажанной икрой.

Зелень будет долго оставаться свежей и сочной, если ее нашинковать, смешать с большим количеством соли и закрыть в банке. Очень удобно использовать ее в зимнее время для приготовления различных блюд.

Жаркое баранье с гречневой кашей и луком

2 кг бараньего окорока, 1 стакан гречневой крупы, соль, бараний жир, 100 г лука-шалота.

Для маринада: 1 стакан уксуса, 1 стакан сухого вина, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сока крыжовника, коренья, специи, зелень сельдерея, лук-порей, петрушка, 1 луковица, 2—3 зубца чеснока.

Бараний окорок вымачивать 5—6 часов в маринаде. Затем натереть солью, жарить на противне, поливая бараньим жиром, маслом и маринадом каждые 10 минут. Посыпать сухарями и тушить в печи еще 10 минут. Подливку слить, процедить, мясо разрезать и полить соусом.

Сварить отдельно крутую гречневую кашу, подать вместе с бараниной. Лук-шалот пожарить вместе с бараниной (маленькие полужирные обрезки мяса) и подать отдельно в соуснике или с подливой.

Увядшая зелень — укроп, петрушка, сельдерей — снова станет свежей, если ее положить на несколько минут в воду, в которую добавлено немного уксуса (1 ч. л. на полстакана воды).

Баранина по-итальянски

1,5—2 кг баранины (задняя четверть), 10—12 зубчиков чеснока, 50 г растительного масла, 1/2 стакана красного вина, 1 кочан капусты, шпик (масло), пучок зеленого лука, зелень петрушки, укропа, 1/2 стакана риса, 100 г маринованных грибов, 100 г маслин, 50 г тертого сыра.

Нашпиговать баранину чесноком в 10—15 местах через надрезы. Положить на противень, облить оливковым (подсолнечным) маслом, 2 ст. ложками воды и 1/2 стакана красного вина. Жарить на плите 10—12 минут. Поставить в духовку, обливать периодически соком. Жарить в духовке час.

Из небольшого кочана белой капусты вынуть кочерыжку, капусту вскипятить в соленой воде, мелко изрубить, положить в сковородку шпик (масло), измельченный зеленый лук, зелень

Чтобы придать блюду легкий аромат чеснока, нужно зубчик чеснока наколоть на вилку и опустить его в блюдо на несколько секунд.

Если шампуры для шашлыка перед употреблением смазать растительным маслом, то жареное мясо будет легче снимать.

петрушки, укропа, поджарить. Рис сварить, переложить в капусту, залить бульоном и поставить в духовку на 1 час. Когда мясо и капуста будут готовы, соединить все вместе, добавить маринованные грибы и маслины, посыпать натертым сыром.

Баранина по-турецки

1,5 кг баранины (задняя четверть), 200 г соленого шпика, 3 луковицы, 2 моркови, петрушки и сельдерея, 1 ч. л. тмина, 5—6 листиков лавра, 20 зерен черного перца, 2 гвоздики, имбирь, соль, 1/2 бутылки уксуса (или кислого вина) пополам с водой, 1 ст. л. муки, соленый огурец.

Обложить дно и стенки кастрюли длинными полосками сала, нарезать лук, положить баранину, морковь, петрушку и сельдерей, тмин, лавровый лист, черный перец, гвоздику и имбирь, посолить, залить уксусом (или кислым вином) пополам с водой, варить до готовности. Мясо разрезать на порции, бульон процедить, заправить его 1 ст. л. мучной поджарки, 2 стаканами длинных полосок соленых огурцов, проварить огурцы. Полить этим соусом баранину.

Запеченная баранья нога

Баранья нога, чеснок, специи.

Можно на мангале на шампурах запекать свежий молодой картофель, которым заедают мясо шашлыка или люля-кебаб. Считается, что картофельный крахмал уравновешивает в организме бараний жир и мясо.

Ногу барашка нашпиговать чесноком, натереть специями и поставить в духовку на 2,5—3 часа в зависимости от размеров ноги. Готовность проверяется деревянной иглой: если при прокалывании бежит прозрачный сок, значит, готова. Можно во время жарки подливать воды на противень, тогда нога не будет сухой. Подавать горячей.

Люля-кебаб

1 кг баранины, 100 г курдючного сала, 4 луковицы, 1 ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. сухого базилика.
Для гарнира: свежая зелень (зеленый лук, молодой чеснок, кресс, базилик, эстрагон, мята, порей), красное вино.

Приготовить фарш: половину порции курдючного сала пропустить вместе с луком через мясорубку. Дважды пропустить че-

рез мясорубку баранину; в первый раз одно мясо, во второй раз мясо-луковую смесь. Тщательно размешать мясной фарш — луковую смесь до вязкости (около 15 минут), сдабривая ее порошком базилика и перцем, посолить, после чего поставить на полчаса в холодильник. Оставшееся курдючное сало нарезать кубиками, затем смоченными в холодной воде руками плотно нанизать мясной фарш в виде тонких колбасок, длиной 10—15 см, на широкие (1 см) шампуры, перемежая кусочками курдючного сала, и обжаривать их над углями мангала или в духовке. Подавать с зеленью и красным вином.

Для того чтобы зелень петрушки и укропа как можно дольше оставалась свежей, надо пучки зелени сбрызнуть холодной водой, поместить в целлофановый пакет, надуть его, плотно перевязать и поместить в холодильник.

Баранина отварная

600 г баранины, 6 картофелин, 4 луковицы, 1 стакан фасоли или гороха, 2 помидора, 1 баклажан, по 1/2 корня петрушки, сельдерея, соль, перец черный молотый, зелень петрушки или кинзы, помидоры.

Баранину нарезать на куски (по 3—4 куска на порцию), сложить в горшочек вперемешку с кружочками сырого лука, кусочками сырого картофеля, баклажанов, стручковой фасоли (можно использовать также фасоль или горох в зерне, предварительно замоченный). Сверху положить корни петрушки и сельдерея, связанные в пучок. Все посолить, поперчить, залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты, поместить в духовку и варить при слабом кипении до готовности, периодически снимая пену; в конце положить дольки красных помидоров.

Горшочек с готовой бараниной вынуть из духовки, удалить пучок белых корней, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы или петрушки. Подать баранину в том же горшочке, можно разложить по тарелкам.

Пищевую зелень не следует долго варить, так как разрушаются питательные и целебные вещества, уменьшается аромат.

Баранина по-английски

4 куска баранины или ягнятины, специи и травы по вкусу, 4 большие картофелины, масло сливочное, паприка, соль.

Вымыть и запечь картофель. Мясо поджаривать 20 минут, часто переворачивая и посыпая травами и специями. Подавать с картофелем (картофель надрезают и вставляют в него масло).

Подготовленную зелень кладут в кастрюлю перед концом варки. Заранее резать и измельчать ее не следует.

Чтобы подсолнечное масло не прогоркло, его лучше хранить не в плотно закупоренной посуде, а лишь в слегка прикрытой.

Бозартма из баранины

1,25 л воды, 500—750 г жирной баранины, 5 луковиц, 5 помидоров, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого перца или 10 раздавленных горошин, 3 ст. л. зелени кинзы, 0,5 головки чеснока.

Баранину нарезать кусками размером 3×4 см, залить холодной водой и варить 1—1,5 часа под крышкой на умеренном огне. Затем вынуть мясо из бульона, обжарить с измельченным луком в масле, потушить до полной готовности, добавить мелко нарезанные помидоры, слегка потушить до полного выделения из них сока и вновь залить бульоном, посолить. Заправить перцем и кинзой, довести до кипения.

Свежая зелень надолго сохранит аромат, если ее положить в оливковое масло и держать в холодильнике.

Буглама из баранины

800 г баранины, 8 средних луковиц или 2 пучка зеленого лука, 2 ст. л. бараньего сала, 2 стакана мясного бульона, 1,5 стакана ткемали, 1 стручковый перец, 2 ст. л. настойки имбиря или шафрана, эстрагон, кинза, мята, чеснок, соль по вкусу.

Мякоть баранины очистить от пленок, помыть, нарезать на небольшие кусочки по 5—6 на порцию, обжарить, сложить в сотейник с бараньим салом и тушить 10—12 минут. Затем добавить тонко шинкованный репчатый или зеленый лук и продолжать тушить до готовности. В конце тушения влить немного бульона, заправить тертым чесноком, мелко нарезанной мятой, кинзой, эстрагоном, имбирем, солью, перцем, добавить зеленые плоды ткемали, проварить и снять с огня. При подаче баранину полить соусом, в котором она тушилась.

Не следует хранить варенную зелень или обеденные блюда с ней в алюминиевой, медной или любой другой окисляющейся посуде.

Чанахи

600 г баранины, 8 картофелин, 4 луковицы, 4 небольших баклажана, 3 ст. л. томата-пюре, 2 стакана бульона, 4 помидора, 100 г курдючного сала, 4 дольки чеснока, зелень петрушки, кинзы, соль, перец черный молотый, лавровый лист.

Мякоть баранины нарезать на куски по 2 на порцию. Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать крупными кубиками или дольками; очищенный репчатый лук нашинковать. Бак-

лажаны помыть, обрезать концы, разрезать вдоль, залить на 3—4 минуты кипятком, поместить под гнет и выдержать 30 минут, затем нафаршировать курдючным салом, смешанным с перцем и рубленой зеленью, и сложить обе половинки баклажанов вместе.

В керамические порционные горшочки положить картофель и лук, сверху — по 2 куска мяса и по баклажану. Томат-пюре развести бульоном, добавить тертый чеснок, перец, соль, лавровый лист и залить этой смесью содержимое горшочков. Поместить горшочки в горячую духовку и тушить до готовности мяса. За 20 минут до конца тушения добавить к мясу красные помидоры, нарезанные дольками. Подать чанахи в порционных горшочках.

Чтобы чеснок лучше сохранился, нужно очищенные дольки порубить (или пропустить через мясорубку), переложить в стеклянную банку, налить сверху растительное масло и поставить в холодильник.

Мусака

500 г баранины, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 баклажана, 2 помидора, 1 кабачок, 3—4 луковицы, 1/4 кочана капусты, 1—1,5 стакана сметаны, лавровый лист, 6—8 горошин черного перца, 1 головка чеснока, зелень петрушки, укропа.

Мясо разрезать на кусочки, как для гуляша, и слегка отбить. Овощи нарезать кружками, капусту соломкой. На дно широкой и неглубокой кастрюли, смазанной сливочным маслом, положить слой баклажанов, затем слой лука, помидоров, кабачков, на них — слой мяса. Затем повторить. Через каждые 2—3 слоя мусаку пересыпать пряностями (обязательно сдабриваются мясной слой в середине, а также верхний овощной слой). Сверху мусаку залить подсолнечным маслом и сметаной. В духовке мусаку выдержать 1 час. Посыпать зеленью.

Подать горячей, с соусом, в котором она варилась.

Свежие помидоры сохранятся дольше, если уложить их плодоножкой вверх.

Баранина с оливками

800 г нежирного бараньего окорока, 1/2 л красного вина, 2 зубчика чеснока, 70 г зеленых оливок, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 кг помидоров, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г маринованных виноградных листьев, 1 пучок лука-батуна, соль, перец.

Мясо положить в миску, залить красным вином и оставить мариноваться на ночь в холодильнике. Чеснок и оливки мелко порубить. Перемешать с 3 ст. л. растительного масла и панировочными сухарями. Заправить солью и перцем.

Плоды кориандра широко используют в восточной кухне, включают в пряные смеси — хмели-сунели и аджику.

Нагреть духовку до 200°С. С помидоров снять кожицу, нарезать их кружочками, добавив томатную пасту. Мясу дать стечь, сделать глубокий разрез, наполнить его пастой из маслин и запекать в духовке около 45 минут. Готовое жаркое накрыть виноградными листьями. Добавить лук-батун, перемешанный с помидорами. Запекать еще 45 минут. Мясо нарезать ломтиками.

Стифадо (греческая кухня)

1 кг молодой баранины, или зайчатины, или молодой говядины (задняя часть), 1 кг лука, 800 г помидоров, 5 долек чеснока, 8 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, соль, черный перец (молотый и горошком), 2 лавровых листа, 0,5 ст. л. молотого кориандра, 2 кусочка немолотой корицы, 1 апельсин.

Мясо нарезать на крупные куски, добавить очищенные от кожицы и спассерованные помидоры, разрезанный на 4 части апельсин, растительное масло, соль, перец, уксус, все специи (с долек чеснока шкурку не снимать) и медленно тушить под плотно закрытой крышкой на небольшом огне. Примерно через час добавить очищенные луковички и снова тушить около часа. Затем из готового блюда вынуть горошины перца, лавровый лист, чеснок и корицу и подать, поместив с одной стороны мясо, а с другой луковицы (вынимать их надо осторожно, чтобы они не развалились, а остались целыми). Украсить стифадо цветком из разрезанного апельсина.

Подать стифадо с белым хлебом и белым вином.

БЛЮДА ИЗ МЯСНОГО ФАРША

Тупой нож легче затачивается, если предварительно в течение получаса подержать его лезвие в слабом растворе соли.

Котлета пикантная

500 г говядины, 1 ст. л. аджики, 1 ч. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 40 г сливочного масла, 20 г сыра, 1 ст. л. животного жира, соль, перец.

Говядину нарезать поперек волокон на порции, отбить, посолить, поперчить, натереть аджикой, разведенной сметаной. На середину уложить фарш.

Приготовление фарша: размягченное масло соединить с натертым на терке сыром, охладить.

Порции мяса завернуть в форме котлет, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях. Обжаривать до образования румяной корочки, довести до готовности в духовке.

Котлетное мясо вырабатывают из кусков жилованной говядины, свинины или баранины, различных по величине и полученных от всех частей полутуш.

Котлетки

200—300 г фарша, 300 г капусты, 2 яйца, 200 г овсяных хлопьев, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, специи, соль по вкусу.

Капусту натереть на терке, отварить в кипятке (можно без соли) 3 минуты, откинуть на дуршлаг. Овсяные хлопья перемолоть в кофемолке. Смешать фарш, яйца, нарезанный лук и чеснок, остывшую капусту, добавляя овсяную муку до густоты котлет. Сделать котлетки, панируя в оставшейся муке. Жарить на сковороде.

Котлеты по-семейному

500 г мякоти говядины, 100 г вареной колбасы, 250 г картофеля, 2 яйца, мякиш пшеничного хлеба, молоко, 1 ст. л. тертого сыра, чеснок, петрушка, 60 г сливочного масла или маргарина, мясной бульон, тертый мускатный орех, соль, черный молотый перец, мука.

В говяжьем и бараньем котлетном мясе содержится не более 10% соединительной ткани и 10% жира, в свином — до 5% соединительной ткани и не более 30% межмышечного и подкожного жира.

Отварить картофель в кожуре. Мясо и колбасу провернуть в мясорубке, положить в миску, тщательно перемешать с яйцами, мякишем хлеба, вымоченным в молоке и отжатым, очищенным протертым картофелем, тертым сыром, солью, перцем, мускатным орехом, мелко нарезанным чесноком и петрушкой. Сформовать котлеты, обвалять в муке, обжарить в масле или маргарине, добавить мясной бульон. Оставить на небольшом огне на 1 час.

Красные котлеты

500 г мясного фарша (нежирного), 2 больших картофелины, 2 больших луковицы, 2 моркови среднего размера, 1 большая свекла, соль, перец — по вкусу, 2 зубчика чеснока.

Все ингредиенты пропустить через мясорубку, сформовать котлеты, обвалять в муке или сухарях и жарить.

Котлета натуральная свиная — кусок мякоти овально-плоской формы со слоем шпика не более 10 мм и с реберной косточкой длиной до 8 см. Готовят натуральные котлеты из спинной части свиных полутуш (корейки). Толщина мясной части 15—20 мм, масса одной порции 80 и 125 г.

Котлеты в томатном соусе

500 г мясного фарша, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. л. кетчупа, 5 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, 100 г сыра, 1 стручок острого перца, 6 ст. л. растительного масла, 500 г консервированных помидоров, 1—2 ч. л. душицы.

Чеснок и лук почистить, мелко нарезать. Чеснок и половину нарезанного лука смешать с яйцами, фаршем, кетчупом и 4 ст. ложками панировочных сухарей. Посолить и поперчить. Сыр крупно нарезать. Перец очистить, измельчить. Сыр и перец ввести в фарш. Сформовать из фарша котлеты. Обвалять их в оставшихся панировочных сухарях и обжарить.

Вторую часть нарезанного лука потушить до прозрачности в двух столовых ложках растительного масла. Помидоры нарезать, добавить к тушеному луку. Посолить, поперчить, положить душицу. Проварить в течение 10 минут.

Котлеты в грибном соусе

400 г говяжьего фарша, 150 г тертого сыра, 20 г сушеных грибов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сухой петрушки или 1—2 ст. л. измельченной свежей зелени петрушки, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 2 ч. л. томатного соуса, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, мускатный орех на кончике ножа, соль, перец.

Грибы промыть и вымочить в холодной воде. Затем мелко порезать.

Смешать фарш, тертый сыр, зелень петрушки, измельченный чеснок, яйцо, соль, перец, мускатный орех. Хорошо перемешать и сформовать котлетки. Обвалять их в муке.

Котлеты пожарить в половине сливочного масла.

Приготовление грибного соуса: мелко нашинковать лук, обжарить его в смешанном сливочном и растительном масле. Добавить томатный соус, разведенный в стакане кипяченой воды или бульоне, и грибы. Посолить, поперчить. Потушить на небольшом огне, время от времени перемешивая.

Когда соус будет готов, залить им поджаренные котлеты и до подачи на стол дать настояться.

Подавать в качестве гарнира можно жареный или вареный картофель, посыпанный пряной зеленью.

Если у вас остался неиспользованный соус, распределите его на небольшие порции и заморозьте. Перед употреблением просто разогрейте его.

Рубленые котлеты из телятины

250 г мясного фарша, 150 г телячьей вырезки, 50 г тертого сыра, 25 г сушеных грибов, 50 г сливочного масла, 1 кусок черствого белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 100 г молока, зелень петрушки, 1—2 зубчика чеснока, майоран, мускатный орех на кончике ножа, соль, перец, мука.

Размочить грибы в теплой воде, а хлеб в молоке. Вырезку прокипятить в соленой воде в течение 6—7 минут, вынуть, дать ей обсохнуть и остыть и пропустить через мясорубку. Соединить мясной фарш, измельченные грибы, размоченный хлеб, тертый сыр, яйцо, мелко нарезанные травы, чеснок, мускатный орех, соль, перец. Хорошо перемешать, сформовать котлетки и обвалять их в муке.

Разогреть на сковороде масло и обжарить котлеты на умеренном огне. Подавать с жареным картофелем.

Котлеты будут вкуснее, если нарезанный лук сначала обжарить, а затем провернуть с мясом через мясорубку.

Нежная котлета

250 г отварного мяса, 50 г ветчины, зелень петрушки, 100 г творога, мякиш пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 1 сырое яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 60 г сливочного масла или маргарина, мука, соль.

Пропустить через мясорубку вареное мясо, ветчину и зелень петрушки, тщательно перемешать с творожной массой, мякишем хлеба, вымоченном в молоке и отжатым, яйцом, солью и панировочными сухарями. Из смеси сформовать круглую котлету, обвалять в муке и поджарить в сливочном масле или маргарине до золотистого оттенка.

При обжаривании изделий из мясного фарша их нужно положить на сковородку с очень горячим жиром и обжаривать со всех сторон до образования румяной корочки.

Форшмак из вареной или жареной говядины

500 г вареного мяса, 0,5 городской булки, 1 стакан молока, 1 стакан протертого вареного картофеля, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1 луковица, 1 стакан сметаны, перец и соль по вкусу, тертый сыр и сухари для посыпки, зелень.

Вареное мясо пропустить через мясорубку и обжарить в масле с луком. Затем снова провернуть через мясорубку вместе с

Чтобы мясной фарш не прилипал к рукам при приготовлении котлет или тефтелей, можно смазать руки растительным маслом или макать их в миску с водой.

вымоченной в молоке булкой. Смешать с протертым вареным картофелем. В полученную массу добавить перец, соль, рубленую зелень, сметану, смешанную с желтками, перемешать и соединить со взбитыми белками. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпать сверху тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. К форшмаку можно подать сметану и салат из свежих овощей.

Выгодные котлеты

500 г фарша из свинины и говядины, 500 г овощей (картофель, лук, морковь, цветная капуста, баклажаны, кабачки и т.п.), 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. манки, специи, зелень.

Пропустить овощи два раза через мясорубку, смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, молоко, специи, порубленную зелень и хорошо вымесить. После этого добавить манку и снова хорошенько перемешать, можно взбить. Жарить котлеты на раскаленной сковороде, на растительном масле. В качестве гарнира хорошо подать зеленый салатик.

Чтобы котлеты были пышными и сочными, обжаривать их нужно на очень сильном огне, а доводить до готовности в заранее разогретой духовке.

Тефтели в горчичном соусе

400 г мясного фарша, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, черный перец, 1 ч. л. красного перца, 1 банка мелких консервированных овощей, 200 г сметаны, 1 ч. л. карри, 1—2 ч. л. горчицы, 4 ст. л. растительного масла.

Смешать фарш, яйца и панировочные сухари. Приправить солью, черным и красным перцем. Откинуть консервированные овощи на дуршлаг, дать стечь маринаду. Половину овощей мелко порубить, положить их в мясной фарш. Сделать из фарша 8 тефтелей. Перед обжариванием положить на 10 минут в холодильник.

Приготовление соуса: смешать сметану, карри, горчицу и соль.

Тефтели обжарить в разогретом масле в течение 4 минут. Положить на тарелки вместе с оставшимися консервированными овощами и полить горчичным соусом. В качестве гарнира подойдет хрустящий жареный картофель и зеленый салат.

Тефтели в томатном соусе

500 г говяжьего фарша, 4 луковицы-шалот, 2 зубчика чеснока, 1 ломтик хлеба, 3 ст. л. молока, 20 г чесночной колбасы, 120 г оливкового масла, 1 яйцо, 300 г помидоров, 50 г овощного бульона, мука.

Лук-шалот и чеснок почистить, мелко порубить. Размочить хлеб в молоке. Нарезать колбасу. Потушить шалот и чеснок в 2 ст. л масла. Половину смешать с фаршем, размоченным хлебом, колбасой и яйцом. Слегка присыпанными мукой руками сформовать небольшие шарики. Обжарить их в оставшемся масле.

Помидоры обдать кипятком. Снять кожицу, крупно нарезать, смешать с оставшимся шалотом. Добавить бульон, варить под крышкой в течение 15 минут. Снять с огня, взбить соус миксером, полить тефтели. К тефтелям подойдет рис, приправленный карри, и зеленый горошек.

Чтобы снять кожицу с помидора, нужно опустить его в кипяток, а затем — в холодную воду.

Если начинают портиться помидоры, из них можно приготовить томатный суп или томатный соус.

Жаркое из яблок и рубленого мяса

1 луковица, 1 яйцо, 250 г мясного фарша, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. изюма, соль, молотый черный перец, порошок сладкой паприки, 2 ст. л. топленого масла, 100 г сала, 2 средних яблока, 1 ст. л. сливочного масла, зелень сельдерея.

Луковицу мелко нарезать. Смешать с яйцом, фаршем, панировочными сухарями, приправив солью, перцем, паприкой. Скатать из мясного фарша шарики размером с орех. Обжарить со всех сторон в горячем топленом масле. Поставить в теплое место.

Сало нарезать кубиками, обжарить на сковороде до образования хрустящей корочки. Яблоки помыть, вытереть, разрезать на 8 частей и удалить косточки. Слегка обжарить в горячем сливочном масле. Чуть посыпать солью и порошком паприки. Насадить на шпажки попеременно мясные шарики, кубики сала и ломтики яблок. Украсить зеленью сельдерея. Подать с листовым салатом.

Яблоки сохранят крепость и свежесть, если их протереть тряпочкой, смоченной глицерином.

Биточки по-казацки

500 г фарша, 50 г панировочных сухарей, 40 г топленого сала, 200 г риса, 40 г томатной пасты, 10 г маргарина, 1 ст. л. тертого сыра, соль.

В фарш из телятины, баранины или свинины положить сало, сухари и соль, перемешать. Сформовать из фарша биточки округло-приплюснутой формы толщиной 2—2,5 см, пожарить.

Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно положить в холодную воду и добавить лимонный сок.

Биточки — рубленые котлеты округлой формы.

Рис сварить. Воду слить. Положить рис в сковороду, смазанную жиром, залить томатом, положить сверху биточки, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Биточки натуральные по-восточному

600 г баранины, 1 луковица, 40 г топленого масла, зелень петрушки, перец молотый, соль.

Мякоть баранины и репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и массу тщательно перемешать. Из фарша сформовать биточки и жарить. Подать с мелко шинкованным репчатым луком и зеленью.

Тмин относится к семейству сельдерейных (зонтичных). Растение это холодостойкое и в дикой природе встречается в России практически повсюду, кроме Арктики. Наибольший интерес представляют семена тмина, имеющие сильный приятный запах, благодаря большому содержанию в них эфирного масла (до 7%).

Мясо с морковью и изюмом

2 ст. л. изюма, 250 г моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. топленого масла, 500 г говяжьего фарша, соль, молотый черный перец, тмин, несколько зерен кориандра, душистого перца и корица.

Изюм промыть и замочить в теплой воде. Лук мелко порезать и пожарить в топленом масле. Добавить фарш, перемешать с луком и обжарить до рассыпчатого состояния. Затем положить натертую на крупной терке морковь, перемешать и тушить 5 минут. Слить воду с изюма и положить в мясо. Посолить, положить мелко нарезанный чеснок и приправы. Перед подачей на стол можно украсить зеленым луком.

Мясные шарики

1 кг мясного фарша, 8 ст. л. гороха, 3 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. л. измельченного кориандра, молотый имбирь, кардамон, молотая гвоздика, перец, соль, шафран, 48 очищенных миндальных орехов, 0,5 л растительного масла.

Горох смолоть в миксере в муку. Луковицы очистить, мелко порезать. 5 ст. л. гороховой муки, лук, фарш, яйцо, кориандр, прочие специи и соль смешать до получения однородной массы. Вылепить 48 мясных шариков. В середину каждого шарика вдавить по одному ореху. Оставшуюся гороховую муку смешать с

четырьмя столовыми ложками воды. Полученную массу нанести на шарики. Растительное масло разогреть и опускать в него шарики один за другим. Жарить в кипящем масле около 6 минут. Затем просушить на салфетке.

Овощной сладкий крупноплодный перец в дикой природе не встречается. Он получен из острого перца путем селекции.

Шарики из мясного фарша по-азиатски

500 г фарша, несколько кусочков черствого белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 125 мл мясного бульона, 1 ст. л. растительного масла, 1 сладкий перец, 50 г консервированных ананасов, 1 ч. л. смеси китайских пряностей, соль, перец, $^1/_2$ ч. л. молотого имбиря.

Черствый хлеб замочить на некоторое время в воде. Затем хлеб вынуть, воду отжать, хлеб измельчить и хорошо перемешать с фаршем и яйцом. Приправить пряностями, посолить (немного, так как соевый соус тоже имеет соленый вкус), поперчить и влить 1 ст. л. соевого соуса. Скатать из фарша шарики и пожарить их в растительном масле.

Обжарить муку в сливочном масле. Развести бульоном. Добавить томатную пасту, соевый соус и сахар. Перец почистить и нарезать полосками, ананас кубиками. Положить в соус и прокипятить в течение пяти минут. Мясные шарики подавать на стол вместе с соусом.

Форма сладкого перца самая разнообразная — от умеренно конусовидной до шаровидной, сплюснутой. Окраска незре плодов (в фазе технической спелости) зеленая или бурая, в фазе биологической спелости — красная, оранжевая, желтая, а в последнее время выведен перец и сиреневого цвета.

Мясо с овощами

500 г мясного фарша, 2 луковицы, 1 цуккини, по 1 стручку зеленого, красного и желтого перца, 2 ст. л. сливочного масла, красный острый перец, соль, 200 г сливок, 2 ст. л. сметаны, 40 г водки, сахар.

Лук мелко нарезать. Цуккини нарезать тонкими кружочками, а сладкий перец кубиками. Разогреть в сковородке масло, положить овощи и тушить около 5 минут. Добавить фарш, обжарить его до рассыпчатого состояния. Приправить солью и перцем. Влить в сковороду сливки, водку, добавить сметану. По желанию можно добавить томатную пасту и приправить готовое блюдо сахаром.

Во французской кухне зелень петрушки обжаривают в растительном масле и подают теплой к мясу или рыбе в качестве гарнира.

Зразы мясные рубленые

200 г мясного фарша, 1—2 кусочка белого черствого хлеба, 1 луковица, 20 г масла или маргарина, 2 яйца, зелень петрушки, панировочные сухари, соль, молоко.

Мясной фарш посолить, перемешать с вымоченным в молоке хлебом, сформовать кружки толщиной 1 см. На середину каждого положить измельченный пассерованный лук, мелко рубленные крутые яйца, сухари и рубленую зелень. Края кружков соединить, придать изделиям овальную форму, обвалять их в сухарях и пожарить. Зразы можно фаршировать посеченным омлетом либо только луком и жиром. На гарнир подать рассыпчатую гречневую кашу, отварные овощи, картофельное пюре. Соусы — красный, красный с вином.

Мясной рулет

600 г говядины, 0,5 стакана риса, 2 луковицы, 4 яйца, перец черный молотый, соль, петрушка, укроп, чернослив по вкусу, масло для жарки.

Приготовить мясной фарш, вмешать в него отварной рис, измельченный лук, перец черный молотый, соль. Всю массу тщательно перемешать и обжарить в масле на сковороде.

Сварить вкрутую яйца. Каждое яйцо освободить от скорлупы, разрезать пополам. Половинки яиц начинить фаршем. Подавать к столу, украсив зеленью, черносливом.

Рулет по-немецки

600 г свинины, 1 кусок белого черствого хлеба, 150 г шампиньонов, 40 г сливочного масла, орех мускатный, перец молотый, зелень, 200 г мясного бульона, соль.

Мускатный орех добавляют к овощным, рыбным, мясным блюдам, супам и пюре.

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, заправить солью, перцем, мускатным орехом и сформовать лепешки. Посредине лепешки положить рубленые шампиньоны, посыпать их тертым белым хлебом, завернуть лепешку в виде рулета; обжарить на сливочном масле в сотейнике до светло-коричневого цвета, залить мясным бульоном, положить пучок зелени и тушить до готовности. Подать с картофельным пюре под соусом, в котором тушился рулет.

Голубцы с мясом

500 г говядины, 700 г свежей капусты, 1 луковица, $^2/_3$ стакана риса, 50 г жира, 2 стакана сметанного соуса с томатом, соль, специи, зелень.

Кочан капусты отварить до полуготовности, немного остудить, а затем разобрать на отдельные листья. Для фарша мясо нарезать на куски, пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным луком, отварным рассыпчатым рисом, заправить солью и перцем. Можно использовать и сырой рис, тогда время тушения увеличится примерно до 50—60 минут. На подготовленные листья капусты выложить фарш и завернуть листья конвертиком, придав прямоугольную форму. Положить голубцы в смазанный жиром сотейник или на противень и обжарить в духовке. Когда на голубцах появится поджаристая корочка, залить их сметанным соусом с томатом и тушить до готовности. Готовые голубцы полить соусом, в котором они тушились, и посыпать зеленью.

Капустные листья для голубцов будут мягче, если обварить их соленым кипятком.

Когда готовятся голубцы, можно положить между ними ломтики айвы. Она придаст аромат блюду и отобьет запах капусты.

Голубцы с мясом и яблоками

500 г мяса говядины, 2 яблока, 1 кочан капусты, 500 г репчатого лука, 1 ч. л. соли, перец, 1 пряник медовый или кусочек ржаного хлеба, 50 г растительного масла.

Рыхлый кочан капусты разобрать на листья и ошпарить их кипятком. Мелко порезать лук. Яблоки нарезать ломтиками и смешать с луком от одной луковицы. Кусочки мяса отбить, нарезать мелкой соломкой, посолить, поперчить, обжарить вместе с остальным луком (без яблок). На подготовленные листья капусты положить начинку и, плотно завернув, сделать голубцы. В смазанную маслом глубокую сковороду или кастрюлю положить слой лука с яблоками, на него — голубцы. Если голубцов много, такие слои делаются до верха кастрюли. В сковороду, где обжаривалось мясо, влить горячую воду, прокипятить, добавить по вкусу соль, перец и, залив получившимся соусом голубцы, тушить их около получаса. Затем соус слить, растереть в нем ломтик ржаного хлеба или медовый пряник, снова вылить в голубцы и тушить еще около получаса до готовности.

Чтобы очищенные яблоки не темнели, их помещают в холодную, слегка подсоленную воду.

Во время жарки кусочки печени быстро затвердевают и становятся сухими. Для того чтобы этого избежать, надо обвалять кусочки печени в небольшом количестве сахарного песка.

Ленивые голубцы

1 кочан свежей капусты (1 кг квашеной), 500 г мяса, 1 морковь, 2 луковицы, 1 стакан бульона или кипятка, 1/2 стакана риса, 1 ст. л. томата, лавровый лист, перец, соль, масло и маргарин.

Кочан капусты обдать несколько раз водой и мелко нашинковать. На дно кастрюли положить масло или маргарин и половину капусты. Нарезанное кусочками мясо, лук, тертую морковь, томат обжарить. В кастрюлю с капустой положить сначала мясо, потом морковь, на нее — сырой рис, оставшуюся капусту. Добавить лавровый лист, перец, немного бульона и тушить до готовности.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

Паштет печеночный

500 г печени говяжьей, 1—2 луковицы, 2 яйца, 1 морковь, 50 г сала-шпик, 20 г сливочного масла, 50 г молока или бульона, соль, перец.

Печень получится особенно нежной, если перед приготовлением ее подержать некоторое время в молоке.

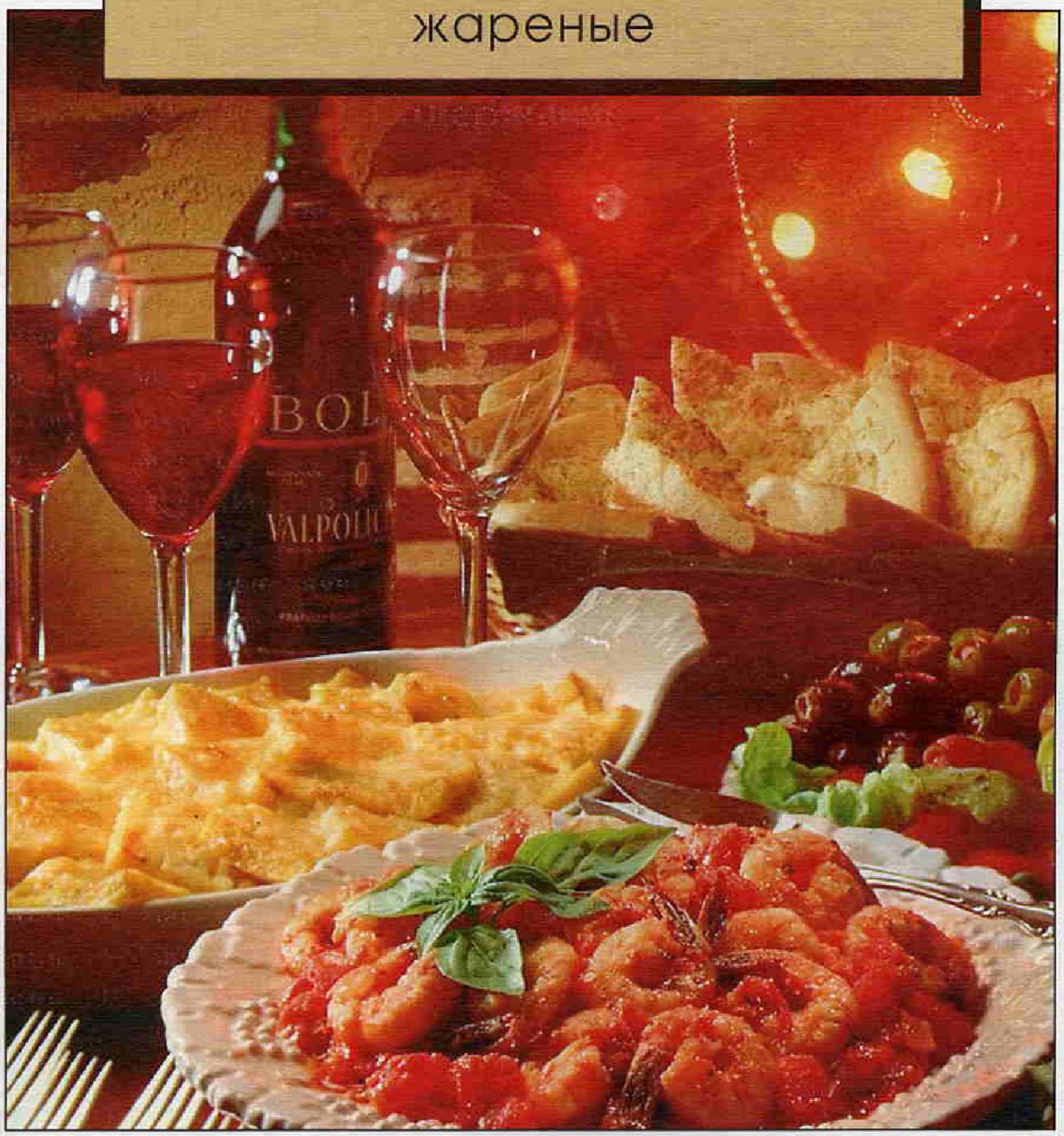
Мелко нашинкованные лук и морковь поджарить со шпиком до полуготовности, добавить нарезанную кусочками печень, соль, перец, все поджарить и дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой. Подготовленную массу тщательно вымешать со сливочным маслом, молоком или бульоном, украсить маслом и яйцом.

Паштет из говяжьей печени по-домашнему

1 кг говяжьей печени, 250 г свиной копченой грудинки, 3 дольки чеснока, 1 луковица, перец молотый черный, 80 г коньяка, 40 г сала, соль.

Печень, свиную грудинку, чеснок и лук варить до тех пор, пока печень не станет розовой на срезе. Затем все вместе пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, коньяк и растереть. Массу положить в форму, накрыть сверху ломтиками свиного сала, закрыть промасленной бумагой; форму поставить на противень с горячей водой и поместить в горячий жарочный шкаф на 1,5 часа. Охладить паштет в форме, выложить на блюдо и нарезать тонкими ломтиками.

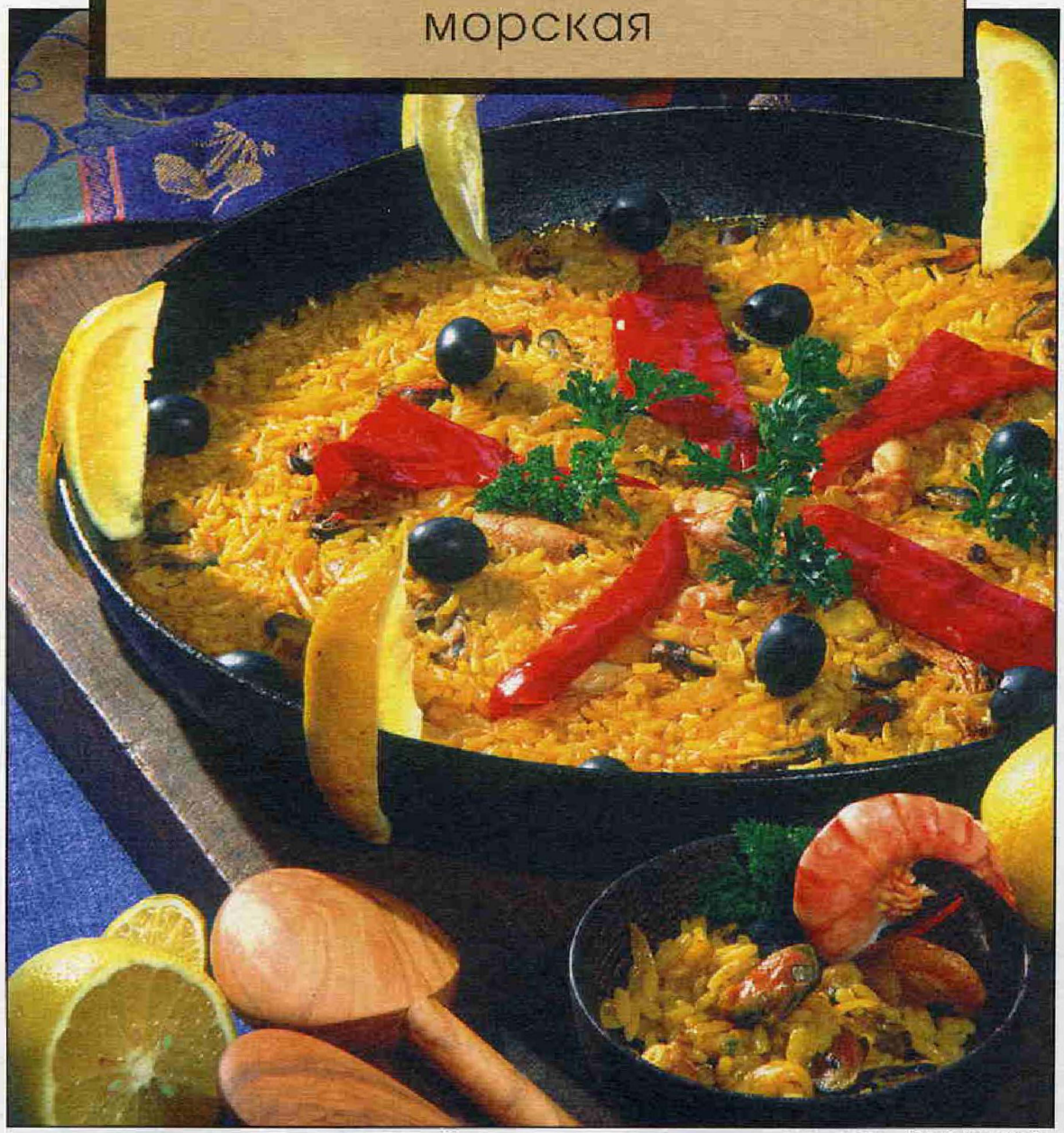
Креветки жареные



500 г креветок, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молотых сухарей из черствого пшеничного хлеба, 1/2 стакана растительного масла, 4,5 л воды, соль, перец черный молотый, лавровый лист.

Креветки отварить, очистить от панциря, шейки обвалять в муке, смочить во взбитом яйце, панировать в сухарях и обжарить во фритюре.

Паэлья морская



Блюдо и рецепт предоставлены рестораном «Клуб Колумб»

На 2 порции: 90 г осетрины, 140 г репчатого лука, 100 мл подсолнечного масла, 200 г риса, 20 г зелени, 85 г болгарского перца, 500 г «морского коктейля», 56 г лимона, 100 г семги, 5 мл лимонного концентрата, 100 мл сухого белого вина, 50 г креветок в панцире.

Порционные куски рыбы сбрызгивают лимонным соком, слегка обжаривают на сковороде. «Морской коктейль» отваривают и разделывают на мякоть. Лук и болгарский перец пассеруют отдельно. Закладывают все это в кастрюлю для паэльи, добавляют вино, воду, рис и доводят до готовности.

Печень по-строгановски

500 г печени говяжьей, бараньей, свиной или телячьей, 30 г топленого сала, 200 г соуса сметанного с луком, соль.

Печень нарезать брусочками длиной 3—4 см, весом 5—7 г и обжарить, затем залить сметанным соусом с луком, посолить и довести до кипения, но не кипятить. Подать с соусом, посыпав зеленью петрушки или укропом. На гарнир — отварные овощи, картофельное пюре, жареный картофель, макаронные изделия.

Лишние две-три минуты обжарки говяжьей печени портят вкус и делают ее жесткой и сухой.

Слоёнка из печени

500 г говяжьей печени, 2—3 яйца, полстакана воды, 3 луковицы, 4—5 морковок, 100 г сливочного масла, 250 г сметаны, соль, черный молотый перец, немного муки, лавровый лист, перец горошком.

Печень вымыть, очистить, нарезать кусочками, слегка их отбить и залить смесью из яиц, воды, соли и перца. Поставить на холод на 2 часа, чтобы печень пропиталась. Затем каждый кусочек обвалять в муке и обжарить до румяной корочки в масле. Положить в кастрюлю, переложить слоями мелко нарезанного лука и тертой моркови. На каждый слой овощей положить несколько горошин черного перца, лавровый лист, кусочки масла. Залить сметаной и тушить под крышкой еще 10—15 минут.

Чтобы печенка после жарки была сочной и мягкой, ее надо размораживать в холодном молоке около двух часов.

Печень с чипсами из картофеля

4 ломтика телячьей печени, 2 луковицы, 4 яблока, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. сахара, соль, перец, 7 ст. л. бульона, 600 г картофеля, растительное масло, пряная зелень, 2 ст. л. хрена, майоран.

Лук очистить. Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. Половину яблок отложить в сторону. Оставшиеся яблоки нарезать крупными кубиками, лук нашинковать. Яблоки и лук тушить в сливочном масле и приправить сахаром, солью и перцем. Влить бульон. Тушить 10 минут на слабом огне, накрыв крышкой. Картофель нарезать тонкими кружочками. Зелень и хрен добавить к яблочно-луковой массе, перемешать. Духовку разогреть до 200°С. Печень обжарить в растительном масле по 1 минуте с каждой стороны. Посыпать мясо солью и перцем.

Замороженная говяжья, свиная или куриная печень должны быть с блестящей поверхностью, без слизи, с острыми краями (у больной или просроченной печенки края закруглены), без кровоподтеков и зеленоватого оттенка (это говорит о том, что разлилась желчь).

Всего 20 граммов сырой моркови в день удовлетворяют потребность организма в витамине А.

Положить в смазанную растительным маслом форму, запекать 10 минут. Картофельные чипсы обжарить в большом количестве растительного масла и подать к мясу с яблоками и майораном.

Почки по-русски

400 г говяжьих, телячьих, бараньих или свиных почек, 1 луковица, 1 морковь, петрушка, 1 соленый огурец (очищенный), 20 г каперсов, 40 г томатной пасты, 100 г мясного бульона, 1 зубчик чеснока, 30 г масла или маргарина, соль.

Не только корнеплод, но и морковная ботва является ценным поливитаминным продуктом. Ее можно добавлять в кислые щи, супы, тушеное мясо и рыбу.

Говяжьи почки надрезать, вымочить в воде в течение 2—3 часов, затем залить холодной водой, нагреть до кипения, воду слить, почки промыть, залить свежей водой, варить до готовности и вновь промыть. Бараньи, свиные и телячьи почки не вымачивать. Вареные говяжьи либо сырые телячьи, бараньи, свиные почки нарезать ломтиками и обжарить, затем залить бульоном (или красным соусом), посолить, добавить очищенные, нарезанные дольками огурцы, чеснок, каперсы, обжаренные овощи и тушить. Подать с соусом и гарниром — картофелем отварным, жареным или картофельным пюре.

Венский бойшель с сухарными клецками

1 кг легкого и сердца, 1,5 л воды, 2 ст. л. соли, 1 лавровый лист, 1 веточка майорана, 5 горошин черного перца, пучок зелени.
Для приправы и подливки: 2 ст. л. жира, 1 небольшая луковица, 0,5 стакана муки, 0,75 л бульона, 2 стебелька петрушки, цедра лимона на кончике ножа, ломтик маринованного огурца или несколько горошин каперсов, 1 ломтик вымоченной сельди или 1—2 шт. анчоусов, 1 маленькая долька чеснока, немного уксуса или сока лимона и горчицы.
Сухарные клецки: 400 г черствого белого хлеба, 65 г маргарина, 1 ч. л. соли, 0,25 л молока, 2 яйца, 80—100 г манной крупы или муки.

Майоран называют колбасной травкой, потому что он идет в мясные фарши. Эта пряность не только привносит в мясные блюда дополнительный аромат, она и облагораживает мясо, делает его более нежным.

В кастрюлю влить воду, положить соль, пряности и зелень и довести до кипения, в кипящую воду положить разрезанные на несколько кусков легкие и сердца и варить на слабом огне примерно 2 часа. Затем мясо вынуть и положить под легкий пресс для остывания, после чего нарезать мелкими полосками (при этом удалить все протоки, пленки). Сбрызнуть уксусом. Лук мелко нарубить и слегка подрумянить вместе с мукой. Затем влить силь-

но вываренный бульон и все еще раз прокипятить. Петрушку, каперсы, маринованный огурец, сельдь или анчоусы мелко нарубить, добавить цедру лимона, смешать с мясом и подливкой и приправить уксусом, соком лимона и небольшим количеством горчицы. Белый хлеб нарезать кубиками, обжарить в маргарине, посолить и залить кипяченым молоком. Закрыть крышкой и дать еще раз прокипеть. Добавить остальные продукты для клецок и из полученной массы замесить тесто, которое затем должно некоторое время постоять. Руки смочить водой и сформовать средней величины клецки. Опустить их в широкую кастрюлю с кипящей водой. Воде дать закипеть, а затем проварить клецки в течение 10 минут на слабом огне. Добавить клецки в бойшель.

Отварные куски мяса, птицу и языки нужно хранить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве отвара, полученного во время варки.

Язык отварной

Язык говяжий, свиной или телячий, 1 луковица, 1 морковь, петрушка, соль, перец горошком, лавровый лист.

Подготовленные языки залить горячей водой, добавить нарезанные коренья, лук, соль, лавровый лист, перец горошком и варить до готовности. Отваренные языки погрузить в холодную воду на 5—10 минут и, не давая им сильно остыть, снять кожу. При подаче нарезать тонкими ломтями и полить маслом или соусом. На гарнир подать картофельное пюре и зеленый горошек, соус сметанный с хреном или хрен с уксусом.

БЛЮДА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ, ЗАЙЧАТИНЫ

Заяц (кролик) в сметане

3,5—4 кг зайчатины (крольчатины), 2—3 луковицы, 1 головка чеснока, 100 г сала, 2 моркови, 200 г шампиньонов, 50 г растительного масла, 500 г сметаны, 3 ст. л. муки, 1 л говяжьего бульона, душистый перец, гвоздика, сухие пряные травы, 1 стакан сухого красного вина.
Для маринада: 1 л воды, 3 ст. л. винного уксуса, лавровый лист, перец горошком, соль, 1 ст. л. сахара.

Чтобы улучшить вкус кролика, нужно предварительно замочить его в холодной воде с уксусом на 30 минут.

Разделать зайчатину (кролика), смешать мясо с нарезанным репчатым луком и измельченным чесноком, залить маринадом и оставить на 12 часов—сутки.

Кроличье мясо белое, легко перевариваемое и вкусное.

Приготовление маринада: 1 л воды смешать с тремя столовыми ложками винного уксуса, лавровым листом, добавить перец горошком, соль, сахар и прокипятить.

Промаринованное мясо (лучше только заднюю часть) нашпиговать салом и обжарить на раскаленной сковороде в масле, подсыпая муку для образования румяной корочки.

Уложить в утятницу, засыпать слоем нарезанных дольками грибов, кружочками моркови. Залить соусом.

Приготовление соуса: 500 г сметаны, смешанной с мукой. Затем добавить говяжий бульон, положить специи: душистый перец, гвоздику и сушеные травки, залить одним стаканом сухого красного вина и тушить до готовности.

Жареный кролик

Кролик, 2—3 ст. л. масла.

Мясо кролика перед приготовлением рекомендуется несколько часов мариновать.

Выпотрошенного кролика промыть и разрубить на части. Куски обжарить на сковороде в предварительно разогретом масле. Затем мясо поставить в разогретую до 200°С духовку и тушить до полной готовности, время от времени переворачивая куски мяса и поливая их выделяющимся соком. Готового кролика выложить на блюдо, украсить вареными или маринованными овощами, полить соком, образовавшимся при тушении.

Жаркое из кролика

1,2 кг мяса кролика, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 125 г шпика, 4 ст. л. растительного масла, 12 небольших луковиц, 50 г белого вина, 2 ст. л. томат-пасты, 200 г грибов.

Мясо кролика разделить на куски и слегка обжарить на масле в сковороде, после чего переложить в кастрюлю. Туда же положить нарезанный кубиками шпик, измельченные чеснок, петрушку и три луковицы, разогретое масло. Оставшиеся луковицы целиком положить сверху. Залить 1 стаканом воды, вином и поставить на 1 час на слабый огонь. Затем положить томат-пасту, тонко нашинкованные грибы и продолжать тушить до готовности.

Хорошим гарниром к кролику являются моченые яблоки и моченая брусника.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить образовавшимся соусом. В качестве дополнительного гарнира положить вокруг яблоки, дольки или кольца лимона.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

В мясе птицы больше полноценных белков, чем в мясе домашних животных.

Куриные котлеты

1 курица, 2—3 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Куриное мясо отделить от костей, и дважды провернуть через мясорубку. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Добавить яйцо, молоко и еще раз перемешать. С хлеба срезать корку и нарезать его тонкой соломкой. Сформовать из теста котлеты, обвалять их в хлебной соломке и обжарить в растопленном масле.

Котлеты пожарские

1 курица средних размеров, 5—6 кусков пшеничного хлеба, 0,5 стакана сливок, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 1 стакан тертых белых сухариков, соль, черный молотый перец.
Для соуса: 3 моркови, 0,5 стакана зеленого горошка, 1,5 стакана сливок, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, картофель (из расчета 3 небольшие картофелины на человека), пучок свежей зелени, соль.

Курицу тщательно вымыть, снять кожу и отделить мясо от костей. Куриную мякоть (без кожи) пропустить через мясорубку с размоченными в сливках кусочками хлеба. Перемешать полученную массу, посолить, поперчить, добавить сливки, оставшиеся от замачивания, и всю массу хорошо взбить большой вилкой или ложкой. Котлеты лучше всего формовать столовой ложкой так, чтобы они получались овальной формы и толщиной в два пальца. Взбить 2—3 яйца и каждую котлету обвалять сначала в яйце, а затем в сухариках. Жарить котлеты на сковороде в сливочном масле на небольшом огне.

Приготовление соуса: растопить на сковороде сливочное масло и обжарить в нем муку. Снять сковороду с поджаренной мукой с огня и развести сливками. Сковороду снова поставить на огонь. В кипящую смесь положить как можно мельче нарезанные овощи, посолить и тушить до готовности. Готовые котлеты подавать к столу на большом, предварительно подогретом блюде залитыми соусом и посыпанными мелко нарезанной зеленью.

Мясо кур и индеек считается диетическим продуктом, оно лучше и быстрее усваивается, и поэтому блюда из него рекомендуются не только здоровым, но и больным, и выздоравливающим, и нуждающимся в усиленном питании, и детям.

Молотые орехи жарят в духовке на противне 8—10 минут при температуре 200°С.

Курица с грецкими орехами

1 курица, 2 большие луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, соль, перец, 2—3 зубчика чеснока, зелень кориандра.

Сварить курицу в небольшом количестве воды. Бульон посолить. Когда курица будет готова, достать ее, охладить. Затем отделить мясо от костей и порезать на небольшие кусочки. Лук мелко нашинковать и припустить в масле. Орехи измельчить, положить в лук и залить 2 стаканами куриного бульона, довести до кипения и выключить. Положить в соус измельченный чеснок. Большой пучок зелени кориандра порезать и положить в соус. Залить курицу соусом и охладить. Подавать на стол холодной.

Если грецкие орехи пересохли и потеряли свойственный им вкус, их нужно подержать (не разбивая!) в слегка соленой воде в течение 5—6 дней. Ядро ореха восстановит свою консистенцию и вкус.

Куриные крылышки в пивном кляре

500 г куриных крылышек, 100 г пива, 2 яйца, 3—4 ст. л. муки, соль, перец.

Приготовление кляра: взбить яйцо с пивом и, постоянно помешивая, ввести в него муку. Консистенция кляра должна быть такой же, как у теста для оладий. Куриные крылышки посолить, поперчить и, обмакнув в кляре, обжарить во фритюре.

Цыпленок в вине

1 цыпленок, 2 луковицы, 1 стакан белого вина, 250 г шампиньонов (можно консервированных), 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Цыпленка порезать на куски. Посолить и поперчить. В сковороде растопить масло. Положить куски цыпленка кожицей вниз и прожарить на среднем огне 5—7 минут, пока они не зарумянятся. Перевернуть и столько же времени обжарить с другой стороны.

Чтобы снять с орехов тонкую оболочку, их нужно замочить ненадолго в соленой воде. Затем промойте их и просушите.

Переложить цыпленка в эмалированную кастрюлю, добавить стакан белого вина, порезанный лук, чеснок и грибы. Поставить на средний огонь на 25 минут.

Чтобы соус был более вязким, можно за минуту до окончания добавить немного крахмала, разведенного в холодной воде.

По этому же рецепту можно приготовить мясо индюшки и телятину.

В качестве гарнира подойдет рис.

Курица в коньяке и вине

1 небольшая курица, 0,5 литра красного сухого вина, 3 ст. л. коньяка, мука, 1 ч. л. карри, черный перец (горошек), душистый перец (горошек), лавровый лист, соль, сливочное масло для жарки.

Курицу порубить на небольшие кусочки, посолить и обвалять в муке. На разогретой сковородке слегка обжарить до золотистой корочки (очень легкий оттенок), полить коньяком и поджечь. Если коньяка нет, то можно полить тем, что горит (из раздела пищевых продуктов, конечно). Дать гореть секунд 30. После этого переложить в кастрюлю (можно оставить и в сковородке) и залить вином так, чтобы вино почти покрывало курицу. Добавить карри, лавровый лист, несколько горошин душистого перца, несколько горошин черного перца, немного соли. Тушить на медленном огне 30—40 минут или до готовности. Периодически пробовать и, если надо, добавить соль, перец по вкусу.

К куриному мясу подходит любой гарнир: овощи, рис, макароны, грибы.

Цыпленок, глазированный медом и апельсином

500 г грудки цыпленка, 15 г подсолнечного масла, 20 г зеленого лука, 2 дольки чеснока, 45 г меда, 60 г апельсинового сока, 1 апельсин, 30 г соевого соуса.

Разогреть масло, слегка обжарить зеленый лук и чеснок, пока они не станут мягкими. Добавить мед, апельсиновый сок с дольками апельсина, соевый соус и готовить до тех пор, пока мед не растает. Залить грудки цыпленка полученной смесью и запекать в духовке при температуре 190°С 45 минут, поливая апельсиновым соком 2—3 раза, пока цыпленок не будет готов.

Блюда из куриного мяса вкусны, относительно недороги, а главное, готовятся легко и быстро.

Жареный петух по-венски

1 петух, соль, мука, 1 яйцо, панировочные сухари, жир для жаренья, салат и несколько веточек петрушки.

Петуха разделить на 4 части, натереть солью, обвалять в муке, яйце, сухарях и зажарить в кипящем жире с двух сторон до образования золотистой корочки. Жарить примерно 15 минут. Затем хорошо обсушить, посыпать петрушкой и подать на листьях зеленого салата с картофелем.

Чтобы у курицы получилась хрустящая, румяная корочка, перед приготовлением нужно в нескольких местах наколоть кожу птицы.

Чтобы мясо птицы было сочным и белым, перед приготовлением натрите ее лимонным соком.

Куриное филе в овощном рагу

250 г куриного филе, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 400 г различных овощей (морковь, болгарский перец, кабачки, брокколи и т.п.), 150 г томатного соуса, зелень петрушки, кориандра, базилика, соль, перец.

Нарезать куриное филе небольшими кубиками. Разогреть в сковородке масло и быстро (5 минут) обжарить на нем мясо, постоянно помешивая. Добавить мелко порезанный лук и жарить еще две минуты. Затем положить одинаково нарезанные овощи. Обжарить в течение нескольких минут, затем добавить томатный соус, накрыть крышкой и потушить до готовности (овощи не должны быть слишком мягкими). Перед окончанием тушения добавить мелко нарезанный чеснок, соль, сахар, перец, кориандр, базилик. Подать блюдо, посыпав его нарезанной зеленью петрушки.

В воду, в которой варится птица, можно влить ложку уксуса. От этого мясо получается более нежным.

Куриные грудки с сыром

4 куриные грудки, 75 г тертого сыра, 50 г сухого белого вина, 150 г куриного бульона, 4 ст. л. нежирной сметаны, шпинат, зелень для украшения, соль.

Влить вино и бульон в кастрюлю. Довести до кипения. Положить куриные грудки, накрыть и поварить 10 минут. Грудки достать из бульона и положить в теплое место, не давая им остыть. Бульон с вином еще прокипятить в течение 10—15 минут. Затем высыпать в него тертый сыр, постоянно помешивая, а затем сметану. Грудки порезать кусочками и выложить на листья шпината, полить соусом и украсить нарезанной зеленью.

Жареный картофель станет вкуснее, если в него положить чайную ложку горчицы.

Курица с картофелем

1 курица, 2 яйца, 3—4 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, чеснок, соль, черный перец.
Для гарнира: 1 кг молодого картофеля, чеснок, соль.

Курицу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Взбить два яйца с толченым чесноком, добавить соль, перец. Положить курицу в мисочку и полить этой смесью. Поставить в холодиль-

ник на 2—3 часа, чтобы курица хорошо пропиталась. Растопить на сковороде масло и, достав куски курицы, обвалять их в муке и пожарить. Сначала на одной стороне без крышки, затем перевернуть и накрыть крышкой.

Картофель хорошо вымыть и — не чистя — разрезать каждую картофелину пополам. Срезы натереть толченым чесноком с солью. Запекать в горячей духовке примерно 40 минут срезанной поверхностью вверх. Подавать на стол сразу горячей.

Чтобы кольца лука при поджаривании приобрели золотистый цвет, их нужно запанировать в муке.

Чахохбили

1 курица, 500 г помидоров, 2—3 луковицы средних размеров, 2 ст. л. сливочного масла, 2—3 зубчика чеснока, красный перец, зелень петрушки, кориандра, базилика, эстрагона, соль.

Курицу разрезать на небольшие куски и посолить. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить в нем в течение 15 минут куски куриного мяса. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, порезать и положить к мясу. Добавить обжаренный лук. Накрыть крышкой, убавить огонь и потушить на медленном огне около получаса. Перед тем как снять с огня, положить пряности: красный перец, измельченный чеснок, нарезанную зелень.

Репчатый лук при жарке можно посыпать сахарной пудрой, тогда он приобретет золотистый цвет и станет вкуснее.

Курица с лимоном и тимьяном

1 курица для жарки (1,2 кг), 2 пучка тимьяна, соль, перец, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 3 лимона, 1 луковица, 1/8 л белого вина, 3 веточки розмарина, 1 пучок шалфея.

Курицу вымыть, вытереть насухо и разделить на 8 частей. Тимьян вымыть, листики общипать. Половину этой смеси втереть в куриную кожу. Куски курицы посолить и поперчить. В посуде для тушения разогреть растительное и сливочное масло. Затем обжарить в нем со всех сторон куски курицы до образования румяной корочки. Выдавить сок из одного лимона, два других нарезать дольками. Лук почистить и нарезать кубиками.

Залить курицу лимонным соком и вином. Добавить ломтики лимона и кубики лука.

Тушить под крышкой на среднем огне около 25 минут.

Розмарин и шалфей вымыть и нарезать. Добавить тимьян и этой смесью посыпать курицу за 5 мин до окончания тушения.

Чтобы курица получилась мягкой и сочной, перед жаркой ее хорошо натереть снаружи и внутри лимонным соком.

Перед тем как приступить к варке или жарению жирной домашней птицы, из нее удаляют излишек жира. Обязательно надо снять жир с нижней части брюшка. Жир удаляют и с внутренностей птицы. В этом случае требуется осторожность, чтобы не разорвать кишки и не раздавить желчь, которая придает горечь готовому блюду. Оставшегося подкожного жира бывает обычно достаточно для приготовления блюда.

Куриные окорочка а-ля Тоскана

4 куриных окорочка, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г красного вина, 500 г протертых помидоров, 100 г консервированных маслин (без косточек), свежий шалфей.

Куриные окорочка быстро обжарить с обеих сторон в растительном масле. Луковицу очистить, разрезать пополам и нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить и измельчить. К окорочкам добавить лук, чеснок и быстро обжарить. Залить красным вином и добавить протертые помидоры. Накрыть сковороду крышкой и тушить около 15 минут. Незадолго до готовности добавить маслины. Перед подачей на стол приправить соус измельченным шалфеем и украсить целыми листочками шалфея. Ни в коем случае не солить ни птицу, ни соус, так как помидоры и маслины достаточно остры сами по себе.

Курица по-испански

1 курица, 1 зеленый и 1 желтый сладкий перец, 3 ст. л. оливкового масла, 0,5 л томатного сока, 1 лавровый лист, соль, перец, 1 веточка тимьяна, 1 сухой стручок перца чили, 100 г оливок, 1 ст. л. крахмала, душица.

Нагреть духовку до 250°С. Стручки перца выложить на решетку и запекать в течение 20 минут. Когда кожура станет коричневой и начнет пузыриться, ее необходимо снять и разрезать перец пополам. Удалить косточки, а мякоть нарезать полосками. Переключить духовку на 150°С. Куски курицы вымыть, обтереть насухо и обжарить в разогретом оливковом масле. Залить томатным соком. Добавить полоски сладкого перца, соль, черный молотый перец, лавровый лист; перец чили, тимьян. Переложить все в огнеупорную форму, накрыть крышкой и поставить в духовку на 50 минут. Оливки нарезать кружками и добавить к жаркому за 10 минут до готовности. Курицу поставить в теплое место, соус слить в кастрюлю. Смешать крахмал с небольшим количеством воды, вылить смесь в соус и довести до кипения. Выложить птицу на блюдо, залить соусом и украсить листиками душицы.

Куриная паэлья

4 куриных окорочка, 2 луковицы, 4 помидора, 2 сладких перца, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан риса, 0,5 л куриного бульона, чеснок, шафран, соль, перец.

Куриные окорочка разрезать пополам. В глубокой сковороде разогреть масло и обжарить в нем окорочка, добавить мелко нарезанный лук. Пожарить. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, порезать. Перец очистить и порезать дольками. Добавить к мясу. Рис хорошо промыть и всыпать в сковородку, посолить, поперчить и залить горячим куриным бульоном. Можно использовать бульон из кубика. Тушить на небольшом огне около получаса. За несколько минут до окончания положить измельченный чеснок и шафран.

Обжариваемую в духовом шкафу птицу периодически, через каждые 10—15 минут, поливают вытапливающимся жиром, чтобы птица была сочнее и мягче.

Куриное рагу в соусе из базилика

700 г филе куриной грудки, 2 ст. л. растительного масла, 250 г мясного бульона (можно из кубиков), 1 пучок базилика, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г сливок, молотый черный перец, сахар, 2—3 ст. л. закрепителя для светлого соуса.

Филе куриной грудки вымыть, просушить и нарезать крупными кубиками. Обжарить в разогретом растительном масле до золотисто-коричневой корочки. Влить мясной бульон. Быстро довести до кипения. Варить мясо в кипящем бульоне около 10 минут. Базилик вымыть и отряхнуть от воды. Листочки отщипнуть, несколько штук отложить в сторону для последующего украшения блюда. Остальные превратить в пюре, смешав с лимонным соком и сливками. Ввести пюре в мясо. Заправить перцем и щепоткой сахара. Нагреть и ввести закрепитель для соуса. Украсить листочками базилика.

Жир, снятый во время потрошения, следует вытопить и перелить в стеклянную посуду, в которой он хорошо хранится в прохладном и сухом месте.

Куриное филе с салатом

400 г куриного филе, 100 г орехов кешью, по 1 кочану красного итальянского и листового салата, 1 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, $^1/_2$ яблока, 5 ст. л. яблочного сока, 4 ст. л. яблочного уксуса, зелень петрушки, 4 ст. л. орехового масла, соль.

Куски куриного филе обжарить в масле с обеих сторон в течение 5 минут. Слегка посолить, охладить. Поджарить орехи ке-

Старинное арабское изречение гласит: «Зачем человеку умирать, если в его саду растет шалфей». Действительно, шалфей лекарственный, один из многочисленных видов шалфеев, давно применяется в медицине.

шью без жира. Красный и листовой салат нарезать. Лук мелко нарезать. Яблоки нарезать полосками. Для приготовления соуса крепко взбить яблочный сок, уксус и ореховое масло, посолить по вкусу. Добавить яблоки и лук. Нарезанный салат смешать с зеленью и соусом. Разложить на тарелки. Куриное мясо нарезать тонкими пластинками. Выложить их поверх салата. Посыпать орешками кешью.

Курица с шалфеем

1 курица, 3 зубчика чеснока, 15 листиков шалфея, 100 г бекона, соль, перец.

Чеснок измельчить, смешать с нарезанной зеленью шалфея и перцем. Курицу снаружи и изнутри натереть солью и начинить смесью чеснока и шалфея. Обложить курицу нарезанным ломтиками беконом, завернуть в фольгу и поставить в духовку. Запекать час — час десять минут.

Существует множество старинных рецептов приготовления свинины и курятины в шалфее.

Тушеная курица с курагой

1 курица, 6 ст. л. сливочного масла, 6 маленьких луковиц, 3 зубчика чеснока, 4 помидора, 100 г кураги, соль, перец.

Курицу разрезать на несколько больших частей. В большой сковороде растопить масло и обжарить в нем куски курицы. Затем курицу вынуть из сковороды, поставить в теплое место, в образовавшемся после жарки курицы соке и масле пожарить измельченный лук. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и порезать. Курагу порезать. Чеснок измельчить. Положить все вместе с луком, сверху уложить куски курицы, посолить, поперчить, закрыть крышкой и тушить на медленном огне около часа.

В Англии традиционным блюдом являются фаршированные утка или гусь с шалфеем.

Куриный шницель с фасолью

400 г стручковой фасоли, чабер садовый, соль, перец, 4 куриных шницеля, 30 г топленого масла, 2 кружка ананаса, 25 г свежего имбиря, 150 г сливок, 50 г изюма, 100 г персикового сока, 1 ст. л. сливочного масла.

Фасоль вымыть и очистить. Отварить с чабером в подсоленной воде. Шницели облать холодной водой, обсушить. Обжарить

в топленом масле с обеих сторон в течение 5 минут. Кружки ананаса нарезать кусочками. Имбирь очистить и измельчить. Шницели вынуть из сковороды. Завернуть в фольгу, сохранять в тепле. Жир, оставшийся от жаренья, развести сливками. Добавить имбирь, ананас, изюм. Дать соусу прокипеть. Влить персиковый сок. Слить воду из фасоли, выложить ее на тарелку, полить растопленным сливочным маслом.

Куриные окорочка с миндалем

4 куриных окорочка, 150 г очищенного измельченного миндаля, 2 зубчика чеснока, соль, перец, 3 ст. л. сливочного масла.

Куриные окорочка разрезать пополам, снять с них кожу. Чеснок раздавить и натереть им мясо. Смешать соль, перец и измельченный миндаль. Сливочное масло растопить, облить мясо, обвалять его в миндальной смеси. Положить на фольгу, посыпанную солью, или на решетку с поддоном и поставить в разогретую духовку. Запекать около сорока минут.

Куриные ломтики в турецком соусе из грецких орехов

800 г куриного филе, 1 пучок кореньев для супа, 1 л воды, соль, 200 грецких орехов, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. лимонного сока, 125 г йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, $^1/_2$ ч. л. паприки, 2 ст. л. оливкового масла для соуса, мята, листья салата.

Положить очищенные и мелко нарезанные коренья в подсоленную воду и довести ее до кипения. В течение 10 минут на небольшом огне варить в ней до готовности куриное филе. Достать филе из бульона, остудить и нарезать толстыми одинаковыми полосками. Ядра орехов, мелко порубленный лук, чеснок, лимонный сок, йогурт, оливковое масло и $^1/_8$ л остывшего куриного бульона смешать миксером до образования однородной массы. Выложить ломтики куриного филе на листья салата и залить их сверху соусом. Смешать оливковое масло с порошком паприки и сбрызнуть им полоски филе. Украсить листиками мяты.

В прежние времена куриное мясо подразделялось на мясо курицы, каплуна, пулярки и цыпленка. Оно отличалось вкусом и предназначалось для разных блюд. Каплун — это холощеный, специально откормленный петух. Из него готовились парадные блюда, и он, как правило, запекался целиком. Цыплята — это куры в возрасте нескольких недель. Их мясо особенно нежное и быстрое в приготовлении. Его жарили и отваривали. Кур отваривали на бульон и тушили кусочками. Пулярку, как и каплуна, откармливали специально, поэтому мясо было более жирным и нежным. Пулярку жарили целиком или половинками.

Куриные окорочка должны быть белого или розоватого цвета. Синюшность и зеленоватые прожилки — курятина начала портиться.

Курица с рисом по-китайски

500 г куриного филе, 250 г риса, 4 стебля сельдерея, 1 сладкий перец, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 400 г зеленого горошка, соль, перец карри, 400 мл острого сычуаньского соуса.

Отварить рис. Сельдерей и перец вымыть, очистить. Сельдерей нарезать кружками, перец полосками. Шампиньоны вымыть, разрезать на 4 части. Луковицу очистить, нарезать кубиками, потушить в 1 ст. л. растительного масла. Добавить к луку нарезанные сельдерей, перец, грибы и зеленый горошек. Посолить и поперчить. Филе обдать водой. Обсушить и нарезать на куски средней величины. Посыпать солью карри и перцем. Обжарить в оставшемся масле. Добавить к курице готовый сычуаньский соус. Тушить все на слабом огне в течение 5 минут. Положить кусочки курицы на тарелки, в качестве гарнира подать рис и тушеные овощи.

«Скомканность» и беспорядочное расположение свидетельствуют о том, что мясо размораживалось.

Куриные ножки в томатном соусе

4 куриные ножки, 200 г риса, 100 г белого вина, соль, перец, паприка, 1 ч. л. смеси сухих пряных трав, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 2 луковицы, 4 ст. л. нарезанной петрушки, жир для смазки.

Смешать вино, приправы, соль, пряные травы, измельченный чеснок и растительное масло. В полученный маринад положить куриные ножки и поставить их в холодильник на 1—2 часа. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать полосками. Лук очистить, разрезать на 8 частей. Разогреть духовку до 200°С. Помидоры и лук положить в форму, слегка смазанную жиром. Куриные ножки вместе с маринадом поместить туда же. Запекать в духовке около 35 минут. Отварить рис в подсоленной воде. Смешать рис с петрушкой. Подать с куриными ножками и овощами.

Брокколи, или спаржевая капуста, похожа на цветную, только головка у нее не белого, а темно-зеленого цвета. Очень вкусны у брокколи и нежные стебли, по вкусу напоминающие спаржу. Их можно есть сырыми в салатах либо отваривать или тушить в сливочном масле.

Цыпленок в сладкой глазури

Цыпленок-бройлер весом 2 кг, порубленный на 4 части, 1 стакан консервированных абрикосов или персиков, $^1/_4$ стакана уксуса, 2 ч. л. цедры апельсина, 1 ч. л. соли, неполная ложка черного молотого перца, 2 крупные луковицы, капуста брокколи, кусочки апельсина и цедра для украшения.

Разогреть духовку. В небольшой кастрюле смешать абрикосы, уксус, цедру, соль и перец. Разрезать каждую луковицу на 4 ча-

сти. Выложить куски цыпленка и лук на противень. Покрыть птицу абрикосовой массой. Запекать от 45 до 50 минут, пока лук не станет мягким, время от времени поливая выделившимся соком. Подавать с приготовленной на пару капустой. Украсить блюдо кусочками апельсина и цедрой.

В мясе птицы много витаминов.

Филе индейки с начинкой

500 г филе индейки, 1 сладкий красный перец, 1 яйцо, 100 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 4—8 маслин без косточек, 2 ч. л. нарезанной зелени майорана, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец.

В целом куске филе индейки сделать глубокий надрез. Подготовить фарш. Для этого размять в тарелке брынзу, добавить в нее измельченные маслины и нарезанный мелкими квадратиками перец. Хорошо перемешать. Наполнить мясо фаршем, закрепить нитками или с помощью зубочисток. Взбить яйцо, посолить, поперчить, смешать с зеленью и обвалять в нем мясо. Затем запанировать его сухарями. И обжарить в сковороде (с каждой стороны примерно по пять минут) с разогретым сливочным и растительным маслом. Затем положить в духовку и тушить на несильном огне полчаса. Готовое филе нарезать ломтиками и подавать с отварным картофелем, макаронами или сладким перцем.

Питательными веществами и витаминами богаты и субпродукты птицы: сердце, печень, почки, желудок, гребешки, шейки, крылышки.

Хороший вкус салатам придают кусочки отварной индейки.

Индейка по-английски

1 индейка, 75 г сливочного масла, 1 лимон, 50 г копченого шпика, 120 г репчатого лука, 100 г миндаля, 100 г изюма, 80 г яблок, 100 г пшеничного хлеба, 5 г шалфея, 5 г паприки, 3 г тмина, перец черный молотый, соль по вкусу, лимонный сок.

Тушку индейки посолить и поперчить снаружи и внутри. Шпик нарезать кубиками и вытопить. Порубить печень индейки, репчатый лук, все обжарить в растопленном шпике. Белый хлеб подсушить, нарезать кубиками и смешать с печенью, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, шалфеем, тмином и лимоном. Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку. Затем сбрызнуть ее лимонным соком и смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть индейку в фольгу и жарить в духовке 3 часа. За 40—45 минут до окончания жарки фольгу снять.

Из потрохов, крылышек, горла, головки и ножек индейки можно приготовить вкусные заливные блюда.

К деликатесным продуктам относится мясо индейки.

Индейка с фруктами

0,5 индейки, 2—3 ст. л. сливочного масла или птичьего жира, 2—2,5 стакана бульона или воды, соль, перец, 1 луковица или лук-порей, 500 г свежих или 300 г сушеных фруктов (яблок, изюма, слив, абрикосов и т.д.), 4 ст. л. вина или яблочного сока, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливок, зелень.

Мясо индейки нарезать на куски, обвалять в муке и обжарить в масле до образования коричневой корочки. В конце жарки добавить нашинкованный лук. Налить воды или бульона, приправить солью и перцем. Когда жидкость закипит, добавить нарезанные соломкой фрукты, вино или сок и тушить на слабом огне под крышкой. Когда мясо будет готово, заправить соус сливками и зеленью.

На гарнир подать отварной рис, лук-порей и морковь.

И в горячем, и в холодном виде мясо индейки отличается превосходным вкусом.

Индейка с овощами

1,5 кг филе индейки, 3 луковицы, 2 моркови, 1 перец, 100 г майонеза, зелень, 2 зубчика чеснока, соль, перец молотый.

В глубокую кастрюлю поместить филе индейки, залить небольшим количеством воды и варить на сильном огне до полуготовности (примерно 15—20 минут). Затем добавить морковь, тертую на средней терке, лук и перец, нарезанные полукольцами, и продолжать варить на среднем огне еще 15 минут. (Больше воды не доливать!) Положить чеснок, пропущенный через чесночницу, мелко нарубленную зелень, соль, перец молотый и майонез. Подержать на огне еще минут 5.

Из индеек готовят также вкусные супы и холодные бульоны. Для этих блюд используют обычно тушки недостаточно упитанной или старой птицы.

Индейка по-рыцарски

Индейка, 1—2 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2—3 дольки чеснока, лавр, перец горошком, 100 г сухих белых грибов, 2 яйца, 150 г сухого белого вина, 150 г сливок, сухари панировочные, жир для обжаривания, 1 стакан вареного риса, 30 г сливочного масла, сало-шпик, соль, вода.

Индейку разделать, отделить кости и белое мясо. Кости, мясо (исключая грудку), потроха положить в кастрюлю вместе с ту-

шеными белыми грибами, мелко нарезанными морковью, луком, корнем сельдерея и петрушки, лавровым листом и черным перцем горошком, залить водой и сухим белым вином, довести до кипения и варить на слабом огне 40—50 минут. Полученный бульон процедить. Белые грибы пропустить через мясорубку, положить обратно в часть бульона и посолить по вкусу. Яичные желтки взбить со сливками и влить в них немного бульона, непрерывно помешивая, чтобы яйца не свернулись. Затем вылить яйца в оставшийся бульон и варить 5—7 минут, размешивая и не доводя до кипения. Густой соус разбавить сливками, жидкий — выдержать на огне еще несколько минут. Белое мясо разрезать на несколько кусков, обвалять в сухарях и обжарить в кипящем сале до золотистого цвета. Сваренное в бульоне мясо пропустить через мясорубку, подогреть, полить соусом до образования густой массы и положить на середину подогретого блюда. Вокруг уложить хорошо пропитанный сливочным маслом отварной рис, а по краям — кусочки обжаренного белого мяса вперемешку с ломтиками поджаренного до хруста сала. Отдельно подать оставшийся горячий соус.

Главным показателем качества гуся или утки является упитанность. Следует учитывать, что при использовании плохо откормленной птицы жареное блюдо получается сухим, грубым, а приготовленное из слишком жирной птицы приобретает приторный вкус и трудно усваивается.

Рождественский гусь

1 гусь (4—5 кг), соль, молотый черный перец, по 2 ч. л. сухого майорана и полыни, 1 пучок зелени петрушки, 1 л овощного бульона (из кубиков), 1 кг красных яблок, кусочки сахара, 1 луковица, 400 мл яблочного сока.

Нагреть духовку до 150°С. Гуся ополоснуть водой, вытереть насухо, посолить, поперчить. Наполнить пряностями и рубленой зеленью. Положить в гусятницу грудкой вверх. Кожицу во многих местах наколоть, чтобы вытопилось как можно больше жира. Влить овощной бульон. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 90 минут. Время от времени следует поливать гуся бульоном. На ночь вынуть гуся из бульона и дать ему остыть. На следующий день с поверхности бульона снять застывший жир. Нагреть духовку до 225°С. Поставить гуся на 60 минут в духовку обжариться в двух столовых ложках гусиного жира до образования хрустящей корочки. Яблоки вымыть. Вырезать сердцевину. Внутрь каждого яблока положить по 1 кусочку сахара. За 20 минут до окончания жарения обложить его яблоками. Для приготовления соуса мелко нарезать лук и пассеровать его до

Жареные гусь или утка покроются румяной корочкой, если незадолго до окончания приготовления в духовке их полить холодной водой.

Для смягчения привкуса жира к блюдам из жареного гуся и утки подают гарниры, отличающиеся кисловатым вкусом (тушеная квашеная капуста, кислые яблоки, маринованные плоды и ягоды).

полупрозрачности в 1 ст. л. гусиного жира. Влить 200 мл бульона и яблочный сок. Жидкость хорошенько уварить. Приправить солью и перцем. Подавать жареного гуся с яблоками и соусом.

Гусь или утка с яблоками и апельсинами

Гусь (утка), зеленые яблоки (лучше антоновка), 3 апельсина, сушеные абрикосы, чернослив, ядра грецких орехов, луковица, соль, перец, красный перец-паприка, чеснок, растительное масло, зелень.

Тушку птицы тщательно вымыть и обсушить. Внутри и снаружи посолить, поперчить, посыпать сладким красным перцем-паприкой, внутри натереть чесноком. Приготовить начинку: очищенные и порезанные на кусочки яблоки смешать с орехами, черносливом, абрикосами, очищенными и разрезанными кусочками апельсина. Начинку положить внутрь тушки и зашить отверстие тушки ниткой или заколоть деревянными палочками, чтобы кожа не расходилась и сок от фруктов не вытекал, а впитывался в мясо. Зашитую тушку обмазать со всех сторон растительным маслом, чтобы кожа была румяной и хрустящей, и положить в глубокий противень или утятницу. Рядом положить целые или пополам разрезанные яблоки в кожуре и очищенную и разрезанную на четыре части луковицу. Закрыть утятницу крышкой или противень плотно фольгой и поставить примерно на три часа на средний огонь в духовку, поливать через каждые полчаса вытекающим из птицы жиром. В последние 15—20 минут снять крышку, вылить оставшийся жир, полить утку соком апельсина и подрумянить в духовке без крышки. Подавать на большом блюде, посыпав зеленью, обложив тушившимися яблоками и кружочками свежего апельсина.

Упитанные тушки гусей или уток лучше всего жарить — они вкусны, обладают приятным своеобразным ароматом.

Гусь с кислой капустой и яблоками

1 гусь, 2 стакана кислой капусты, 10 мелких яблок, 100 г ветчины, тмин, черный перец, соль, растительное масло, зелень.

Готовится точно так же, как и «Гусь с яблоками и апельсинами», фаршируется 2 стаканами кислой капусты, 10 мелкими яблоками, 100 граммами ветчины. Капуста предварительно тушится на масле с тмином и черным перцем.

Это блюдо подается с моченими яблоками, солеными грибами, петрушкой.

Гусь жареный по-английски

Гусь, 250 г нутряного сала, 250 г белого (отжатого) хлеба, 200 г репчатого лука, 3 яйца, петрушка, шалфей, базилик, перец, соль.

Нутряное гусиное сало мелко нарезать, смешать с вымоченным и отжатым белым хлебом, измельченным отварным холодным луком и крутыми яйцами, зеленью петрушки, шалфея, базилика; массу посыпать солью, перцем, тщательно перемешать и нафаршировать ею подготовленную тушку гуся. Тушку зашить, связать ножки и крылышки и жарить в жарочном шкафу при умеренной температуре до готовности мяса и фарша.

Гусь или утка по-домашнему (в горшочке)

Гусь или утка, 2—3 луковицы, картофель, масло, соль, лавровый лист, перец.

Подготовленную тушку разрезать на куски, обжарить и положить в горшочки. В каждый горшочек добавить по 1—2 сырых картофелин, нарезанные дольками, слегка пассерованный нашинкованный лук, лавровый лист, перец, соль. Влить бульон или воду в таком количестве, чтобы покрыть жидкостью поверхность продуктов, и тушить в жарочном шкафу до готовности.

Гусь или утка по-деревенски

1 гусь (утка), 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2 морковки, 200 г сметаны, соль, перец.

Обработанную тушку гуся или утки нарубить на кусочки по 50 г. Положить в порционные горшочки, влить немного воды, закрыть, довести в духовке до полуготовности. Затем добавить соль, перец, мелко шинкованный лук, нарезанную соломкой морковь, перебранную гречневую крупу (или тщательно промытый рис или пшено) и варить, чтобы крупа немного разварилась, добавить сметану и довести до готовности в закрытом горшочке все в той же духовке.

Гусь или утка со сливами и огурцами

Жареную тушку гуся или утки нарубить на куски и подать, украсив кружочками соленых огурцов и солеными или маринованными сливами. Отдельно подать моченую бруснику с сахаром или клюквенный соус.

Жир домашней птицы считается высококачественным продуктом. Его используют как для обжаривания недостаточно упитанных тушек, так и для обжаривания и тушения мясных блюд, для заправки паштетов из печени, для каш и т. п. Гречневая каша с гусиным и утиным жиром обладает своеобразным вкусом.

РЫБА

«— Грибам не род, капуста не доспела, — с усмешкой пискнул Седов. — Опять же мы не дома. А в пути сущим пост разрешается... Значит, по этому самому правилу мы холодненькой осетрины либо стерлядок в разваре закажем...

— Не будет ли вкуснее московская селянка из стерлядок? — ласковым взором всех обводя, молвил Веденеев. — Майонез бы еще из судака...

— Ну тебя с твоей немецкой едой! — с усмешкой пропищал Седов. — Сразу-то и не вымолвишь, какое он кушанье назвал... Мы ведь, Митенька, люди православные, потому и снедь давай нам православную...

— Судаки у них, я видел, хороши. Живехонькие в лохани плавают. Лещи тоже, — сказал Веденеев.

— Всей рыбы не переешь, — решил Орешин. — Осетрины да селянку... Так уж и быть — ради тебя, Митенька, судак куда ни шел. Пожуем и судака... А леща, ну его к Богу — костлив больно... Еще коим грехом да подавишься».

П. И. Мельников-Печерский «На горах».

К сожалению, тех рыбных богатств, что были когда-то в России, уже нет. И чаще всего позволить себе мы можем только леща, от которого презрительно отказались герои Мельникова-Печерского. Но на смену пресноводной рыбе на наши столы пришла морская, и выбирать тоже есть из чего.

Амур — пресноводная рыба. Растет очень быстро; масса от 2,5 кг до 32 кг. Амур имеет белое плотное мясо, большую жирную печень. Мясо пригодно для всех видов кулинарной обработки.

Амур запеченный

500 г рыбы, 3—4 зубчика чеснока, $^3/_4$ стакана растительного масла, 3—4 помидора, перец, соль.

Очищенную рыбу положить на противень, посыпать солью, черным перцем и натереть чесноком. Сверху покрыть нарезанными дольками помидорами и залить растительным маслом. Запекать в горячей духовке.

Аргентина тушеная

500 г рыбы, 1 ст. л. растительного масла, 1 луковица, $^1/_2$ ст. л. горчицы, 1—2 помидора, перец и соль по вкусу, мука.

Подготовленную рыбу разрезать на порции, посыпать перцем и солью, обвалять в муке и слегка обжарить. Нарезать тонкими кольцами репчатый лук и обжарить. В форму, смазанную маслом, сложить лук, нарезанные кружочками помидоры, рыбу, горчицу (готовую горчицу разбавить 2 ст. л. холодной воды) и, закрыв крышкой, тушить на слабом огне.

Сазан, фаршированный орехами

1 сазан (весом 2 кг), 3 стакана очищенных грецких орехов, 300 г свежих грибов (или отваренных сухих белых), 0,5 стакана панировочных сухарей, 100 г томата, 1 стакан белого вина, 200 г сливочного масла, 300 г сметаны, 4 яйца, соль и перец, лук.

Рыбу очистить от чешуи, вынуть из головы жабры и разрезать ее вдоль спины, через разрез вынуть кости и внутренности. Хорошо промыть рыбу, посолить и поперчить изнутри. Голову и хвост не отрезать. Разрез заполнить фаршем, тушку зашить. Для фарша: лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле, добавить томат, подготовленные грибы и, хорошо прожарив, соединить с сухарями и толчеными орехами. Добавить вино, соль, перец по вкусу. Нафаршированную и зашитую рыбу положить на противень, залить вином и, часто поливая соком, тушить в духовке до готовности. Затем готовую рыбу переложить на металлическое блюдо, осторожно вынуть нитки и залить сметаной, смешанной с яйцами. Запечь в духовке и подавать горячей на том же блюде.

Шашлык из осетрины

1 кг осетрины, 1 ч. л. сливочного масла, 400 г помидоров, 150 г репчатого лука, 150 г зеленого лука, 2 лимона, перец и соль по вкусу.

Рыбу, сняв с нее кожу и удалив хрящ, нарезать на кусочки по 40—50 г. Перемешать рыбу с натертым на терке репчатым луком, перцем и солью, нанизать на шампуры и жарить в гриле в течение 10 минут при температуре 190°С. На гарнир подать свежие помидоры (лучше обжаренные в гриле), репчатый лук, нарезанный кольцами, крупно нарезанный зеленый лук, ломтики лимона.

Окунь, тушенный с салом и картофелем

8—10 мелких окуней, 150 г шпика, 6 клубней картофеля, 3 луковицы, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.

Мелких окуней очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности, оставив головы, вымыть в холодной воде. Дно сотей-

Аргентина (серебрянка) — морская рыба. Добывают в северной части Атлантического океана. Чешуя желтоватая, на спине коричневая (отсюда еще одно название — золотая корюшка, хотя ничего общего с настоящей корюшкой не имеет). Масса до 500 г. Мясо белое, нежное и очень вкусное, имеет огуречный запах. Употребляют в жареном, отварном и тушеном виде, используют для приготовления котлетной массы. При разделке следует удалить черную пленку, которой выстлана брюшная полость.

Чтобы уменьшить специфический запах аргентины, кусочки разделанной рыбы надо сбрызнуть со всех сторон лимонным соком или слабым раствором столового уксуса.

«Хорошее дело карась — хоть не поешь, так продашь».

ника смазать маслом, положить слой сырого картофеля, нарезанного кружочками, на него — слой окуней, смазать сметаной, посыпать пассерованным луком, солью, перцем, рубленой зеленью, положить 2—3 лавровых листа, посыпать кусочками шпика. Затем повторить. Все залить сметаной и тушить в духовке до готовности (30—35 минут). Подать окуней с картофелем, полить соусом, в котором они тушились, посыпать рубленой зеленью укропа.

Караси, жаренные со сметаной

1,2 кг карасей, 2 стакана сметаны, 4 ст. л. сухарей или муки, соль, зелень.

Карасей вымыть, почистить, посолить, обвалять в сухарях (муке) и поджарить на сковороде. Затем добавить 2 стакана сметаны и тушить 10—15 минут, перед подачей на стол посыпать укропом и петрушкой.

Живую рыбу сначала глушат ударом по голове, затем делают разрез между грудными плавниками и дают крови стечь. Только потом рыбу начинают чистить.

Караси в сметанном соусе

200 г карасей, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2—3 картофелины, соль, перец. Для соуса: 100 г рыбного бульона, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны.

Подготовленную рыбу посолить, поперчить, обкатать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Затем рыбу уложить на сковороду, смазанную маслом, обложить нарезанным кружочками картофелем, залить сметанным соусом, посыпать сухарями и запекать в жарочном шкафу.

Мелкую и порезанную на куски рыбу закладывают в кипящую воду, чтобы она не переварилась.

Вареный карп с красным вином

1,5—2 кг карпа, 2 бутылки пива, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 морковь, 2 луковицы, перец, листки лавра, 2—4 гвоздики, лимонная цедра, корка ржаного хлеба, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ложка уксуса, 1/2 стакана красного вина, 10 г сахара, горсть изюма, 20 г лимонного сока, лимон, 15 шт. маринованных вишен, соль.

Карпа порезать на куски, посолить. Сварить в пиве, положив коренья и специи, лук, добавив лимонную цедру, корку ржано-

го хлеба. Положить в жидкость поджарку из муки и масло, сахар, горсть изюма, 15 шт. маринованных вишен, влить уксус, лимонный сок, $^1/_2$ стакана красного вина, вскипятить. Уложить карпа на блюдо (в виде целого), осыпать его ломтиками лимона, изюмом, облить соусом.

Внутренности рыбы (некрупной) можно удалить, не разрезая брюшка. Для этого нужно сделать глубокий разрез возле жабер, перерубить позвоночник и удалить голову вместе с внутренностями. Тушку тщательно промыть.

Карп, запеченный с грибами

1 кг карпа, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 70 г масла, 2 луковицы, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. л. муки, 100 г сыра тертого острого, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец.

Карпа очистить от чешуи и внутренностей. Срезать филе, положить на смазанное маслом металлическое блюдо и запечь в духовке, но не до полной готовности. Грибы очистить от кожицы, хорошо промыть, нарезать довольно крупными ломтиками, положить в кастрюльку, добавить нарезанный кружками лук, соль, перец, $^1/_4$ стакана воды и тушить до полной готовности. Рыбу покрыть грибами, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, густо посыпать сыром, натертым на редкой терке и смешанным с сухарями. Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде на том же блюде.

Чешуя легче удаляется, если начать чистить рыбу от спинного плавника к брюшку и хвосту.

Карп или сазан, тушенный с луком

120 г рыбы, 2 ст. л. масла растительного, 1 ст. л. муки, 100 г лука репчатого, 1 ст. л. 3% уксуса, 1 ч. л. сахара, 2—3 картофелины, гвоздика, лавровый лист, перец душистый, перец черный молотый, соль.

Подготовленного карпа нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и жарить до готовности. Слегка поджаренный лук (половину нормы) положить в сотейник, добавить гвоздику, лавровый лист, душистый перец, уксус и сахар, затем уложить жареную рыбу, а сверху — оставшийся лук, залить бульоном, сваренным из рыбных пищевых отходов, и тушить. При подаче карпа полить соком, в котором он тушился, посыпать зеленью. На гарнир подать жареный картофель.

При жарке рыбы добавьте в горячее масло немного соли, тогда рыба приобретет хрустящую корочку.

Карп по-австрийски

1 кг карпа, 6 штук филе анчоусов, 50 г масла растительного (или свиного жира), 100 г бекона постного, 1 небольшая луковица, 2 ч. л. молотого красного сладкого перца, 50 г томата-пюре, 200 г сливок, перец горький молотый (по вкусу), соль.

Карпа разделать на филе с кожей без костей и нарезать на порционные куски. В каждом сделать надрез на расстоянии 1—1,5 см и вложить филе анчоусов. Рыбу посыпать солью и горьким перцем, поджарить в горячем жире и выложить на блюдо. Бекон мелко нарезать, поджарить, добавить мелко нарезанный и слегка обжаренный лук, красный перец и томатное пюре, влить сливки и довести до кипения. Рыбу полить приготовленным соусом и тушить в духовке при умеренной температуре.

Чтобы рыба хорошо подрумянилась, надо, перед тем как зажарить, вытереть ее полотенцем.

Карп со сметаной

1 кг карпа, 100 г копченого сала, 1 луковица, 300 г сметаны, 5 ч. л. молотого красного сладкого перца, соль.

Подготовленного карпа нарезать небольшими кусками, посолить и оставить на 2 часа. Затем в кастрюлю с кипящей водой положить куски рыбы и варить их 15—20 минут. В отдельной посуде подрумянить мелко нарезанный лук и нарезанное мелкими кубиками сало. Перед окончанием варки добавить красный сладкий молотый перец. Рыбу вынуть шумовкой из бульона, переложить в посуду с салом и луком, залить неполным стаканом рыбного отвара, кипятить 5—7 минут и добавить сметану.

Карп, тушенный с грибами

1 карп, 1—1,5 стакана вареных грибов, 1 пучок сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. соли, перец, 1 стакан воды.

Рыбу почистить, выпотрошить. Внутрь карпа положить грибы, немного лука и сельдерея и положить в форму. Сверху выложить остатки лука, грибов и сельдерея. Сметану, майонез и воду хорошо перемешать, добавить соль, перец, залить этой смесью рыбу. Накрыть крышкой и поставить в духовку на 30 минут. Снять крышку, держать в духовке еще 30 минут.

Карп, фаршированный орехами

2 карпа, 2 луковицы, 200 г очищенных орехов, 2 ст. л. панировочных сухарей, 4 ст. л. сливочного или растительного масла, 2 яйца, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, молотый перец или мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

Карпа очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности. Рыбу хорошо промыть, полость живота вытереть чистой марлей, затем нафаршировать. Для фарша орехи слегка поджарить, измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Орехи, сухари, лук и вареные яйца перемешать, посолить, добавить мускатный орех или молотый перец, мелко нарезанную зелень. Фаршированную рыбу завернуть в фольгу и запекать в гриле в течение 20—25 минут при температуре 190°С. Подать с растопленным маслом, отварным картофелем и тушеными овощами.

Карп — прудовая рыба, имеющая нежное плотное мясо. Часто сохраняет запах тины. Рекомендуется запекать ее с картофелем, луком, морковью и пряностями. Это лишает карпа водянистости и побочных запахов.

Карпы, жаренные во фритюре

10 небольших порционных карпов, 2 яйца для панировки, 1 стакан панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, 2 стакана фритюра, 2 лимона, соль, перец по вкусу.

Для масла «метрдотель»: 200 г сливочного масла, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, перец по вкусу, сок из $^1/_2$ лимона.

Карпов очистить от чешуи, выпотрошить через разрез на спинке, голову и хвост отрезать, хорошо промыть, завернуть в полотенце и хорошо обсушить. Посыпать изнутри солью, перцем и мукой, обвалять в яйце и сухарях, опустить в горячий фритюр и обжарить со всех сторон, обсушить от жира на бумаге, положить на блюдо брюшком вниз, а в разрез на спинке положить масло «метрдотель» и продольный кусочек лимона. К жареным карпам подать нарезанные лимоны.

Приготовление масла «метрдотель»: сливочное масло растереть, прибавить лимонный сок из $^1/_2$ лимона. В растертую массу всыпать зелень петрушки и перец.

Нельзя давать сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.

Рождественский карп

2 карпа, 2 корня петрушки, 3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2—3 дольки чеснока, 2 лавровых листика, 1 веточка тимьяна, 10—12 зерен черного перца, жир, соль, 1 ст. л. уксуса.

Очистить и нарезать тонкими длинными ломтиками корни петрушки, морковь и корень сельдерея. Нарезать кружочками

Если отваривать рыбу с огуречным рассолом, она не будет разваривать и крошиться.

головку лука. Завернуть в кисею или марлевую салфетку дольки чеснока, лавровый лист, тимьян и черный перец. Залить 4 стаканами горячей воды и варить около часа, затем вынуть завернутые в кисею приправы. Дать воде стечь с кореньев, посолить их и сбрызнуть столовой ложкой уксуса. Положить на них карпа, хорошо вычищенного и вымытого (можно его нарезать кусками), полить пятью-шестью столовыми ложками жира. Плотно закрыть крышкой и тушить 45 минут.

Камбала, тушенная с луком и сладким стручковым перцем

750 г камбалы, 2 ст. л. муки, 75 г растительного или топленого масла, 100 г репчатого лука, 1 сладкий стручковый перец, 250 г помидоров, 750 г рыбного бульона, 2 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу.

Камбала — небольшая морская глубоководная рыба длиной около 35 см и весом 300—400 г. В ее сочном мясе содержится около 13—16% белка и около одного процента жира. Особенно вкусна камбала в жареном виде.

Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить его на растительном масле, добавить сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, и вместе с луком обжаривать еще 5—10 минут. Потом добавить помидоры, очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками, залить рыбным бульоном и нагреть до кипения. Куски рыбы посыпать солью, перцем, запанировать в муке, обжарить на масле, положить в бульон с овощами, добавить растертый с солью чеснок и тушить рыбу на слабом огне до готовности. Подать рыбу с отварным картофелем.

Рулеты с камбалой

4 больших куска филе камбалы, соль и перец, тертая цедра и сок 1 лимона, 1 ч. л. нарезанной петрушки, 4 тонких ломтика ветчины, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молока, 1 маленькая луковица, 1 маленькая банка консервированных помидоров, немного уорстерширского соуса, специи.

Очистить филе камбалы, посолить и поперчить. Положить каждый кусок вверх той стороной, на которой осталась кожица. Присыпать цедрой лимона, петрушкой и побрызгать лимонным соком. Свернуть в рулет, начиная от головы.

Каждый рулет обернуть тонким ломтиком ветчины и полить маслом так, чтобы было использовано в общей сложности не бо-

лее 1,5 ч. л. масла. Выложить рулеты на блюдо и добавить молоко. Варить на пару над кастрюлей с горячей водой в течение 20 минут.

Растопить остаток масла на маленькой сковороде. Очистить и измельчить луковицу, добавить к маслу и поджарить до прозрачности. Добавить помидоры, уорстерширский соус и специи по собственному выбору (можно взять базилик, смесь трав или чеснок с солью). Варить на большом огне 5 минут.

Аккуратно снять с блюда рулеты, повернуть их на бок и жарить 2—3 минуты, пока ветчина не станет коричневой. Распределить помидорную смесь по сервировочному блюду и поместить в центре блюда рыбные рулеты.

Рыба-капитан относится к семейству горбылевых. Это хорошая столовая рыба, обладающая высокими вкусовыми качествами. Мясо у нее белое или розовое. Она почти полностью лишена запаха и по пищевым свойствам напоминает мясо пресноводных рыб. В домашней кулинарии ее используют для приготовления вторых блюд. Вкуснее всего рыба-капитан в жареном виде.

Филе камбалы с помидорами

400 г филе камбалы, 100 г сливочного масла, 250 г очищенных помидоров, базилик, мука, лимон, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец.

На сковороде распустить 50 г сливочного масла, положить помидоры, пропущенные через сито, базилик, посолить. Тушить на небольшом огне 30 минут. На оставшемся сливочном масле обжарить рыбу, предварительно обваляв ее в муке, залить приготовленным соусом, посыпать панировочными сухарями, посолить и поперчить. Поставить в жаркую духовку до образования румяной корочки. Готовую рыбу посыпать базиликом и полить соком лимона.

Антрекот из рыбы капитан

1 кг рыбы, 1/2 стакана растительного масла, 4 ст. л. молотых сухарей, хрен, перец и соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Филе рыбы нарезать большими кусками, отбить, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить. Готовый антрекот посыпать натертым хреном, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подавать к столу с жареным картофелем или картофельным пюре.

Рыбу лучше готовить в закрытой посуде — так влага не будет испаряться и времени на приготовление уйдет меньше.

Лещ с гречневой кашей

1 крупный лещ, 2 луковицы, 4—5 ст. л. растительного масла, тарелка гречневой рассыпчатой каши, панировочные сухари, соль.

Очистить леща, выпотрошить, промыть, натереть солью, начинить.

Приготовление начинки: обжарить до золотистого цвета мелко нарубленный лук в двух-трех ложках растительного масла, всыпать сюда же примерно одну глубокую тарелку только что сваренной в духовке (в горшочке) гречневой каши и немного обжарить вместе с луком. Затем добавить еще 2 ст. л. растительного масла, слегка охладить, начинить рыбу, зашить, обмазать маслом, обсыпать сухарями и запечь в духовке. Можно начинить леща квашеной капустой или картофелем.

Жареная лососина в сухарях

750 г лососины, 40 г пшеничной муки, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 1 лимон, 100 г растительного масла, зелень, соль.

Филе свежей лососины нарезать по 6—8 кусочков на порцию, посолить, запанировать их в муке, смочить в яйцах, запанировать в сухарях и жарить во фритюре. При подаче рыбу положить на маленькую сковороду. На каждый кусочек рыбы уложить по кружочку лимона и украсить веточками зелени петрушки. Так же можно приготовить осетрину, севрюгу, белугу, судака, налима, белорыбицу, нельму, сига.

Лосось с огуречным соусом

Блюда из мороженого рыбного филе получаются сочными и вкусными, если филе оттаять, разделить на пласты и тут же нарезать и жарить.

4 ломтика филе лосося по 150 г каждый, 1 ст. л. перечного соуса «Табаско», 1/4 свежего огурца, 3 маленькие луковицы, 2 помидора, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. нарезанной зелени мяты.

Огурец, лук и помидоры вымыть. Помидоры обдать кипятком, аккуратно снять кожицу. Нарезать помидоры и огурец маленькими кубиками. Лук и листья мяты порубить. Все перемешать, добавить 1 ст. л. перечного соуса «Табаско». Приготовленный соус поставить в холодильник. Ломтики филе лосося сбрызнуть соусом и запекать 15 минут в духовке или на гриле по 3—4 мину-

ты с каждой стороны. Готовое филе можно подать как в горячем, так и холодном виде, полив его полученным соусом. С блюдом хорошо сочетаются слегка припущенные побеги спаржи.

При запекании рыбу лучше прикрывать фольгой, чтобы она сохраняла сочность.

Запеченный лосось в белом соусе

1 лимон, 250 г филе лосося, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 700 г белого соуса, 125 г риса, 1/2 пучка петрушки, 1 ст. л. сметаны.

Лимон разрезать пополам, одну половину нарезать кружками, из другой половины выжать сок. Кожуру лимона нарезать очень мелкими полосками. Разогреть духовку до 175°С. Филе лосося обдать холодной водой, обсушить, нарезать на кусочки около 2 см толщиной. Полить лимонным соком, посолить. Форму для выпечки смазать маслом. Налить в нее белый соус (см. в разделе «Соусы»). Сверху положить кусочки лосося. Запекать в духовке около 15 минут. Отварить рис до готовности. Петрушку вымыть, обсушить, крупно нарезать. Рис положить на тарелки. Залить соусом. Сверху положить кусочки лосося, между ними — ломтики лимона, полить сметаной, украсить лимонной стружкой и петрушкой.

Чтобы свежая рыба не пахла тиной, после разделки ее нужно положить в воду с добавлением поваренной соли и соды.

Налим, тушенный с грибами и огурцами

2 налима, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 8 сушеных грибов, 3 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 соленый огурец, 1 стакан рыбного бульона, 1 стакан сухого белого виноградного вина, 6 клубней картофеля, соль, перец, зелень петрушки.

С рыбы снять кожу (она очень жесткая), удалить внутренности, вырезать печень, освободив ее от желчи. Мякоть нарезать на порционные куски, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить на масле до полуготовности. Дно сотейника посыпать поджаренным луком, положить куски рыбы, сверху — еще слой лука в смеси с отваренными и поджаренными грибами, нарезанные тонкими ломтиками и припущенные огурцы и печень налима. Полить бульоном, вином и на малом огне тушить до готовности. Готового налима положить на блюдо, вокруг выложить грибы, овощи и печень, полить соком, в котором они тушились, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба весом до 1 кг отпаивает за 1 1/2—2 часа, а более крупная (3—5 кг) за 3—4 часа.

Морская рыба будет нежнее, если за 30—40 минут до жарки ее посыпать сахаром.

Рулеты в апельсиновом соусе

12 кусочков филе морского языка, 3 апельсина, соль, перец, 2 луковицы-шалот, 1 ст. л. сливочного масла, 200 мл куриного бульона, 40 мл вермута, 3 веточки укропа, 100 г мягкого сыра.

Филе морского языка вымыть, обсушить и свернуть в рулетики. 2 апельсина разделить на дольки, тщательно удалив с них кожицу. Из третьего апельсина выдавить сок. Лук-шалот очистить, нарезать и тушить в сливочном масле. Добавить куриный бульон, вермут и укроп, дать смеси закипеть. Положить в отвар рыбные рулетики, дать им повариться на медленном огне в течение 5 минут. Вынуть из отвара, сохранять теплыми. Отвар процедить, влить в него апельсиновый сок. Проварить на сильном огне в течение 2 минут. Положить в отвар сыр, размешать. Посолить и поперчить. Разогреть в отваре дольки апельсина. Положить рулетики на тарелки, полив их отваром, украсив апельсиновыми дольками и укропом.

Рыбу можно варить вместе с головой, достаточно удалить глаза и жабры. А вот жарят рыбу обычно без головы.

Рыба (морской окунь) на виноградных листьях

4 куска филе морского окуня, 12 маринованных виноградных листьев, 2 клубня фенхеля, 2 лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 апельсин, соль, молотый черный перец, 2 ст. л. каперсов, 2 зубчика чеснока.

Нагреть духовку до 200°С. Виноградные листья, ополоснув, насухо промокнуть. Положить вместе по три штуки краями внахлест. Сверху выложить по куску филе. Фенхель нарезать соломкой. Часть выложить поверх рыбы, остаток нарезать кубиками. Один лимон нарезать ломтиками и накрыть ими куски филе. Виноградные листья вместе с начинкой сложить в виде сверточков и обмотать кухонной нитью. Переложить в промасленную огнеупорную форму, обмазать маслом и поставить в духовку на 15 минут. Выжать сок из второго лимона и апельсина. Сок, каперсы и раздавленный чеснок соединить с нарезанным кубиками фенхелем. Рыбные сверточки открыть, разложить по тарелкам. Выделившейся при жаренье жидкостью сбрызнуть салат из фенхеля.

В холодильнике кочанчики фенхеля могут храниться неделю. Перед употреблением удаляют наружный слой листьев и снимают тонкую кожицу. Кочанчики разрезают всегда вдоль.

Палтус с грибами

Палтус — 2 порционных куска, 200 г сливок, 200 г яблочного сока, 100 г шампиньонов, соль, масло для жарки, специи.

Залить рыбу на сковородке яблочным соком. Варить около 5 минут с момента закипания. Одновременно на другой сковороде поджарить грибы. Выложить рыбу в сковороду с грибами и залить сливками. Посолить, добавить специи. Тушить на слабом огне около 10—15 минут.

Судак жареный

800 г судака, 1 ст. л. пшеничной муки, 4 ст. л. топленого масла, 4 луковицы, соль, перец, зелень укропа и петрушки.
Для гарнира: 10—12 клубней картофеля, 4 ст. л. сливочного масла, 4 красных помидора, соль.

Подготовленного судака нарезать на куски, натереть солью, посыпать перцем, обвалять в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон до готовности. Лук репчатый нарезать кольцами, посыпать мукой, обжарить в большом количестве масла до золотистого цвета и откинуть на сито для того, чтобы масло стекло.

Готового судака положить на тарелку, гарнировать жареным картофелем, посыпать жареным луком и мелкорубленой зеленью, украсить дольками красных помидоров.

Судак разварной

1,2 кг судака, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 морковь, 2 луковицы, перец, соль, листики лавра, 2—4 гвоздики, картофель.

Судака почистить, порезать, положить в кастрюлю, залить водой, добавить коренья, зелень, соль и специи и сварить рыбу. Отварить картофель. Подавать судака на стол, выложив его на блюдо с картофелем. Можно облить грибным соусом.

Судак с овощами

600 г судака, 200 г риса, 2 кубика куриного бульона, перец, 400 г моркови, 400 г цуккини, 400 г картофеля, 400 г сливок, 300 г шампанского, растительное масло для обжаривания, кусочек сливочного масла.

На раскаленной сковороде с маслом обжарить кусочки судака, а затем довести рыбу до готовности в духовке. Рис отварить,

Палтус — морская глубоководная рыба семейства камбаловых. Средние ее размеры — 55—65 см, масса — 2—4 кг. В мясе палтуса содержится сравнительно немного белков (12—13%) и значительное количество жира — до 21%.
Палтус обладает вкусным, сочным и жирным мясом. Из палтуса готовят продукцию горячего и холодного копчения. В домашней кулинарии его используют для приготовления вторых блюд.

Чтобы рыба не разваливалась при жарке, ее нужно разделать и посолить за 15 минут до приготовления.

добавить 1 раскрошенный кубик куриного бульона и перец по вкусу. Овощи нарезать и отварить в бульоне на основе бульонного кубика. В сотейник влить шампанское, бросить кусочек масла, влить сливки и довести соус до готовности. Выложить на блюдо, можно посыпать свежей зеленью.

Судак фри

2 судака, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 стакана растительного масла, 6 картофелин, 1/2 лимона, 1 стакан томатного соуса, зелень петрушки, соль, перец.

Судака, не очищая от чешуи, разрезать вдоль по спинке на 2 половинки, срезать хребтовые и реберные кости, удалить кожицу, промыть. Мякоть нарезать длинными полосками (20—25 см), посыпать солью и перцем, обвалять в муке, опустить во взбитое с молоком яйцо, обвалять в сухарях, свернуть с двух концов в виде рулетика, сколоть тонкой деревянной шпажкой, чтобы рулетик не развернулся. Подготовленные рулетики судака обжарить в казанке на раскаленном растительном масле (3—4 минуты) и шумовкой вынуть из масла. Положить на сковороду и поместить в духовку, где довести до готовности в течение 5—7 минут. Готового судака положить на блюдо, удалить шпажки, положить кружочки лимона. Гарнировать жареным картофелем, посыпать зеленью, отдельно подать томатный соус.

Чтобы при жарке рыбы на кухне не было неприятного запаха, на сковороду положите кусочки сырой картофелины.

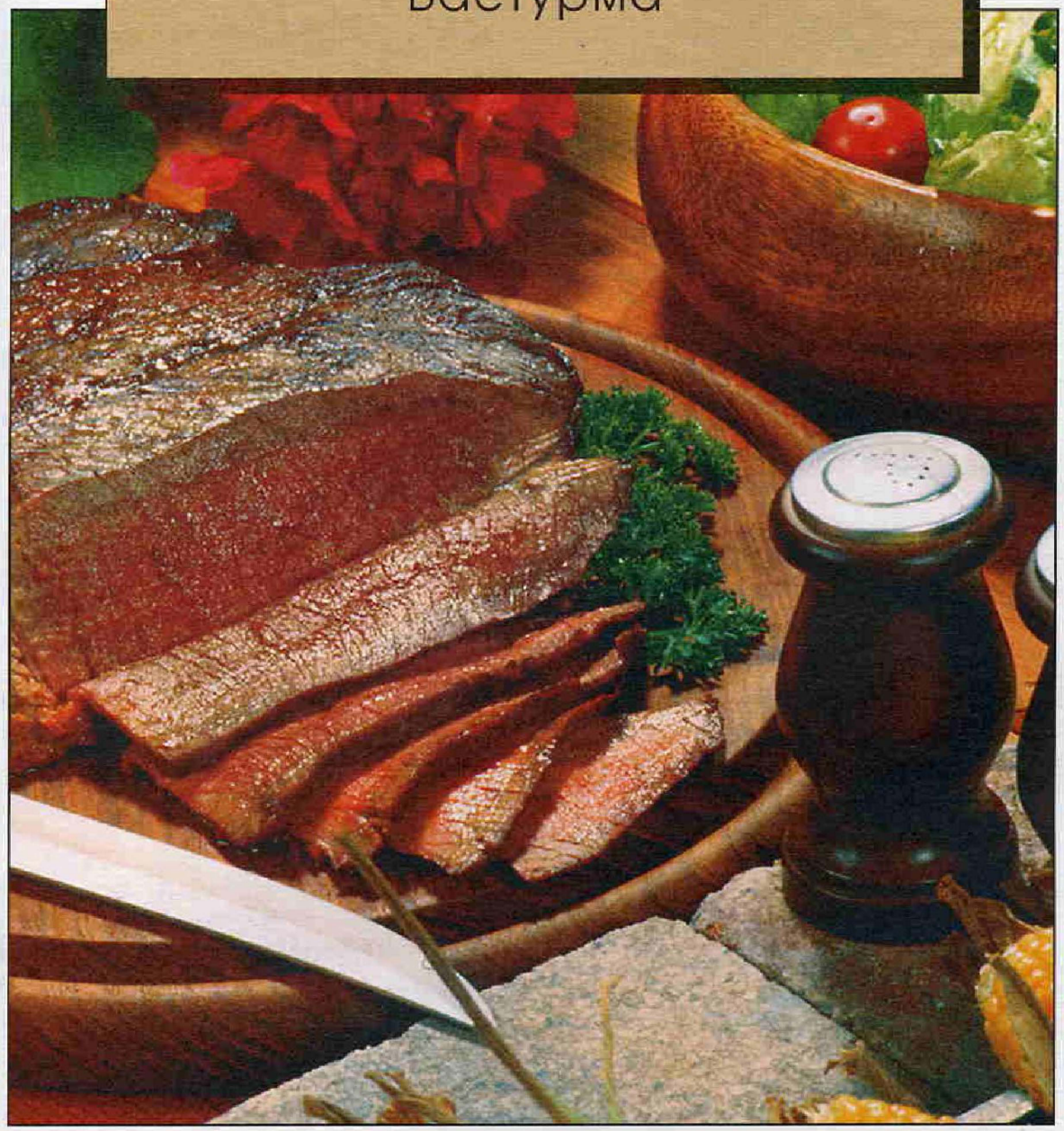
Судак фри, панированный в сухарях

500 г филе судака, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 1/2 лимона, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу.

Рыбу нарезать в виде ромбов, запанировать в соленой муке, смочить в яйце, снова запанировать в сухарях. Жарить во фритюрнице в течение 6—7 минут при температуре 160°С. При подаче на стол на кусочки рыбы положить ломтики лимона. В качестве гарнира подать жареный картофель или жареную зелень петрушки. Отдельно подать томатный или горчичный соус или майонез с корнишонами.

Растопленное сливочное масло, заправленное лимонным соком, — прекрасный соус к отварной рыбе.

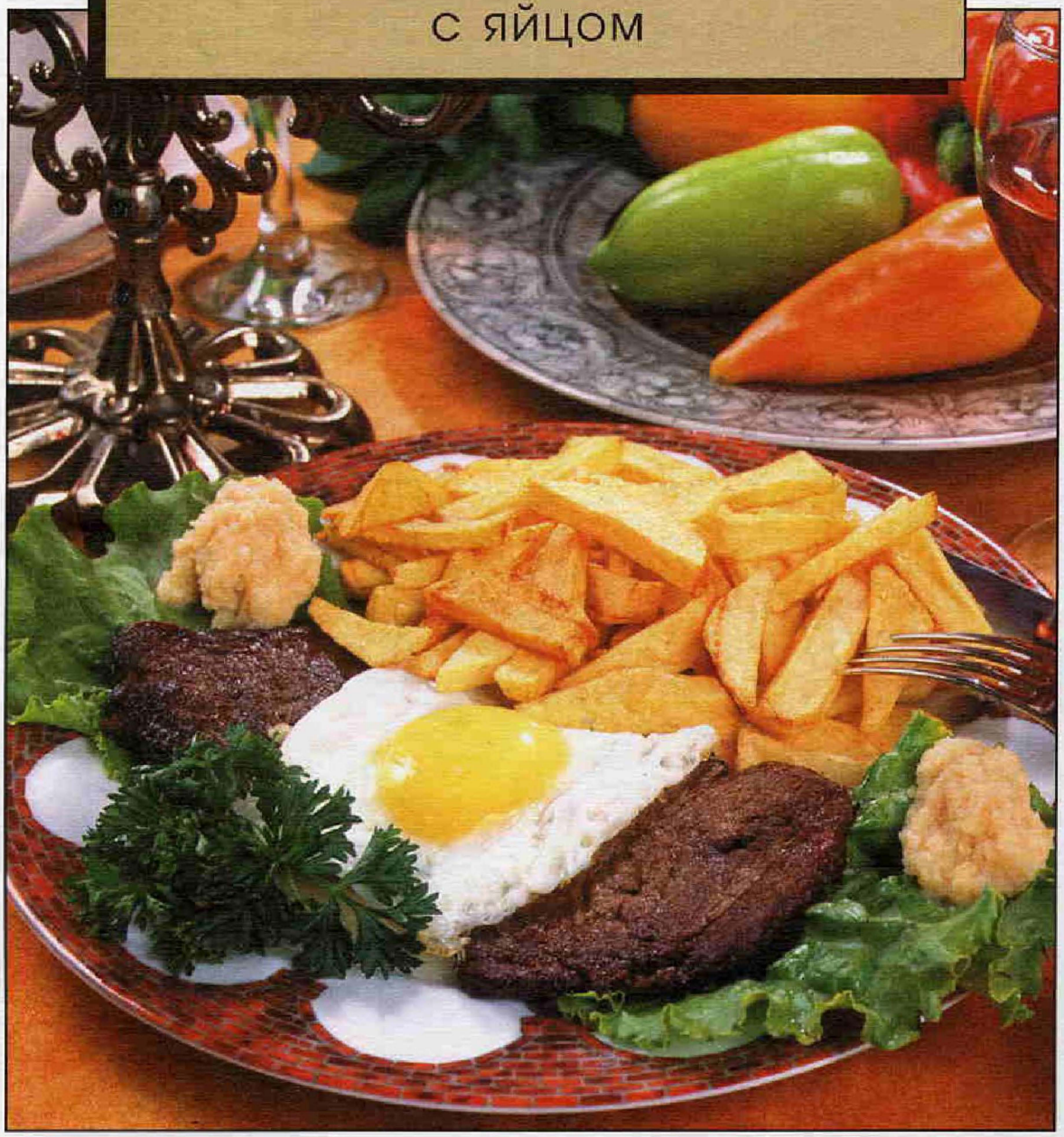
Бастурма



350 г говядины (вырезка), 2 ст. ложки винного уксуса, лавровый лист, душистый перец, соль, молотый черный перец по вкусу, 50 г репчатого лука, 2 ч. ложки зелени, 2 кружочка лимона.

Вырезку положить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать черным перцем, рубленым луком, солью, добавить винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешать и выдержать в холодном месте 2-3 дня. Замаринованное мясо нанизать на вертел и жарить до полной готовности над раскаленными древесными углями без пламени, периодически поворачивая.

Антрекот с яйцом



Блюдо предоставлено рестораном «Меценат»

800 г мякоти говядины, 50 г топленого животного жира, 5 яиц, 25 г маргарина (для глазуньи), 100 г хрена, 500 г гарнира, соль, перец.

Из мякоти говядины нарезать порционные куски толщиной 1,5-2 см. Нарезанные куски хорошо отбить специальным молоточком и надрезать сухожилия и пленки. Затем посолить, поперчить и жарить на сковороде.

При подаче положить на антрекот яичницу-глазунью из одного яйца, рядом с одной стороны — гарнир, а с другой — горку тертого хрена.

***Гарнир:** картофель отварной или жареный.*

Судак, зажаренный на решетке

300 г филе судака, 2 ч. л. сливочного масла, 4 ст. л. крошек белого хлеба, 1/2 лимона, соль, перец по вкусу.

Филе судака с кожей разрезать на небольшие куски, посыпать солью и перцем, смочить растопленным сливочным маслом, запанировать в крошках белого хлеба, сбрызнуть маслом и жарить в гриле по 2—3 минуты с каждой стороны при температуре 190°С. На готовую рыбу положить ломтик лимона. Отдельно подать жареный картофель и соус из майонеза с корнишонами. Так же можно приготовить камбалу, палтус и другую рыбу.

Чтобы рыба хорошо отчищалась от чешуи, ее нужно опустить в кипяток, а затем положить в теплую воду с добавлением уксуса.

Судак, фаршированный целиком

1 судак весом 1,5 кг, 600 г филе судака для фарша, 1 стакан сливок, соль, перец, 1 ч. л. зелени эстрагона.
Для соуса: 4 сырых желтка, 100 г сливочного масла, 1 лимон, 8 горошин черного перца, 0,25 стакана столового уксуса, 0,5 стакана воды, соль.

Рыбу очистить, сделать разрез на спине, вынуть кости, промыть тушку внутри, наполнить фаршем, аккуратно зашить, завернуть в салфетку и варить на решетке в котле на пару. Готовую рыбу нарезать кусками, положить на блюдо и залить голландским соусом.

Приготовление фарша: филе судака пропустить 3 раза через мясорубку, посолить, поперчить и, выбивая массу, влить постепенно 1 стакан сливок; добавить зелень эстрагона.

Приготовление соуса: раздробить перец, положить в эмалированную кастрюлю, влить уксус, поставить на огонь и держать на огне, пока уксус не испарится совсем. Влить холодную воду, добавить желтки, масло, нарезанное кусочками. Посолить. Поставить кастрюлю на пар и непрерывно мешать деревянной лопаточкой в одном направлении до тех пор, пока соус не загустеет до консистенции сметаны. Процедить соус через сито, добавить по вкусу сок лимона.

Эстрагон (тархун) — пряность, которая в свежем и сушеном виде входит в состав многих блюд кавказской кухни.

Эстрагон хорошо гармонирует с отварной рыбой.

Мороженую рыбу при варке можно класть только в холодную воду.

Треска является хорошей столовой рыбой. Ее мясо, в котором нет грубых волокон и мелких костей, имеет приятный вкус и сочную консистенцию. В мясе трески содержится 16% белков и 0,3—0,9% жира, оно богато калием, кальцием, фосфором, магнием, железом.

Судак в соусе

1/2 кг судака, 1 ст. л. топленого масла, соль по вкусу.
Для соуса: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан бульона, 1 стакан шампиньонов рубленых и поджаренных, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, масло для жарки.

Рыбу очистить, порезать на куски, положить на сковороду с растопленным маслом, посолить, поставить в нагретую духовку и запечь. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и подавать.

Приготовление соуса: в глубокой сковороде растереть муку и масло, залить бульоном, прокипятить, добавить поджаренные шампиньоны, мелко рубленный и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Вскипятить соус, а затем залить им рыбу и подавать.

Треска маринованная

Треска, 1 ст. л. перца, 1 чеснок, 2 ст. л. сахара, 0,5 стакана соевого соуса, мука, растительное масло для жарки.

В кулинарии треску используют для приготовления первых и вторых блюд.

Треску очистить от шкурки, порезать и отбить. Каждый кусочек натереть перцем, чесноком, положить слоями в кастрюлю, при этом каждый слой посыпать немного сахаром и полить соевым соусом. Поставить в холодильник (но не в морозилку) на ночь. Затем обваливать в муке и жарить на растительном масле. Можно есть холодной.

Треска, тушенная с щавелем

500 г трески, 20 г муки, 80 г растительного масла, 400 г щавеля, 200 г помидоров или 40 г томата-пюре, 180 г лука, чеснок, 60 г маслин, 0,5 лимона, перец, зелень, соль.

Порционные куски трески посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Репчатый или зеленый лук либо лук-порей нашинковать, прокипятить, помешивая, в посуде с маслом, затем добавить листья свежего, тщательно вымытого щавеля без черешков, мелко рубленный и рас-

тертый с солью чеснок, разрезанные на дольки помидоры или томат-пюре; все аккуратно перемешать и дать прокипеть. Жареную рыбу уложить в глубокий сотейник или противень, залить подготовленной из овощей и зелени смесью, разровнять поверхность и тушить, не покрывая крышкой, в не очень горячей духовке или в накрытой посуде на плите в течение одного часа. Подавать в горячем или холодном виде. При подаче кусок рыбы покрыть щавелевой массой, сверху положить прокипяченные в воде маслины и ломтик лимона вместе с кожурой, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Ценной частью трески является ее печень, богатая витаминами А и D и витаминами группы В. Консервы из тресковой печени — прекрасный закусочный и диетический продукт.

Треска, запеченная с гречневой кашей

2 трески, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан томатного соуса, соль, перец.

Треску (камбалу или карпа) обработать, мелкую рыбу оставить целой, а крупную нарезать на куски. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Гречневую кашу положить в смазанную маслом сковороду, посредине сделать углубление, туда положить поджаренную рыбу и сверху — обжаренный лук. Все залить томатным соусом, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки сливочного масла и запекать в духовке в течение 30 минут.

«Была бы рыба, а хлеб найдется».

Треска с соусом из вишен и красного вина

1,5 кг трески, 1 л молока, 0,5 кг вишен, 1 ст. л. сливочного масла, 1,5 стакана воды, сахар, 2—3 гвоздики, корица, 1 ч. л. картофельной муки, 1 стакан красного вина.

Сварить треску в молоке. Приготовить пюре из вишен, поджарить его в 1 ст. л. масла, развести 1,5 стаканами воды, всыпать немного сахара, добавить гвоздики, корицы, чайную ложечку картофельной муки с водой, прокипятить, влить 1 стакан красного вина, подогреть, облить треску.

Пикша — ценная рыба семейства тресковых. Средняя длина ее 45 см, а масса около 1 кг. Вкус, запах и консистенция мяса у пикши лучше, чем у трески.

Рагу из рыбы с ананасом

500 г пикши или другой рыбы по вкусу, 100 г ананасового сока, 1 ананас, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. карри, 100 г рыбного бульона, 120 г жирных сливок, соль, черный молотый перец, 1 ч. л. крахмала, 100 г крабов, сахар.

Ананас очистить, разрезать на 8 частей и нарезать кусочками. Кусочки ананаса тушить в растительном масле, посыпать карри и продолжать тушить на маленьком огне. Затем варить в рыбном бульоне со сливками на маленьком огне 5 минут.

Филе пикши опустить на несколько минут в ананасовый сок. Затем достать из сока, промокнуть салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

В мясе пикши содержится 17% белка и 0,2% жира.

Крахмал размешать в ананасовом соке, вылить в бульон и, помешивая, довести до кипения. Рыбу и крабы положить в соус, закрыть крышкой и тушить 5—6 минут. Заправить солью, черным молотым перцем и щепоткой сахара. Подавать с рисом.

Котлеты из трески

450 г филе трески, 450 г картофеля, соль, перец, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. рубленой петрушки, $^1/_2$ ч. л. красного перечного соуса «Табаско», 40 г сливочного масла, 3 яйца, 75 г тертых сухарей, растительное масло, веточка петрушки для украшения.

Пикшу используют для приготовления первых и вторых блюд.

Разрезать картофель на кубики и варить в подсоленной воде 20 минут. Поместить треску в глубокую сковороду, залить холодной водой и довести до кипения. Накрыть крышкой, убавить огонь и тушить 10 минут. Рыбу остудить, размять вилкой в миске. Картофель размять вилкой. Добавить 15 г сливочного масла и лимонный сок. Полученную массу добавить в рыбу, затем положить к ней рубленую петрушку, соус «Табаско», полтора взбитых яйца, соль, перец. Еще раз все хорошо перемешать, сделать из фарша 8 шариков и придать им форму круглых котлеток. Обвалять каждую котлетку в яйце, затем в сухарях. В глубокой сковороде разогреть сливочное и растительное масло. Жарить котлетки по 3 минуты до образования золотистой корочки. Подавать горячими, украсив веточкой петрушки.

Если масса из мороженого филе имеет недостаточную вязкость, в массу следует добавить яйцо.

Рыбные котлеты

1 кг фарша (трески), 5—6 средних морковок, 4 луковицы, 1 стакан муки, 1 ст. л. манки, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана воды (молока), 200 г капусты, 3 яйца, соль, сахар.

Нарезать морковь очень тонкими колечками и тушить 5 минут в подсолнечном масле, добавив соль на кончике ножа и чайную ложку сахара. Как только морковь подрумянится и размягчится, положить ее в рыбный фарш. Туда же вылить 3 яйца, положить мелко нарезанный репчатый лук, тонко нашинкованную капусту, влить растительное масло. Все размешать, добавить стакан (неполный) муки и манку, снова все размешать и сформовать котлеты (если они разваливаются, значит, надо добавить муку!). В сковороду налить растительное масло, воду или молоко и поставить на средний огонь. Котлеты обвалять в муке или в панировочных сухарях и положить на сковородку. Жарить до готовности. Из 1 кг получается много котлет, поэтому половину фарша можно оставить как «дежурное блюдо», положив в морозилку.

В рыбный фарш можно добавлять предварительно размягченное сливочное масло.

Угорь в белом вине

1 кг угря, 10 мелких головок лука, 2 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ литра белого вина, 4—5 толченых дольки чеснока, 2 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. муки, черный перец и соль по вкусу.
Для украшения: вареные яйца.

Угрей почистить и нарезать кусками. Обжарить в растительном масле целые головки лука. Положить туда куски рыбы, посолить, посыпать черным перцем и залить белым вином, в котором предварительно растереть чеснок. Варить 30 минут, затем вынуть кусочки рыбы на разогретое блюдо. В соус добавить топленое масло и муку, разведенную в небольшом количестве вина. Варить соус, пока он не загустеет, и переложить в соусник. Украсить поджаренную рыбу нарезанными кружочками крутых яиц и подать.

Не рекомендуется отваривать миногу, леща, угря и карпа — бульон из них получается горьковатым.

Угорь запеченный

800 г угря, 12 картофелин, 3 ст. л. топленого масла, 4 свежих помидора, соль, зелень укропа, 1 стакан красного соуса, соль.

Угрей почистить, отрубить им головы. Нарезать по 2 куска на порцию, смазать снаружи и изнутри сливочным маслом, по-

В нежной зелени укропа содержится каротин, витамины С, B_1, B_2, PP, фолиевая кислота, флавоноиды, минеральные соли железа, калия, кальция, фосфора и другие.

Замороженную рыбу оттаивают в подсоленной воде (чайная ложка соли на литр воды). Так сохранится большее количество питательных веществ.

солить, уложить на сковороду и запечь в разогретой духовке, периодически переворачивая и поливая маслом.

Гарнировать угря картофельным пюре, полить рыбу красным соусом, украсить помидорами, посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Жареная форель

600 г форели, 60 г сливочного масла, 4 яйца, 1 яичница-глазунья, соль, перец, 1—2 ст. л. мелко нарубленной зелени (эстрагон, петрушка).

Форель почистить и вымыть, затем каждую рыбу распластать, срезать спинные плавники. Подготовленную таким образом рыбу зажарить с обеих сторон до образования хрустящей корочки в сильно раскаленном масле. Яйца взбить, посолить, поперчить и полить этой смесью рыбу, после чего поставить в духовку на 3—5 минут. Рыбу посыпать зеленью, украсить сверху глазуньей и подать на сковороде.

Рыбное филе лучше оттаивать на воздухе, при комнатной температуре.

Форель с беконом

На одну порцию — 1 некрупная форель (около 300 г), 60—70 г бекона, $^2/_3$ лимона, зелень петрушки, соль, черный свежемолотый перец, 50 г сливочного масла.

Форель выпотрошить и очистить от чешуи. Голову удалять не надо. Бекон тонко нарезать. Половину лимонов нарезать тонкими (1,5—2 мм) полукольцами, из остального количества выжать сок. Петрушку мелко нарезать. Дно глубокого противня или сотейника с широким плоским дном смазать маслом и выложить бекон, оставив по маленькому кусочку бекона для каждой рыбы. Уложить рыбу. Форель должна полностью лежать на боку и лишь слегка касаться другой рыбины. Если ей будет тесно, вкус будет значительно хуже, поэтому лучше взять посуду побольше. Рыбу посолить и поперчить изнутри, положить ей в живот кусочек бекона, 2—3 полуколечка лимона, маленький ($^1/_3$ — $^1/_2$ ч. л.) кусочек сливочного масла и зелень петрушки. Сверху рыбу полить лимонным соком, посолить, поперчить, обложить ломтиками лимона, если остались, и посыпать петрушкой. Накрыть крышкой, оставить отверстие для выхода пара. Запекать в духовке при температуре 190—200°С около 25 минут. Не передерживать! На гарнир подать картошку, запеченную в мундире, или на пару, или просто вареную.

Существует две разновидности петрушки: листовая и корневая. Корневую петрушку обычно используют в супах и бульонах, а листовую (особенно курчавую) как украшение стола, в салатах, в качестве приправы (свежую и сушеную) к мясу, рыбе, овощным блюдам, в маринадах и т.д.

Форель по-охридски

350 г форели, 50 г зелени петрушки, 60 г чернослива, 100 г растительного масла, 20 г уксуса, 5 г чеснока, 1 яйцо, 1 лимон, 2 стакана воды, соль, черный молотый перец.

Форель ошпарить кипятком, очистить от чешуи, сохранив кожицу, выпотрошить, промыть, посолить, поперчить и заложить в брюшко распаренный чернослив. В сотейник влить масло и уксус, всыпать зелень петрушки и измельченный чеснок, сверху положить рыбу и добавить воду. Поставить сотейник в духовку при высокой температуре на 45 минут. Готовую рыбу выложить в подогретое блюдо. В сотейник влить смесь из взбитого яйца, петрушки, измельченного чеснока и сока лимона, дать соусу загустеть, осторожно помешивая вилкой, затем выложить на блюдо вокруг рыбы и украсить ломтиками лимона.

В кулинарии лимоны используют очень широко, в том числе и для придания приятной остроты многочисленным мясным и рыбным горячим блюдам и закускам. Содержание в их соке лимонной кислоты делает лимоны незаменимыми в консервации многих продуктов.

Форель, жаренная по-иссыккульски

1,5 кг форели, 50 г муки, 200 г растительного масла, 1,2 кг репчатого лука, 300 г помидоров свежих, 700 г редьки, 300 г болгарского перца, 100 г томата-пюре, 500 г патиссонов или кабачков, 200 г зеленого горошка, 60 г зелени, специи, соль.

Обработанную рыбу нарезать на порции, посолить, панировать в муке и пожарить. Бланшированную редьку обжарить вместе с луком, отдельно жарить сладкий перец, шинкованный соломкой. Овощи соединить с пассерованным томатом и гарнировать ими рыбу. Дополнительно на гарнир подать зеленый горошек, патиссоны, помидоры и зелень.

Пищевая ценность гороха определяется, прежде всего, высоким содержанием в нем сбалансированных по аминокислотному составу белков, из которых более 70% легко усваиваются организмом.

Фаршированная форель с запеченным картофелем

4 свежие или замороженные форели, соль, перец, 1 лимон, 200 г домашнего сыра с приправами, 1 ст. л. растительного масла, укроп, 4 крупные картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука.

Картофель почистить щеткой, вымыть и веерообразно надрезать, плотно обернуть фольгой и, часто переворачивая, запекать в гриле в течение 30 минут. Форель снаружи и изнутри ополос-

Сельдерей богат минеральными веществами, особенно калием, натрием, кальцием и фосфором, витаминами С и В. Энергетическая ценность сельдерея составляет 31,6 калорий на сто граммов свежего корня, или 24,4 калории на сто граммов зелени. Эфирные масла, содержащиеся во всех частях растения в большом количестве, придают ему не только очень приятный запах и вкус, но и способствуют пищеварению.

нуть водой и натереть солью и перцем. Лимон нарезать ломтиками. На каждую форель положить по 2 ломтика лимона и по 50 г домашнего сыра с приправами. Смазать растительным маслом. Завернуть в алюминиевую фольгу и запекать в гриле 20 минут. Картофель вынуть из фольги и смазать сливочным маслом. Приправить солью по вкусу и посыпать луком. Подавать форель, украсив блюдо ломтиками лимона и небольшим количеством укропа.

Щука под желтым соусом с шафраном

1,5—2 кг щуки; 1 стакан столового вина, 1 ст. л. уксуса, корни 1 петрушки и 1 сельдерея, 1 морковь, 2 луковицы, перец, соль, лавровый лист, 2—4 гвоздики, зелень, 1/2 стакана изюма, 1/2 лимона.
Для соуса: 1 ст. л. масла, 1/4 стакана сахара, 1/2 стакана муки, 1/2 ч. л. шафрана, 3—4 стакана рыбного бульона, 1/2 ст. л. масла.

Каждую щуку разрезать на куски, посолить. Положить в кастрюлю, влить столовое вино, уксус, воду, положить коренья, лук, специи и зелень, добавить 1/2 лимона, варить на огне до готовности.

Приготовить соус, смешав все ингредиенты. Щуку выложить на блюдо, облить соусом, сверху положить изюм, лимон и нарезанные коренья. Подавать с разварным картофелем.

Щука по-польски

1,5 кг щуки, 2 ст. л. сухарей, соль, перец, мускатный орех, лимон, 1 ст. л. сливочного масла, 4—6 ложек бульона.

Положить в кастрюлю кусочки щуки, каждый ряд посыпать сухарями, солью, перцем, мускатным орехом, добавить дольки лимона, сливочное масло, бульон, запечь в духовке.

Рыба, тушенная в томате с овощами

500 г щуки (трески, ставриды, карася океанического крупного), 2 моркови, 1 луковица, 30 г томата-пюре, 0,25 стакана растительного масла, 1 стакан рыбного бульона, 10 г сахара, петрушка, сельдерей по вкусу, гвоздика и соль по вкусу, лимонный сок или 3% уксус.

Подготовленные тушки предварительно обработать 3% уксусом, или лимонной кислотой, или соком лимона для удаления

специфического запаха. Тушки нарезать порционными кусками с кожей без костей и уложить в сотейник или глубокий противень на слой овощей, доведенных до полуготовности, чередуя слой рыбы со слоем овощей. Залить растительным маслом, рыбным бульоном, положить томат-пюре, петрушку, сельдерей, гвоздику, соль и сахар. После закипания сотейник или глубокий противень переставить в духовку, где довести рыбу до полной готовности.

Головки и листья (перо) чеснока кладут толчеными или мелко нарезанными в первые и вторые блюда за 3—5 минут до подачи на стол. Не допуская кипения, кладут в маринады.

Фаршированная щука

На тушку рыбы массой 1 кг (масса без костей 400 г): 80 г хлеба пшеничного, 90 г молока или воды, 100 г лука, 35 г масла, 1/2—1 яйцо, 4 г чеснока (1—2 зубца), зелень, специи, соль, 100—200 г соуса-хрена, морковь, вода или бульон.

Рыбу очистить, сделать кольцевой разрез кожи у головы и снять ее с тушки «чулком», подрезая ножом. Позвоночную кость у хвоста перерубить так, чтобы хвост остался внутри вывернутой кожи. Отделившуюся тушку выпотрошить и промыть. Отрубить голову и удалить из нее глаза и жабры.

Мякоть отделить от костей и сделать из нее начинку. Для этого мякоть рыбы, слегка обжаренный на масле лук, рубленый чеснок, размоченный в молоке белый хлеб пропустить 2—3 раза через мясорубку, вбить сырые яйца, положить соль, перец. Обычно мякоти от одной рыбы не хватает для фарширования. В этом случае добавить филе от другой рыбы (не обязательно щуки). Снятую с рыбы кожу набить приготовленной начинкой, приставить голову, завернуть в марлю или целлофан и перевязать в нескольких местах тонким шпагатом. Тушку положить в продолговатую посуду, подлить воду или бульон, добавить лавровый лист, перец, соль, нарезанные морковь, лук и варить, закрыв крышкой.

Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, сильный запах исчезнет, а рыба станет вкуснее.

Сваренную рыбу охладить, осторожно развернуть и нарезать поперек очень острым тонким ножом. На овальное блюдо положить ломтики белого хлеба, на них уложить куски рыбы в виде целой тушки. Вокруг рыбы расположить гарнир из отварного картофеля, соленых огурцов, помидоров. Украсить рыбу зеленью, ломтиками лимона. Соус-хрен с уксусом подать отдельно.

Если при разделке рыбы случайно разлилась желчь, нужно протереть солью те места, куда она попала, и промыть рыбу холодной водой.

Щука фаршированная с овощами

Щука свежая 1—1,5 кг, 4 луковицы, 3 крупные моркови, 1 свекла, 1 яйцо, 200—300 г черствой булки или батона, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. черного перца, 2 ст. л. подсолнечного масла, 2—3 лавровых листа, вода или молоко.

Свежую щуку промыть, почистить, отделить голову и вынуть внутренности. Аккуратно снять с нее кожу (чулком). Мясо отделить от костей и порубить до полного измельчения (не через мясорубку!). Добавить размоченную черствую булку (в воде или в молоке), яйцо и продолжать измельчать. Когда получится однородная масса, посолить, поперчить, добавить сахар, все перемешать, полить 1 ст. л. подсолнечного масла и снова перемешать. Этим фаршем наполнить кожу щуки и голову с удаленными жабрами. Лук резать полукольцами, морковь кружочками, свеклу половинками кружочков. На дно большой гусятницы уложить щучий хребет для наваристости, немного шелухи лука для цвета, щуку и голову, а вокруг разложить нарезанные овощи. Все это полить ложкой подсолнечного масла, залить крутым кипятком, чтобы он покрыл продукты, досолить, довести до кипения, установить самый маленький огонь, накрыть крышкой и оставить на 1,5 часа. В конце приготовления положить лавровый лист. Употреблять в холодном виде.

Чтобы рыбное филе лучше сохранилось, его необходимо смочить водой с добавлением лимонного сока, просушить и только потом упаковать и положить в холодильник.

Рыбное филе с картофелем в мундире

400 г рыбного филе, 600 г картофеля, соль, перец, лимонный сок, 1 ч. л. горчицы, 150 г сала, 1 луковица, 300 г савойской капусты, 1 ст. л. растительного масла, 200 мл бульона, по 1/2 ч. л. сухого майорана и тимьяна, 4 помидора.

Картофель вымыть. Варить в подсоленной воде около 20 минут. Нарезать рыбное филе на кусочки. Приправить солью, перцем, лимонным соком и горчицей. Оставить пропитаться на 10 минут. Сало нарезать кубиками. Лук очистить и порубить. Савойскую капусту вымыть, очистить, нарезать полосками и бланшировать около 5 минут. Обдать холодной водой и дать стечь. Сало обжарить в горячем растительном масле. Добавить лук, капусту и бульон. Приправить солью, перцем и травами. Жарить

около 25 минут. Добавить рыбу. Жарить еще 10 минут. Соединить с разрезанными на 4 части помидорами.

Картофель слить и очистить от кожуры. Подать с обжаренной рыбой.

Фенхель возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает успокаивающее действие, является мочегонным и легким слабительным средством.

Рыбно-овощная запеканка

500 г филе сайды, $^3/_4$ литра воды, 2 помидора, 1 кубик овощного бульона, 2 цуккини, 1 луковица, 1 клубень фенхеля, соль, 300 г брокколи, 250 г сыра, сливочное масло, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, перец.

Помидоры обдать кипятком, очистить и нарезать. В кипящую воду добавить кубик овощного бульона. Овощи нарезать. Соцветия брокколи разделить пополам. Все положить в кипящий бульон и варить 8 минут. Рыбное филе нарезать и, вынув овощи из бульона, положить в него рыбу. Варить 7 минут. Сыр нарезать ломтиками. Форму смазать маслом и положить в нее овощи с рыбой. Посолить, поперчить, посыпать рубленым чесноком. Сверху выложить сыр и запекать в духовке. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Рыба в горшочке с каштанами

1,5 кг рыбы, 100 г масла, 1 стакан сметаны, 100 г тертого сыра, 400 г каштанов, 1 ч. л. перца, соль по вкусу, сухари, тесто, яйцо.

Перед тем как отварить каштаны, их надо прокалить на листе в духовке. Затем обварить кипятком, очистить от скорлупы и отварить в молоке на очень медленном огне.

Рыбу нарезать на порционные куски. В огнеупорные горшки (по числу персон) положить на дно по кусочку сливочного масла, по 1 ст. л. сметаны. Затем положить в них куски рыбы, посыпав их перцем, солью и тертым сыром, на все это положить сваренные каштаны. Полить содержимое горшочков смесью растопленного масла, сметаны, сухарей и сыра, влить в каждый по 3 ложки горячей воды. После этого горшочки замазать тестом (сделать из него «крышку»), сверху тесто смазать яйцом, посыпать сыром. Горшочки поставить на противень и поместить в духовку со средним жаром. Печь до тех пор, пока тесто не зарумянится и рыба не пропечется.

Рыбу с сильным специфическим запахом (сом, скумбрия, ставрида) лучше размораживать, обернув в тряпочку, смоченную уксусом.

Рыба в горшочке

500 г морской рыбы, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 картофелины, 1—2 ст. л. томата, 2 небольших соленых огурца, 2—3 ст. л. сливок, красный перец на кончике ножа, 2 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука, 1 стакан воды, соль.

Лук мелко порубить, обжарить в масле. Положить в горшочек, добавить перец, воду, сырой картофель и поставить в духовку. Когда картошка станет мягкой, добавить еще немного воды, положить томат, нарезанные ломтиками огурцы и кубиками — рыбу. Посолить, влить сливки, закрыть крышку, тушить до готовности. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему

500 г горбуши (трески, окуня морского, сазана, ставриды), 1 луковица, 0,25 корня сельдерея, 6—7 картофелин, 1,5 моркови, 0,5 литра молока, 0,5 ч. л. соли, перец, зелень петрушки или укропа, масло для жарки.

Подготовленные овощи нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и сельдерей обжарить, переложить в порционные горшочки, добавить картофель, морковь, соль, перец, молоко и тушить 15—20 минут в духовке, затем на овощи положить кусочки филе массой по 20—25 г и тушить до готовности. Подать в горшочках, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с овощами

В посуду, где хранят соль, можно положить листок промокательной бумаги. Она защитит соль от влаги и не даст образоваться комкам.

300 г филе рыбы (без костей), 2 средних картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. изюма, 50 г майонеза, 2—3 зубчика чеснока, растительное масло.

Натереть морковь на крупной терке. Изюм промыть, залить водой так, чтобы она только покрывала, изюм довести до кипения и вылить в морковь. Добавить чуть-чуть майонеза, перемешать. Картофель нарезать крупными кубиками, обжарить 5 минут на горячем масле. Одновременно на другой сковороде обжарить на горячем масле филе рыбы, нарезанное крупными кусками. Лук нарезать кольцами, положить к рыбе и через минуту снять с огня. Вынуть рыбу, устроить ей в сковороде с луком «подушку» из мор-

ковки с изюмом, оставив свободное место для картошки, и уложить рыбу обратно. Свободную часть сковороды занять картошкой. Залить все майонезом, посыпать толченым чесноком. Поставить в разогретую духовку (220°С) на 20—25 минут.

Хек — ценная рыба семейства тресковых. Масса 180—600 г. Благодаря хорошему вкусу и легкой усвояемости блюда из мяса хека полезны всем и используются в диетическом питании.

Рыба по-монастырски

500 г рыбного филе, 6 картофелин, 3 луковицы, 50 г сыра, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Отдельно пожарить до полуготовности рыбу, картофель и лук (все немного посолить). В глубокую сковороду слоями сложить: лук, рыбу, картофель, лук, порезанные яйца (можно добавить вареные грибы). Все поперчить, залить майонезом, добавить тертый сыр и запекать в духовке минут 25.

В домашней кулинарии хек используется так же, как треска и пикша. Особенно вкусно мясо хека в жареном виде.

Зразы из рыбы и грибов под соусом

1,5 кг рыбы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 50 г масла, 1 ст. л. зелени петрушки, рыбный бульон, соль и перец по вкусу.
Для соуса: 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, 1,5 стакана рыбного бульона, 1/4 стакана белого вина, 1/2 стакана сливок, 3 желтка, лимонный сок по вкусу, соль.

Освободить филе рыбы от костей и, держа нож наискось, нарезать рыбу небольшими продолговатыми кусками (начинать резать филе надо от широкой части поперек волокон). Каждый ломтик отбить на мокрой доске, несильно ударяя тяпкой, чтобы не разрывать волокна мяса. Обровнять края ломтиков, посыпать их солью и перцем, на середину каждого положить фарш, завернуть края со всех сторон и свернуть ломтики трубочкой. Приготовленные зразы положить в глубокую сковородку завернутой стороной вниз, влить немного рыбного бульона, сваренного из головы и костей, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Сложить зразы в фарфоровую миску, залить соусом и подавать.

Приготовление грибного фарша: мелко нарубленные шампиньоны поджарить в масле вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки и рубленым луком. Добавить соль и перец, влить 2—3 ст. л. воды, размешать.

Приготовление соуса: 1 ст. л. масла влить в муку, посолить,

Если в холодильнике появился неприятный запах, нарежьте кусочками черный хлеб и разложите его по полкам. Через сутки запах исчезнет.

Тунец — рыба, обитающая в тропических и субтропических водах Мирового океана. Размер и масса тунцов зависят от их вида. Длина колеблется от 40 см до 3,5 м, а вес бывает более 700 кг. Мясо тунца по питательности и вкусу иногда сравнивают с мясом кур. Оно приятно на вкус и имеет белый или розовый цвет.

растереть на глубокой сковороде, постепенно залить рыбным бульоном, сваренным из головы и костей рыбы, прокипятить. Добавить белое вино и сливки, прокипятить на пару, чтобы соус немного загустел. В отдельной кастрюльке в 1 ст. л. масла втереть по одному 3 желтка, постепенно влить туда же приготовленный соус, поставить на пар и проварить до густоты сметаны, добавить лимонный сок по вкусу.

Рыба по-казачьи

0,5 кг рыбного филе (треска, хек, зубатка и т.п.), 3 крупные картофелины, 2 луковицы, перец, соль, 100 г майонеза.

Филе рыбы выложить в огнеупорное блюдо. Посолить, поперчить. Сверху положить нарезанный кольцами лук и кружочками картофель. Посолить по вкусу, добавить свежемолотый перец. В майонез можно добавить дольку раздавленного чеснока. Залить блюдо майонезом и поставить в духовку до появления аромата и красивой коричневой корочки.

Рыба «оберемок»

Рыба любая, весом от 300 г и более (лещ, окунь, судак, карась), чеснок, майонез, 50 г подсолнечного масла, соль, перец, мука.

Разделать рыбу, поперчить, посолить, сделать несколько неглубоких надрезов ножом поперек спины, в надрезы вложить по полдольки (можно и целую) чеснока. Подготовить противень: залить его маслом (немного). Рыбу обмакнуть в муку — только с одной стороны, этой стороной положить рыбу на противень. Сверху залить майонезом. Поставить в духовку на огонь (средний) до приготовления — минут 20—30.

Фрикадельки из рыбы с морковью

500 г рыбного филе, 2 булочки, 2 стебля лука-шалота, 5 морковок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок петрушки, 2 яичных желтка, 1 белок, соль, молотый перец, 5 ст. л. панировочных сухарей, 6 ст. л. растительного масла, 2 штуки кольраби.

Булочки размочить в воде. Шалот и одну морковь порезать мелкими кубиками и обжарить в 1 ст. л. сливочного масла. Пе-

трушку порубить и меньшую часть добавить к овощам. Сделать фарш из рыбного филе, перемешать с отжатым хлебом, обжаренными овощами, желтками и белком, посолить и поперчить. Слепить 8 фрикаделек. Обвалять их в панировочных сухарях и оставить на 30 минут. Оставшиеся овощи почистить. Кольраби порезать соломкой. Морковь — кружочками. Пассеровать в 1 ст. л. сливочного масла. Посолить, поперчить. Фрикадельки обжарить в растительном масле, посыпать петрушкой.

Зубатка — морская глубоководная рыба. Лучшим вкусом обладают пятнистая и полосатая зубатки. Масса зубатки около 4 кг.
Мясо зубатки содержит 15—20% белков и от 5 до 13% жира.
Мясо зубатки белое, нежное, приятной консистенции.
В кулинарии используют зубатку, как правило, для вторых блюд.

Картофельная запеканка с рыбой

160 г рыбного филе, соль, перец, фруктовый уксус, растительное масло, 50 г консервированных крабов, 260 г замороженной овощной смеси, 4 ст. л. белого вина, 2 ст. л. сливок, лимонный сок, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла.

Рыбное филе обдать холодной водой, обсушить. Нарезать полосками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Свернуть в рулетики. Огнеупорную форму смазать растительным маслом. Разогреть духовку до 220°С. Смешать размороженную овощную смесь с крабами. Заполнить смесью форму, сверху положить рулетики. Смешать белое вино и сливки, приправить лимонным соком, полить этой смесью рыбу с овощами. Посыпать панировочными сухарями и разложить хлопья натертого на терке сливочного масла. Запекать 20 минут. Можно подать к запеканке молодой картофель, сваренный в мундире.

Рыбное филе в пивном кляре

500 г филе, 250 г муки, 4 ст. л. пива, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 6 ст. л. молока, соль.

Рыбное филе (судака, камбалы, трески, зубатки) хорошо промыть под струей холодной воды. Хорошенько обсушить кусочки филе, посолить их с обеих сторон. Насыпать в тарелку муку, обвалять в ней кусочки рыбы. 200 г муки, пиво, соль, 2 желтка, молоко и 6 ст. л. воды перемешать. Взбить в пену два белка, ввести в тесто. Обмакнуть в кляр кусочки филе. Кусочки филе обжарить по отдельности в кипящем масле в течение 4 минут. После обжаривания положить их на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир. Подавать с картошкой фри.

Чтобы кальмары после варки остались мягкими, их нельзя переваривать. Варить их следует не более 5 минут.

Бефстроганов из кальмаров

500 г кальмаров, 2,5 ст. л. сметаны, 2 ч. л. муки, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Кальмары очистить, вымыть, слегка отбить, нарезать кусочками шириной 5—8 см, посыпать солью, перцем и обжарить в масле с мелко нарезанным луком. Потом посыпать мукой, размешать и снова жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности. На гарнир подать жареный или отварной картофель, соленые огурцы.

Кальмары в соусе

800 г кальмаров, 2 помидора, 1—2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стакана воды, 1 лимон, укроп, 1 лавровый лист, молотый красный перец, аджика, 1 ст. л. пряных трав, 1 яичный желток, соль.

Кальмары с различными приправами или под соусом готовят 10—15 минут, не более.

Кальмаров очистить и нарезать кусочками. Влить в кастрюлю 2 стакана воды, сок лимона, добавить мелко нарезанные лук, помидоры, чеснок, укроп, пряные травы, лавровый лист, соль и перец. Положить туда же кальмаров и тушить на слабом огне под крышкой 1 час. При подаче на стол, сняв кастрюлю с огня, добавить желток, смешанный с соком лимона и соусом.

Кальмары, фаршированные капустой

500 г кальмаров, 300 г томатного соуса, 300 г свежей капусты, 2 луковицы, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Свежую капусту промыть и тонко нашинковать, тушить в масле с небольшим количеством воды до полуготовности. Добавить мелко нарезанные вареные яйца и слегка обжаренный лук, посолить, поперчить по вкусу. Кальмаров очистить, вымыть и слегка отбить. Посолить, заполнить мешки фаршем, слегка обжарить в масле, сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30—40 минут.

Кальмары, фаршированные крабами

1 кг кальмаров, 1/2 стакана риса, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г крабового (или креветочного) мяса, зелень, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, соль.

Кальмары ошпарить кипятком и очистить от кожицы и внутренностей (не разрезая). Отварить тушки кальмаров в подсоленной воде в течение 5—7 минут. Воду слить и охладить кальмары. Приготовить фарш: отварить 1/2 стакана риса, добавить в него 1 ст. л. сливочного масла, мясо креветок или краба, тертые вареные яйца. Фаршем начинить тушки кальмара, сложить их в сотейник, залить сметанным соусом.

Сметанный соус: 1 ст. л. муки поджарить в 1 ст. л. сливочного масла до золотистого цвета, добавить 1/2 стакана сметаны и 1/2 стакана бульона, оставшегося после варки кальмаров. Довести до кипения, добавить зелень. Кальмары, залитые соусом, поставить в горячую духовку на 20—30 минут. Перед подачей на стол украсить рубленой петрушкой и укропом.

Крабы, креветки, раки, омары следует класть не полностью оттаявшими в сильно кипящую подсоленную воду, добавив лавровый лист, перец горошком и укроп. А вот лангусты варят, привязав каждого к дощечке, чтобы они не потеряли форму.

Крабовые шарики

200 г мяса крабов, 100 г белых хлебных крошек, соль и перец, 1 яичный желток, 1 ч. л. лимонного сока, 1 яйцо, поджаренные хлебные крошки, жир для жарки.

Тщательно измельчить мясо крабов, смешать с хлебными крошками, солью, перцем, яичным желтком и лимонным соком. Разделить на 8 порций и придать каждой форму шара. Взбить яйцо и обмакнуть каждый шар дважды в яйцо и поджаренные хлебные крошки. Выпекать порциями по 5—6 минут, до золотисто-коричневого цвета. Высушить на бумаге и подавать в горячем или холодном виде.

Чем дольше жарят или варят кальмары, тем более жесткими они становятся. Обычно они готовы уже через 3—4 минуты.

Лангусты или крабы по-сиамски

4 отварных хвоста лангуста или банка крабов, 1 луковица, уксус, растительное масло, молотый имбирь, 1 яйцо, мука, молоко, перец и соль. Для соуса: томат-пюре, 3 луковицы, 1 долька чеснока, немного мелко нарубленного имбиря, соль, перец, растительное масло.

Мясо крабов или лангустов смешать с луком, солью, перцем, уксусом, растительным маслом и порошком имбиря. Поставить

Мясо креветок богато витаминами (рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая кислота, B_{12} и др.) и ценными минеральными элементами (кальцием, фосфором, железом, медью, марганцем, йодом и др.).

на час для маринования. Из муки, молока и яйца приготовить жидкое тесто и также оставить на час. Лук порезать, смешать с имбирем, целой долькой чеснока и тушить. Когда лук станет мягким, добавить томат-пюре. Обмакнуть мясо в тесто и зажарить в растительном масле. Постоянно переворачивать кусочки, чтобы они подрумянились, но остались нежными.

Подать сразу же с рассыпчатым рисом. Соус подать отдельно в соуснике.

Креветки в остром соусе

2 кг креветок, 1 головка чеснока, 1 крупный помидор, 1 стручок острого перца, 1/4 ч. л. тмина, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого сладкого красного перца, соль, 1/2 л воды.

Растолочь вместе чеснок, соль, стручок острого перца, черный перец, тмин. Очистить от кожицы помидор и мелко нарезать. Положить все в разогретое растительное масло и обжаривать 5 минут. Налить воду, добавить промытые креветки и молотый красный перец. Тушить на слабом огне 30 минут.

Креветки с грибами под соусом

200 г вареных креветок, 100 г шампиньонов, 50 г соуса (молочного, сметанного или томатного), 15 г тертого сыра, 20 г сливочного масла, зелень.

Мякоть вареных креветок нарезать кусочками, соединить с ломтиками отваренных шампиньонов и перемешать. В кокотницы, смазанные маслом, налить немного соуса, выложить креветки с грибами, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью.

В торговую сеть креветки поступают главным образом в сыромороженом, варено-мороженом и сушеном виде; из креветок вырабатывают также высококачественные консервы.

Рагу из креветок и цуккини

150 г очищенных креветок, 250 г мелкого картофеля, соль, 1 луковица, 1 цуккини, 1 ч. л. семян горчицы, 10 г сливочного масла, 120 мл овощного бульона, 1 пучок петрушки, 500 г сметаны, 1 ч. л. муки, черный молотый перец.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Лук очистить и мелко нарезать. Цуккини очистить, нарезать вдоль попо-

лам, с помощью ложки удалить семена и нарезать тонкими кусочками. Лук, цуккини и семена горчицы тушить в горячем масле. Влить бульон, закрыть крышкой, варить около 8 минут. Муку обжарить. В бульон добавить сметану, горчицу и разведенную небольшим количеством воды муку и довести до кипения. Петрушку нарезать и, вместе с креветками, добавить в бульон. Заправить солью и перцем. Подать вместе с картофелем.

Чеснок относится к пряновкусовым овощам. В чесноке обнаружено 17 микроэлементов. Он богат йодом, минеральными веществами натрия, кальция, фосфора, магния, железа и др. Из минеральных веществ преобладают калий (260 мг) и фосфор (140 мг). Содержит витамины С, B_1, B_2, PP, Д, B_9, каротин и др. Имеет чеснок и другие активные вещества.

Мидии в белом вине

1 кг мидий в панцире, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан оливкового масла, 2 дольки чеснока, острый перец, пучок петрушки, 100 г воды.

На сковороду вылить масло и слегка обжарить мелко порезанный чеснок и острый перец. Затем добавить мидии и через 3—5 минут, как мидии откроются, влить вино, воду и добавить петрушку. Закрыть крышкой и тушить 15 минут при минимальной температуре. Подавать с ломтиками лимона и спагетти.

Мидии в чесночном соусе

500 г мидий, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, 4—5 толченых дольки чеснока, 1 желток, сок лимона, зелень петрушки.

Хорошо промыть мидии, положить в кастрюлю, залить холодной водой и медленно подогреть на огне, пока не откроются створки и мясо не станет мягким. Слить воду в посуду и снять одну из створок мидий. Разложить мидии на разогретое блюдо оставшейся створкой вниз.

Приготовление соуса: пожарить муку с маслом и развести стаканом отвара, в котором варились мидии. Заправить соус толченым чесноком. Снять с огня и заправить желтком и соком лимона. Залить мидии соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать теплыми.

Эфирные масла придают чесноку аромат. От длительного нагревания чеснок теряет свои полезные свойства. Поэтому его чаще употребляют в натуральном виде. После потребления чеснока во рту долго сохраняется его запах. Но этот запах легко удалить, если пожевать свежий корень петрушки или свежую зелень укропа.

Мидии, запеченные с пряностями

500 г очищенных мидий, 100 г сливочного масла, 2—3 зубчика чеснока, 4 шт. гвоздики, 1 пучок петрушки.

Нарезать зелень петрушки, растолочь гвоздику, растереть с солью чеснок (можно взять чесночную соль). Положить мидии в смазанный маслом сотейник, посыпать смесью петрушки, гвоздики и чеснока, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Подавать с жареным картофелем.

Морской коктейль

500 г морского ассорти (мидии, креветки и т.д.) или морской рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. л. майонеза, 0,5 л молока, 50 г сливочного масла, сок 1 апельсина, соль, черный молотый перец.

Морковь потереть на терке, лук мелко порезать, смешать овощи с морским ассорти и выложить в глубокую сковороду. Залить молоком, добавить майонез и сок апельсина, кусочек масла. Все тушить под крышкой в течение часа. Жидкость должна почти вся выкипеть. Солить и перчить в самом конце.

Омар со специями

1 маленький вареный омар, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 50 г крошек белого хлеба, 2 ст. л. густых сливок, 1 ч. л. красного стручкового перца, 2 лимона, 50 г тертого сыра, несколько фаршированных маслин, нарезанных ломтиками, несколько веточек петрушки.

Чеснок исключительно богат фитонцидами, обладающими бактерицидными свойствами. Если жевать дольку чеснока 1—2 минуты, полость рта становится безмикробной.

Снять клешни с омара и достать мясо. Панцирь разрезать вдоль, удалить все твердые части из внутренностей и серую мякоть у основания головы. Вымыть и высушить половинки панциря. Смешать мясо, масло, хлебные крошки, сливки и красный перец. Наполнить этой смесью половинки панциря и присыпать оставшимися хлебными крошками и сыром, побрызгать соком лимона. Запекать в центре предварительно разогретой духовки 20 минут. Подавать горячим, украсить ломтиками лимона, маслинами и петрушкой.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

«Как бы ни устал, как бы ни намок в лесу под дождем, как ни приятно после грибного похода напиться чаю и отдохнуть, все же еще приятнее сначала разобрать корзину. Нужно поставить около себя несколько пустых посудин — больших блюд, хлебных плошек, противней и кастрюль. В одну посуду пойдут грибы на белую сушку, то есть грибы исключительно одни белые. В другую посуду откладывается сушка черная — крупные маслята, крупные подберезовики и подосиновики и вообще всякие трубчатые грибы, которые по размеру и по виду не годятся на жаркое и в маринад. На сковороду откладываются шампиньоны, часть мелких масляток, часть лисичек, часть мелких подосиновиков, можно добавить для букета и два-три белых. Большую часть масляток, лисичек, свинушек и молоденьких подосиновиков следует отложить для маринада. На почетную посуду отделяются рыжики. Два сорта грибов для солки. Первый сорт — грузди, волнушки, некоторые разновидности сыроежек; похуже — скрипницы, млечники, валун». — Владимир Солоухин «Третья охота».

Грибы — продукт особенный, то ли растительный, то ли животный, то ли полезный, то ли вредный. И отношение у многих к нему осторожное, поэтому, может быть, не так уж и много рецептов блюд из грибов.

Белые грибы с помидорами

500 г белых грибов, 500 г помидоров, 1 луковица, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 50 г сливочного масла, 100 г белого вина.

Белые грибы почистить, помыть и нарезать тонкими кусочками. Полить лимонным соком. Разогреть в глубокой сковороде масло и припустить на нем нашинкованный лук. Положить грибы, очищенные от кожи и протертые помидоры, измельченный чеснок, влить вино. Тушить до готовности.

В грибах содержится много белка, а также присутствуют жиры, минеральные вещества, железо, кальций, цинк, йод, калий, фосфор. Причем в шляпках фосфора всегда больше, чем в ножках.

Грибы в сметане по-смоленски

500 г белых грибов, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 2—3 стакана мясного бульона, 200 г сметаны, зелень петрушки, соль, красный молотый перец, кардамон, черный перец, мука, лавровый лист.

Грибы почистить, нарезать кусочками, вымыть, обвалять в муке, сложить в глубокую сковородку с крышкой или сотейник, тушить, пока грибы не пустят сок. Слить сок, в грибы добавить масло, поджаренный на масле лук, петрушку, соль, красный перец, лавровый лист, 3—4 зерна кардамона и 2—3 зерна черного перца, поджарить. Затем прибавить бульон, сметану, тушить, пока соус не загустеет. Переложить в блюдо, посыпать зеленью.

Сушеные грибы хорошо сохраняются, если их смешать с солью.

Жаренные рыжики, грузди, моховики в сметане

800 г грибов (рыжики, грузди, моховики), 100 г муки, 3—4 ст. л. масла, соль, панировочные сухари, 2 стакана сметаны.

Грибы вскипятить в соленой воде, промыть в дуршлаге, обвалять в муке, поджарить на масле в сотейнике. Затем залить 2 стаканами сметаны, посыпать сверху сухарями, запечь в духовке.

Котлеты из свежих (сушеных) грибов

2 тарелки свежих белых грибов (200 г сушеных), 1,5 стакана сливок, 50 г сливочного масла, 4 яйца, тертого черного перца, мускатного цвета, 6 измельченных килек, 2 печеные луковицы, 1 тертая белая булка.

Грибы обварить кипятком, обсушить, нашинковать, прибавить сливки, сливочное масло, яйца, тертый черный перец, мускатный цвет, кильки, печеные луковицы, 1 тертую белую булку. Грибную массу размешать, сделать котлеты, поджарить в масле.

Тушеные лисички, опенки, сыроежки

600 г грибов, 3 ст. л. масла, соль, зелень.

Вскипятить грибы в соленой воде, промыть в дуршлаге холодной водой. Переложить в кастрюльку с маслом и тушить на легком огне, пока не выкипит весь сок.

Положить зелень, размешать.

Рагу из грибов и паприки с клецками

750 г шампиньонов, 6 булочек, 200 г молока, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стручок красного сладкого перца, пучок петрушки, 3 яйца, перец, соль, 100 г сала, 7 ст. л. муки, 400 г овощного бульона, 3 ст. л. сметаны.

Вкус шампиньонов можно усиливать при помощи различных добавок — черного перца, тимьяна, сметаны, лука, чеснока.

Булочки нарезать кубиками и размочить в молоке. Луковицы очистить и порубить. Пассеровать в 1 ст. л. сливочного масла. Стручок перца вымыть, очистить, нарезать кубиками. Петрушку ополоснуть водой и мелко порубить.

Замесить тесто из петрушки, яиц, отжатого хлеба и половины лука. Приправить перцем. Слепить 8 клецек. Отварить в подсоленной воде.

Сало нарезать кубиками. Растопить его с 1 ст. л. сливочного масла. Грибы вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Выложить к салу и слегка обжарить.

Потушить кубики перца в 1 ст. л. сливочного масла. Добавить остаток лука. Посыпать мукой, влить бульон и кипятить около 5 минут. Соединить со сметаной и смесью сала с шампиньонами. Подавать с клецками.

Чтобы сушеные грибы были как свежие, их нужно подержать в слегка подсоленном молоке.

Картофель, фаршированный грибами

24 крупных картофелин, 200 г сушеных белых грибов, 1/2 белой булки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан растопленного сливочного масла, 1 стакан бульона, соль.

Картофель очистить, срезать верхушки, вырезать середину, заполнить ее грибным фаршем.

Для этого сушеные грибы вымочить в воде и отварить. Охладить, мелко порубить, смешать с вымоченной в молоке белой булкой, яйцом и измельченным обжаренным луком. Картофель уложить в кастрюлю, облить стаканом растопленного сливочного масла, стаканом мясного или грибного бульона, посолить, варить до готовности.

Лавровые листики, опущенные в маринад для белых грибов и опят, придадут им особенно приятный аромат.

Грибы по-сельски

200—250 г соленых грибов, 1 луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, зелень.

Соленые грибы нарезать дольками или ломтиками и смешать их с шинкованным репчатым луком. Все заправить растительным маслом, положить в салатник и посыпать зеленью.

Фаршированные шампиньоны

16 крупных шампиньонов (около 1 кг), 1 ст. л. растительного масла, соль, перец, 3 ст. л. лимонного сока, 1 пучок петрушки, 3 помидора, 3—4 веточки базилика, 2 ломтика хлеба, 2—3 ст. л. сливок, 120 г сыра гауда.

Грибы обтереть влажной салфеткой. Вращательным движением удалить ножки. Противень или огнеупорную форму сма-

Базилик — очень популярная приправа в закавказской и средиземноморской кухне.

зать растительным маслом. Выложить грибные шляпки. Приправить и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и ножки грибов мелко нарезать. Зелень порубить. Хлеб раскрошить. Сыр натереть или нарезать мелкими кубиками. Нагреть духовку до 200°С. Нарезанные помидоры и грибы смешать с зеленью, хлебом, сыром и сливками. Заправить солью и перцем. Наполнить фаршем грибные шляпки и поставить на 20 минут в духовку. Подавать с обжаренным белым хлебом.

Запеченные шампиньоны

Базилик бывает зеленым, но чаще встречаются зелено-фиолетовые или темно-фиолетовые сорта этой красивой травы с резными листьями и розовыми цветами.

800 г шампиньонов, 3 ст. л. пшеничной крупы, плавленый сыр, 1 луковица, измельченная зелень, 1 яйцо, соль, перец, 200 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 50 мл вина.

Грибы очистить. Отделить ножки и мелко их нарезать. Пшеничную крупу слегка обжарить без масла. Разогреть духовку до 200°С. Из плавленого сыра вырезать кружочки (их количество равно количеству шляпок шампиньонов). Оставшийся сыр нарезать, смешать с пшеничной крупой, зеленью, яйцом, луком и измельченными ножками грибов. Посолить и поперчить. Положить шляпки шампиньонов на противень, наполнить их сырно-грибной начинкой, сверху прикрыть кружочками сыра. Смешать сметану с горчицей и вином, посолить и поперчить. Залить соусом шампиньоны. Запекать в духовке около 15 минут.

Базилик любят за его аромат, прекрасный тонкий с разнообразными оттенками у разных видов — лимонным, гвоздичным, мятным, перечным и другими, способными придать любому блюду специфический оттенок.

Вешенка тушеная

500 г грибов, 1—2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 желток, 100—150 г сметаны, соль, черный перец, укроп по вкусу, сыр.

Свежие грибы обдать кипятком, нарезать брусочками, положить в кастрюлю. Нарезать полукольцами лук, поджарить на сливочном масле, смешать с грибами, добавить немного воды, посыпать солью, черным перцем и тушить 30—35 минут. Заправить сметаной и тушить еще 5—7 минут. Еще лучше заправить сметаной, размешанной с натертым сыром, яичным желтком и мелко нарезанной зеленью укропа (без дополнительного тушения).

Вешенка жареная

400—500 г шляпок вешенки, 2 яйца, 50 г муки, 40 г сухарей, 30 г растительного масла, черный перец, соль по вкусу.

Шляпки грибов отварить в течение 5 минут в воде, процедить, посолить, поперчить и обвалять в муке. Затем обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в молотых сухарях и жарить 15—20 минут на сильно разогретом растительном масле.

Маринад, в котором варили подберезовики и подосиновики, не почернеет, если перед варкой обдать грибы кипятком, подержать их в этой воде около 10 минут, затем промыть холодной водой.

Грибная икра

400 г свежих грибов, 1 луковица, 1—2 ст. л. растительного масла, пучок зеленого лука, соль, перец, столовый уксус по вкусу.

Грибы тушить в собственном соку, пока он не испарится. Затем их мелко нашинковать или пропустить через мясорубку, смешать с рубленым луком, слегка поджаренным в растительном масле, посолить, заправить мелко нарезанным зеленым луком, перцем, столовым уксусом.

Пряности в маринад можно класть только тогда, когда он очищен от пены.

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ЯИЦ

«Молоко — это и изумительная пища, приготовленная самой природой», — утверждал выдающийся русский ученый, физиолог И. П. Павлов. А уж сколько самых замечательных, разнообразных и полезных блюд придумали из этого продукта люди.

Сырники из творога

500 г творога, 1/2 стакана муки, яйцо, 2 ст. л. песка, 30 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Творог растереть в миске, добавить муку, яйцо, сахар, соль и тщательно перемешать. Массу скатать в виде толстого жгута диаметром 5—6 см, нарезать поперек на равные куски толщиной с палец. Куски обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде со сливочным маслом. К сырникам отдельно подать сметану или варенье.

Если творог оказался кислым, смешайте его с равным количеством молока и оставьте на час. Затем творог откиньте на марлю и дайте молоку стечь.

Молоко довольно калорийно: в 100 г его более 60 килокалорий. Так что пол-литра молока вполне достаточно, чтобы удовлетворить треть суточной потребности организма в энергии. А литр цельного молока по калорийности заменяет 370 г говядины или около 700 г картофеля.

Вареные сырники

500 г творога, 1,5 стакана сметаны, 2 яйца, 120 г масла сливочного, 1 стакан с верхом пшеничной муки, соль.

Творог растереть в миске, добавить 2 ст. л. сметаны, яйца, 20—30 г размягченного сливочного масла, муку, соль и тщательно перемешать. На столе, подпыленном мукой, массу раскатать в виде жгута диаметром 3—4 см. Нарезать сырники наискось кусочками толщиной с палец. Налить в широкую кастрюлю воду, довести ее до кипения, опустить в нее сырники и варить до тех пор, пока они не всплывут (5—10 минут).

Готовые сырники вынуть из кастрюли шумовкой, дать стечь воде, разложить по тарелкам и полить растопленным сливочным маслом. Отдельно можно подать сметану.

Сырники с морковью

500 г творога, 2—3 моркови, 40—50 г сливочного масла, 1 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 2—3 ст. л. песка, $^2/_3$ стакана муки, соль.

Морковь очистить, натереть на терке. На сковороде растопить 20—30 г сливочного масла, положить в нее морковь, добавить $^1/_2$ стакана воды и тушить до готовности. Постепенно добавить манную крупу, прогреть смесь, помешивая, до набухания крупы. После набухания массу охладить и смешать с творогом, яйцом, сахаром, мукой ($^2/_3$ всего количества). Из полученной смеси сформовать сырники, обвалять в оставшейся муке и обжарить их на сковороде с маслом.

Творог, используемый для ватрушек и запеканок, нужно протирать через сито. Тогда блюда получатся нежнее и воздушнее.

Творожная запеканка с яблоками

1-й вариант

500 г творога, 4 яйца, 5 ст. л. сахарного песка, 75 г манной крупы, цедра и сок 1 лимона, 75 г изюма, 500 г яблок, 1 ст. л. разрыхлителя, соль, ванильный сахар, масло для смазки, сухари.

Яблоки нарезать тонкими дольками (вдоль), смешать с сахаром, лимонным соком, цедрой и изюмом. Оставить на 1 час — промариноваться. Желтки растереть с творогом, добавить ва-

нильный сахар, манную крупу, разрыхлитель. Белки взбить с сахаром и щепоткой соли. Взбитые белки смешать с творожной массой и замаринованными яблоками. $^1/_3$ яблочных долек отложить для украшения запеканки. Творожную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху веерообразно выложить оставшиеся яблочные дольки. Запекать в разогретой до 180°С духовке 35—40 минут. Подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Если творожная масса будет слишком густой, можно добавить 1—2 ст. л. сметаны. Тогда вкус запеканки будет более нежным.

Молоко не скиснет, если при кипячении положить в него кусок сахара. Оно вскипит быстрее и не подгорит.

2-й вариант

150 г творога, 2 яблока, сок $^1/_2$ лимона, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 20 г орехов, 1 ст. л. манной крупы, $^1/_2$ пакетика разрыхлителя, 1 ч. л. сливочного масла, панировочные сухари.

Молоко не «убежит» при кипячении, если края кастрюли смазать жиром.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахарной пудрой, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и остатками лимонного сока. Положить в эту массу взбитый белок и яблоки. Размешать и положить в форму для запекания, промасленную и посыпанную сухарями (если есть опасность прилипания ко дну). Выпекать 35—40 минут.

Запеканка с фруктами

1 кг творога, 2 яйца, 3—4 ст. л. сахара, 5—6 ст. л. манки, 1 груша, 1 банан, сметана.

Вкусное топленое молоко можно получить, если вскипевшее молоко сразу же вылить в чистый, сполоснутый горячей водой термос и подержать 6—7 часов.

Творог, яйца, сахар тщательно перемешать, можно добавить немного сметаны, затем всыпать манку. Банан и грушу порезать на кусочки, добавить в тесто. Выложить тесто в форму, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной и запекать в духовке или микроволновой печи. Подавать запеканку горячей со сметаной.

Молоко не прокиснет, если в него положить лист хрена. Или же посуду с молоком накройте крышкой, поставьте в кастрюлю, наполненную водой. Накиньте сверху полотенцем и края погрузите в воду.

Персиково-творожная запеканка

375 г диетического творога, 3 персика, 125 г сухого белого вина, сок и натертая цедра $^1/_2$ лимона, 2 ст. л. меда, 2 яйца, 50 г сахара, 30 г манной крупы, 50 г изюма, 75 г крошки миндального ореха, 25 г сахарной пудры, 25 г масла.

Персики бланшировать, очистить от кожицы, разрезать и удалить косточки. Вместе с белым вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в закрытую посуду, тушить в микроволновой печи 3 минуты, при уровне мощности 10. Затем персик нарезать дольками. У яиц отделить белок. Желтки растереть с сахаром до кремообразного состояния. Перемешать творог, жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм и миндаль и добавить к желткам. К полученной массе добавить белок, взбитый в крепкую пену, смесь распределить поверх половинок персиков. Сверху положить персиковые дольки, посыпать смесью тертого миндаля, сахарной пудры и кусочками масла. Запекать при уровне мощности 5 примерно 18 минут.

Яблочная сказка

500 г яблок (почищенных и нарезанных дольками), 150 г сахара, 4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, 100 г молока, 100 г сливок, 2 ст. л. орехов, корица.

Яблоки засыпать сахаром на 20 минут, растопить в кастрюле масло и пассеровать в нем. Развести муку молоком так, чтобы образовался густой белый соус (проварить пару минут на медленном огне по принципу заварного крема, помешивая ложкой). Добавить орехи, яичные желтки и отдельно взбитые белки и сливки. В смазанную форму положить яблоки, залить подготовленной массой и запекать в духовке 20—25 минут при 200°С. Пудинг посыпать смесью сахара и корицы, подавать с молоком.

Чтобы засохший сыр снова стал мягким, его нужно положить в холодное молоко на некоторое время.

Запеканка с козьим сыром

8 яиц, $^1/_2$ стакана молока, 1 средний помидор, 150 г козьего сыра, 2 ч. л. сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени кориандра, соль, перец.

Яйца взбить с молоком, посолить, поперчить. Добавить нарезанный кубиками помидор и зелень кориандра. В сковороде рас-

топить масло и вылить туда яичную смесь, положить порезанный или покрошенный сыр. Поджарить в течение 3—4 минут, а затем переставить в духовку и выпекать еще 10 минут. Готовность можно проверить, проколов запеканку ножом — лезвие должно остаться чистым.

Чтобы брынза осталась свежей, нужно накрыть влажной тканью посуду, в которой она хранится.

Запеканка с адыгейским сыром

200 г адыгейского сыра, 3 ст. л. творога, 100 г твердого сыра, 400 г вареной вермишели, 200 г ветчины, или вареной колбасы, или мяса, 2 яйца, 100 г майонеза, жир для смазки.

Отваренную вермишель или любые тонкие макаронные изделия перемешать с тертым адыгейским сыром и творогом, добавив сырые яйца. Выложить в смазанную жиром форму половину массы, положить сверху кусочки ветчины, вареной колбасы или отварного мяса, накрыть остатками вермишели, разровнять, слегка полить майонезом и посыпать тертым сыром. Выпекать до образования румяной корочки.

Чтобы сыр сохранил свои вкусовые качества, держите его в холодильнике в герметично закрытом сосуде, положив туда кусочек сахара.

Жареный сыр

200 г сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана панировочных сухарей, 100—150 г масла, зелень.

Взбить яйцо. Нарезать сыр ломтиками толщиной до 1 см. Каждый ломтик сыра обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и положить на сильно разогретую сковороду с маслом (можно растительным). Обжарить с обеих сторон до золотистой корочки. Посыпать зеленью. Подавать со свежими помидорами.

Гурманы советуют смешивать небольшое количество порошка из сушеного шалфея с тертым сыром — это придает ему пикантность.

Омлет по-испански

8 яиц, 3 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 500 г картофеля, 1—2 сладкого красного перца, 1/2 зеленого сладкого перца, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль, 2 ст. л. нарезанной зелени кориандра, листья салата для украшения.

Картофель очистить, нарезать ломтиками и сварить до полуготовности в соленой воде. Воду слить. Мелко порезать лук и

Чтобы омлет получился воздушным, его лучше выпекать в духовке, добавив перед этим во взбитые яйца немного молока с небольшим количеством муки и пекарского порошка (разрыхлителя).

спассеровать его в сковородке с разогретым маслом. Затем добавить картофель и порезанный кубиками перец. Быстро обжарить овощи. В миску вылить яйца, добавить красный молотый перец, соль и слегка взбить.

Вылить яйца в сковородку с овощами, посыпать зеленью и обжарить. Затем омлет перевернуть и поджарить с другой стороны. Разложить на тарелки и украсить листиками салата.

Омлет с сыром и горошком

6 яиц, 150 г сыра, 1,5 стакана молока, 4 ст. л. горошка, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Натереть сыр на мелкой терке, смешать с яйцами, маслом. Постепенно влить молоко, добавить соль, зеленый горошек и взбить до образования однородной массы. Запекать на сковороде или в форме, старательно смазанной маслом.

Омлет по-немецки

2 яйца, 120 мл молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. изюма, $^1/_2$ ч. л. корицы.

Для того чтобы определить свежесть яйца, надо прикрыть его сверху ладонью и поднести к свету. Недостаточно свежее яйцо будет иметь затемнение, а недоброкачественное и вовсе не будет просвечиваться.

Молоко, яйца, сахар и муку хорошо перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить подготовленную массу. Когда низ омлета поджарится, добавить изюм и корицу, затем перевернуть на другую сторону и с помощью двух вилок разорвать омлет на кусочки, после чего поджарить омлет так, чтобы он хрустел.

Яичные гренки

4 яйца, свежая зелень петрушки, укропа, зеленого лука.

Яйца разбить в глубокую миску, взбить смесь с помощью венчика. Свежую зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать, положить в яичную смесь, перемешать. Смесь вылить в плоскую форму. Форму поместить в емкость с водой. Поставить на огонь, регулируя степень нагрева от низкой до средней. Чтобы форма оставалась неподвижной, следует положить на дно емкости полотенце. Форму с застывшей яичной смесью вынуть из воды, ос-

торожно переложить пласт на поднос. Нарезать кубиками, ромбами или полосками. Особенно красиво смотрятся фигурки, сделанные с помощью различных формочек.

Белки яйца лучше взбивать охлажденными, добавив в них несколько капель лимонного сока, а желтки — при обычной температуре.

Обжаренные яйца с майонезом и петрушкой

100 г майонеза, 150 г обезжиренного молочного йогурта, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, соль, перец, 1 сырое яйцо, 8 вареных яиц, 2 ст. л. муки, 5 ст. л. панировочных сухарей, 750 г жира для фритюра.

Смешать майонез с йогуртом. Луковицу очистить и нарезать кубиками вместе с огурцами. Петрушку ополоснуть водой, отряхнуть от капель и мелко порубить. Ввести все эти компоненты в майонез. Приправить солью и перцем. Сырое яйцо перемешать с одной-двумя столовыми ложками холодной воды. Вареные яйца очистить. Обвалять по очереди в муке, взбитом яйце и затем в панировочных сухарях. Растопить жир в высокой кастрюле или во фритюрнице. Обжарить в нем яйца до образования золотисто-коричневой корочки. Выложить на кухонную бумагу, дав стечь маслу. Подать яйца к столу вместе с майонезом, заправленным петрушкой. По желанию сервировать листьями салата и разрезанными на 8 частей помидорами.

Сырно-яичные тарталетки

175 г муки, 1/2 ч. л. соли, 100 г творога, 5 ст. л. растительного масла, 8 вареных яиц, 1 луковица, 150 г сала, 1 пучок зеленого лука, соль, перец, 2 сырых яйца, 250 г молока, 100 г тертого сыра.

Нагреть духовку до 225°С. Замесить тесто из муки, соли, творога, 3 ст. л. растительного масла и 1—2 ст. л. холодной воды. Тесто раскатать и выложить его в 8 смазанных жиром формочек для тарталеток. В нескольких местах наколоть вилкой. Выпекать 10 минут. Тем временем яйца нарезать ломтиками. Репчатый лук и сало — кубиками. Зеленый лук нарезать колечками. Обжарить сало, репчатый лук в 2 ст. л. горячего растительного масла, поперчить. Добавить зеленый лук. Выложить в тарталетки ломтики яиц и жареные лук с салом. Смешать сырые яйца, молоко и сыр, приправить солью и перцем. Залить этой смесью тарталетки и поставить на 15 минут в духовку.

Яичный желток хорошо сохранится, если положить его в маленькую баночку и долить немного воды, которая защитит желток от высыхания.

Сливочное масло сохранится дольше, если держать его в подсоленной кипяченой воде.

Запеченные яйца с пореем

6 вареных яиц, 2 ст. л. густой сметаны, соль, перец, порошок карри, 3 стебля лука-порея, 5 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, 1/2 л молока, 100 г сливочного плавленого сыра, тертый мускатный орех.

Очистить яйца от скорлупы и разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки и размять их вилкой. Заправить сметаной, солью, перцем и карри. Порей почистить, вымыть и нарезать на кусочки, 5 минут пассеровать в двух столовых ложках горячего топленого масла. Для соуса разогреть остаток топленого масла. Подрумянить в нем муку. Заварить молоком. Довести до кипения и растопить в нем сыр. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Порей выложить в смазанную жиром форму для запекания. Залить соусом. Сверху выложить половинки яиц. Желтковой смесью наполнить кондитерский мешочек с большим звездчатым наконечником и наполнить ею половинки яиц. Поставить в духовку на 3 минуты, пока соус не приобретет коричневатый оттенок.

Омлет с пореем и шампиньонами

1 стебель порея, 1 кг шампиньонов, 3 ст. л. сливочного масла, соль, черный и красный перец, 8 яиц, 100 г негустой сметаны, 2 ст. л. измельченной петрушки.

Порей очистить, вымыть, нарезать кружками. Шампиньоны очистить, обтереть влажным полотенцем, каждый гриб разрезать на четыре части. Порей потушить в 1 ст. л. сливочного масла. Добавить грибы, соль, черный и красный перец. Проварить на слабом огне в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Время от времени тщательно перемешивать. Отделить белки от желтков. Смешать желтки и сметану, посолить, поперчить. Белки взбить в пену, осторожно ввести их в желтковую смесь. Оставшееся масло разогреть в двух сковородах. Вылить на каждую из них яичную смесь, разделенную поровну. Жарить на среднем огне, время от времени встряхивая. Посыпать петрушкой рагу из шампиньонов и порея. Подать вместе с омлетом.

Сливочное масло нужно хранить в непрозрачной посуде, потому что от света оно приобретает неприятный запах.

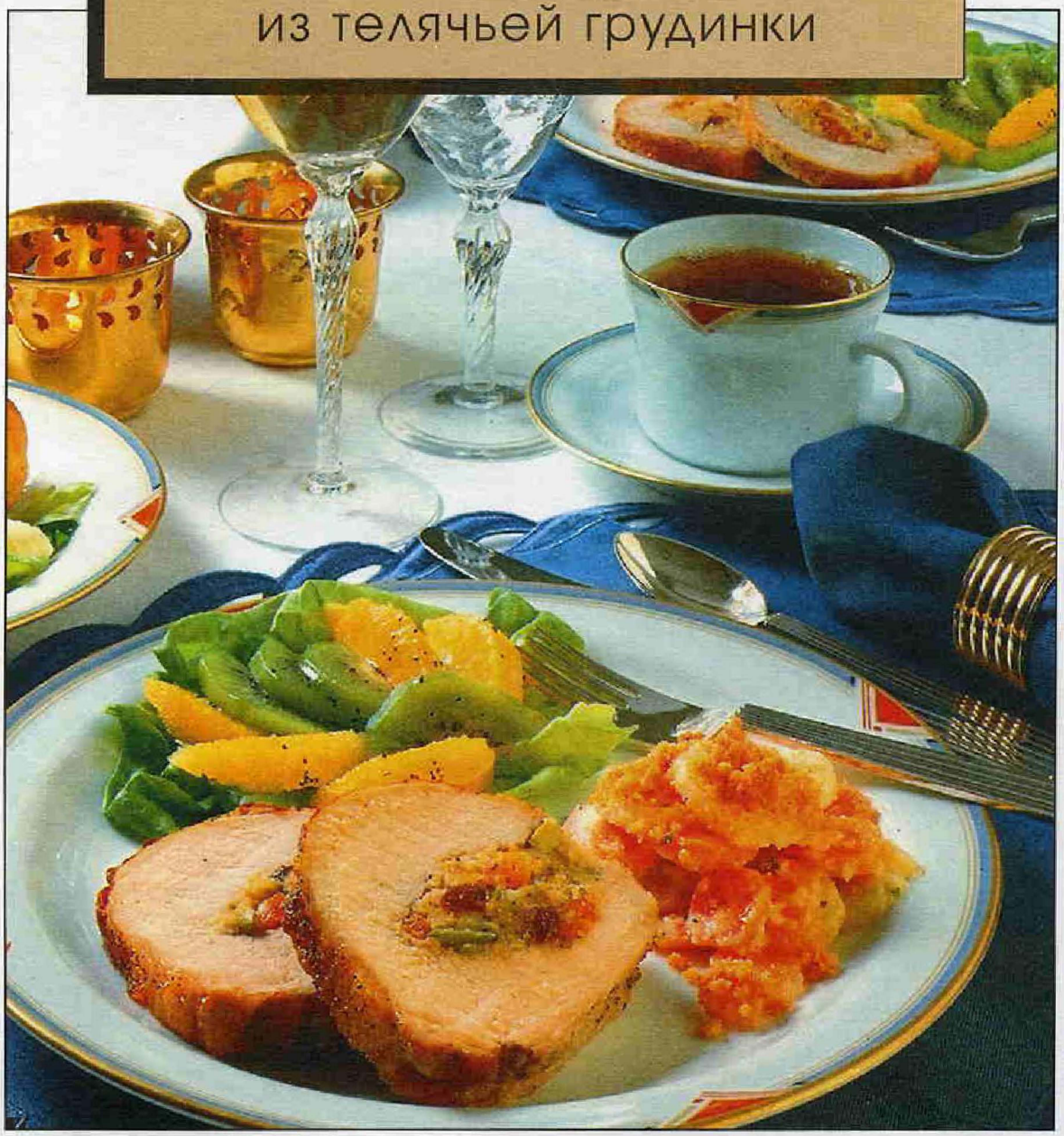
Шашлык с жареными яблоками

1 кг баранины, 5 головок репчатого лука, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, перец, 4-5 крупных яблок, 1 стакан сладкого вина, 2 яичных белка, 2 ч. л. сахарной пудры, соль.

Нарезать баранину кусочками, посолить, поперчить и смазать уксусом. Добавить тонко нарезанный лук, сахар, перемешать и поставить мариноваться на 4-7 часов. Очищенные яблоки нарезать кружочками, уложить в посуду, посыпать сахаром, залить вином и подождать полчаса. Вынуть яблоки, обмакнуть их в яичные белки, взбитые в пену вместе с сахарной пудрой.

На шампуры нанизать поочередно кусочки мяса и кружочки яблок. Обжарить.

Рулет из телячьей грудинки



1,5 кг телячьей грудинки, 4-5 яиц, 3 моркови, 1/2 банки консервированной кукурузы, 2 сладких перца, 4 ст. л. сливочного масла, перец черный молотый, соль, 1 стакан воды или бульона.

Из грудинки удалить кости, обсушить, посолить, поперчить. Мелко нарубленные вареные яйца, морковь, сладкий перец и кукурузу перемешать. Смесь положить на середину грудинки, туго завернуть рулетом, перевязать нитками, положить на противень, обмазать маслом, долить воду (или бульон) и запечь в духовке, периодически поливая. Готовый рулет охладить, снять нитки, нарезать тонкими ломтиками, разложить на блюде.

Яблочно-миндальный омлет

4 яйца, соль, 250 г муки, 4 ст. л. сахарного песка, 125 г молока, 125 г минеральной воды, 2 яблока, 1 лимон, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. миндаля, 2 ст. л. изюма.

Желтки отделить от белков. Смешать молоко и минеральную воду, добавить к желткам, перемешать. Всыпать муку и 2 ст. л. сахарного песка. Замесить жидкое тесто. Очистить яблоки, нарезать их пластинками. Соком лимона полить нарезанные яблоки. Белки взбить в пену и ввести их в тесто. 2 ст. л. масла растопить. Обжарить в масле 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. миндаля. Вылить на сковороду половину теста. Сверху выложить половину яблок и посыпать 1 ст. л. изюма. Омлет выпекать около 5 минут. Оставшиеся продукты и тесто использовать для приготовления еще одной порции омлета.

Прогорклое сливочное масло не будет иметь неприятного привкуса, если его перетопить.

Овощи, запеченные с яйцами

3 стручка красного перца, 3 стебля лука-порея, 200 г консервированной кукурузы, 120 г сервелата, 8 яиц, соль, молотый сладкий перец, молотый белый перец, 40 г сливочного масла.

Стручки перца разрезать пополам, удалить семена и сердцевину, вымыть. Затем каждый стручок разрезать на 4 части и нарезать полосками. Лук-порей очистить, вымыть и нарезать кольцами. Слить воду с кукурузы. Сервелат нарезать тонкими кружками. Яйца разбить в миску и слегка взбить. Добавить соль и перец. Растопить масло в сковороде, положить туда овощи и потушить в течение 10 минут. Добавить кружочки колбасы и слегка обжарить их. Вынуть из сковороды полученную смесь. Добавить в смесь взбитые яйца и положить ее ровным слоем в сковороду, накрыть крышкой и жарить на слабом огне 10 минут.

Омлет «Жена фермера»

1 большая луковица, 2 очищенных помидора, 30 г мелких макарон, 4 тонких ломтика ветчины, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, соль, перец, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка.

Мелко нарезать лук. Очистить помидоры от кожицы и крупно нарезать. Сварить макароны. Поджарить ветчину до золоти-

Привкус прогорклости можно удалить, нагревая масло вместе с нарезанным кружочками репчатым луком.

Чаще всего используется консервированный или свежезамороженный зеленый горошек.

стого цвета. Растопить сливочное масло на сковороде и поджарить в нем лук до золотистого цвета. Взбить яйца с двумя столовыми ложками холодной воды, посолить и поперчить по вкусу. Вылить эту смесь на сковороду с луком. Добавить горошек, измельченные макароны и помидоры. Слегка поджарить. Разрезать на 4 части, положить на каждую порцию поджаренный ломтик ветчины.

Омлет из печени

400 г печени, 100 г жира, 3 луковицы, 50 г грибов, 5 вареных картофелин, 5 яиц, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г шпика, 4 зубчика чеснока, тертый сыр, зелень, соль, перец.

Горошек употребляют для приготовления супов, гарниров к холодным и горячим блюдам, салатов, винегретов.

Нарезанную кубиками печень быстро обжарить в жире. Нарезать лук, грибы и шпик, добавить к печени и еще немного дожарить. Отдельно нарезать кубиками картофель и потолочь чеснок. Сложить все в одну емкость, добавить зеленый горошек, поперчить, посолить, добавить взбитые яйца, все хорошо перемешать и запечь в духовке. Более красивым блюдо получится, если перед запеканием посыпать его тертым сыром. Перед подачей на стол — украсить зеленью.

Яйца по-турецки

2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ луковицы, 1 помидор, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. томатного соуса, соль.

Нашинкованный лук припустить с маслом, добавить к нему очищенный от кожицы и семян, мелко нарезанный помидор; полученную смесь поджарить, залить яйцами, посолить, посыпать сыром и запечь в жарочном шкафу. Вокруг яиц сделать ободок из томатного соуса.

Яйца нельзя хранить в холодильнике больше двух недель. Но если обернуть каждое яйцо в бумагу и периодически переворачивать, яйца сохранятся дольше.

Яйца под зеленым майонезом

2 яйца, 2—3 листика зеленого салата, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. майонеза, зелень петрушки.

Сваренные вкрутую яйца разрезать на четвертинки. Зеленый салат пропустить через мясорубку, растереть со сливками и смешать с майонезом. Яйца положить на блюдо, залить полученным майонезом и украсить зеленью.

БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

«Макаронники» — так называют итальянцев за их замечательное гастрономическое изобретение, которое давно стало интернациональным. Блюда из макарон получили чрезвычайную популярность именно за быстроту и легкость приготовления. А также за совместимость со многими другими продуктами и возможность готовить из них самые разнообразные блюда. В Италии насчитывается 30 видов макаронных изделий (макарони, спагетти, тортеллини, семини де мело, фарфалетте, люмаке, пенне, аньелотти, ньокки, паппарделле, ригатони, тальятелле, феттучине и т. д.), а уж количество блюд из них и не сосчитать. И конечно, итальянская кухня щедро вводит в блюда из макарон добавки из сыра, мяса, овощей, трав. А итальянские равиоли — очень близки к нашим пельменям и аналогичным блюдам других национальных кухонь.

Для этого блюда можно воспользоваться консервированной стручковой фасолью, только ее надо разогреть. Мороженую фасоль отваривать, не размораживая.

Макароны с фасолью и мясом

500 г макарон (лучше коротких, в форме ракушек), 500 г мясного фарша, 1 банка (425 мл) консервированной белой фасоли, 125 мл мясного бульона, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, соль, перец, 2 ч. л. тимьяна.

Сварить макароны до готовности в подсоленной воде. Слить на дуршлаг, обдать холодной водой.

Лук мелко порезать и пожарить. Фарш размять, смешать с луком и тоже обжарить. Помешивая, ввести томатную пасту и бульон. Накрыть крышкой и тушить десять минут. Фасоль из банки (без жидкости) положить в мясо. Добавить чеснок, соль, перец, тимьян. Макароны разложить по тарелкам и подать вместе с мясным соусом.

Макароны с зеленой фасолью

250 г макарон, 500 г стручковой фасоли, 1 ст. нарезанной зелени базилика, 1/4 стакана оливкового масла, соль, перец.

Макароны (лучше короткие) отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Стручки фасоли порезать и сварить, слить воду. Перемешать масло с зеленью базилика, посолить и поперчить. Смешать макароны с фасолью и залить соусом из масла и базилика.

Чтобы сократить срок варки фасоли, ее замачивают на несколько часов в холодной воде. Температура должна быть ниже комнатной, приблизительно 10—15°С, иначе потом они не разварятся равномерно: разварившись сверху, останутся твердыми внутри. Бобовые во время варки не солят. Лучше сделать это в самом конце или посолить уже готовыми.

С баклажанами очень хорошо сочетаются базилик, помидоры, чеснок.

Для этого блюда можно воспользоваться консервированной стручковой фасолью, только ее надо разогреть. Мороженую фасоль отваривать, не размораживая.

Макароны с баклажанами

250 г макарон, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 помидора, 1 небольшой баклажан, 140 г сыра, 2 ст. л. растительного масла, несколько листиков базилика, соль, перец.

Отварить макароны в подсоленной воде. Мелко нарезать лук и тушить до прозрачности. Помидоры ошпарить кипятком, порезать и добавить в лук. Посолить, поперчить. Оставить тушиться на среднем огне. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками, разложить на наклонной поверхности и посолить. Когда выделится сок, слегка отжать его и баклажаны обжарить на растительном масле. Нарезанный кубиками сыр и измельченный чеснок положить в горячий томатный соус. Баклажаны красиво разложить на блюде, сверху выложить макароны, полить томатным соусом с сыром и украсить листиками базилика.

Нескольких капель лимонного сока достаточно для того, чтобы устранить коричневый цвет сырой мякоти баклажана.

Весной, конечно, дороговато готовить это блюдо со свежими помидорами. Поэтому их вполне можно заменить готовым томатным соусом, а уж летом приготовить макароны по всем правилам.

Макароны в сырно-ореховом соусе

300 г макарон, 1 морковка, 1 кабачок цуккини, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г измельченных лесных орехов, 50 мл овощного бульона, 200 г плавленого сыра, 1 апельсин, соль, перец, зеленый лук.

Отварить макароны в достаточном количестве воды. Очистить морковь, кабачок вымыть и очистить. Нарезать овощи соломкой. Приблизительно за 4 минуты до окончания варки добавить овощи к макаронам. Выложить макароны с овощами в дуршлаг, дать воде стечь. Растопить на сковороде сливочное масло, туда же добавить орехи, развести все овощным бульоном. Положить в бульон плавленый сыр. Выжать сок из апельсина, влить его в соус, все перемешать. Приправить солью и перцем. Нарезать вымытый лук. Разложить макароны по тарелкам, полить их соусом, посыпать зеленым луком.

По содержанию каротина морковь уступает лишь сладкому перцу.

Макароны с креветками

500 г макарон, 200 г креветок, 2 дольки чеснока, 2 помидора, зелень, 50 г оливок (маслин), 50—100 г сливок, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец, 100 г сыра.

Отварить макароны почти до готовности, воду слить. Отварить и очистить креветки. С помидор снять кожицу и порезать их кубиками, чеснок мелко порубить, нарезать мелко оливки (маслины). В разогретую сковороду влить оливковое масло, до румяности обжарить чеснок, высыпать на сковороду креветки и обжарить их. Добавить нарезанные помидоры и оливки, немного тушить, добавить сливки, соль, перец. Затем высыпать в сковороду макароны. Через 2—3 минуты блюдо готово. Перед подачей на стол посыпать зеленью и тертым сыром. Можно подавать с белым вином.

Макароны с лососем и шпинатом

400 г ленточных макарон, 400 г лосося, соль, перец, сок 1/2 лимона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сливок, 100 мл белого вина, 450 г замороженного шпината.

Отварить макароны в подсоленной воде. Рыбу обдать холодной водой, нарезать кубиками величиной около 1 см, сбрызнуть лимонным соком. Лук и чеснок очистить, мелко порубить. Помидоры нарезать. Кусочки лосося посолить, обжарить в сливочном масле. Вынуть из сковороды. Положить в сковороду лук и тушить его в разогретом масле до прозрачности. Добавить сливки и вино. Шпинат положить в соус и оттаивать его на среднем огне. Соус посолить, поперчить.

Макароны по-неаполитански

300 г макарон, 300 г фарша, 150 г тертого сыра, 200 г томатного соуса, соль, перец.

Говяжий фарш смешать с томатным соусом, приправить солью и перцем и прогреть на сковороде. Макароны отварить в подсоленной воде. Противень или сковородку посыпать тертым

Пюре из зеленых культур (щавель, шпинат, пастернак и др.) лучше варить в небольшом количестве воды или на пару. Мягкую массу пропускают через неметаллическое (капроновое, волосяное) сито, заправляют сметаной, майонезом, мукой, маслом и подают в готовом виде горячим в качестве добавки ко вторым блюдам. Остывшее блюдо с зеленью невкусно, к тому же оно потеряло ценные вещества.

Домашняя лапша приобретет пикантный аромат, если в кипящую воду для варки добавить нарезанную шкурку окорока.

сыром, покрыть слоем макарон, затем слоем сыра и мяса, полить соусом и поставить на несколько минут в духовку. Подать в горячем виде.

Макароны по-милански

300 г макарон, 150 г грибов, 50 г тертого сыра, 40 г сливочного масла, 200 г томатного соуса.

Грибы тушить на сливочном масле с добавлением томатного соуса. Отваренные макароны смешать с растопленным сливочным маслом и тертым сыром, уложить на блюдо, а в середине сделать углубление и заполнить его грибами. Отдельно подать томатный соус.

Макароны по-итальянски

Домашнюю лапшу можно покрасить в разные цвета. Для этого в тесто нужно добавить свекольное, шпинатное или морковное пюре.

300 г макарон, 80 г тертого сыра, 30 г сливочного масла, орех мускатный, перец, соль.

Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды (макароны не должны быть слишком мягкими). Воду сцедить, макароны приправить солью, перцем, мускатным орехом, добавить сливочное масло и тертый сыр.

Спагетти «Болонья»

300 г спагетти, 50 г сливочного масла, 300 г филе говядины, 1 луковица, 1 помидор, 250 г бульона, 150 г сыра, зелень, перец черный, соль.

Спагетти отварить и смешать с растопленным сливочным маслом и небольшим количеством черного молотого перца. Говяжье филе нарезать соломкой, припустить с небольшим количеством сливочного масла, а затем и с мелко нарезанным луком. Прибавить мелко нарезанные помидоры, зелень, посолить, посыпать черным перцем, влить одну чашку мясного бульона и варить на слабом огне до готовности мяса. Затем зелень вынуть, а куски мяса вместе с соусом выложить на тарелки и гарнировать спагетти. Отдельно подать тертый сыр.

Спагетти «Ницца»

300 г спагетти, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 60 г сыра, соль.

Отварить спагетти в подсоленной воде. Пассеровать на сливочном масле мелко нарезанный лук и чеснок, добавить мелко нарезанные помидоры, подрумянить их вместе с луком и ввести спагетти, осторожно перемешивая их. Отдельно подать тертый сыр.

Лапша с ореховым соусом

300 г лапши, $^2/_3$ стакана измельченных ядер грецких орехов, $^2/_3$ стакана молока, 2—3 ст. л. сливочного масла, 2—3 ст. л. тертого сыра, соль по вкусу.

Измельченные орехи тщательно растереть с горячим молоком, подливая его постепенно, и посолить по вкусу. Отварить лапшу до готовности, откинуть ее на дуршлаг, промыв кипятком. Заправить сливочным маслом, смешанным с ореховым соусом, и переложить на блюдо. Горячую лапшу посыпать тертым сыром.

Лапша — распространенное мучное блюдо из пресного теста.

ПЕЛЬМЕНИ

Тесто для пельменей

2 стакана муки, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_3$ стакана воды, 1 ч. л. растительного масла, 1 яйцо, соль.

Смешать яйцо, воду с молоком и солью. Высыпать муку на стол горкой. Сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно добавляя к муке воду с молоком, замесить тесто. В конце добавить растительное масло.

Тесто очень тонко раскатать скалкой. Рюмкой или специальной выемкой вырезать из него кружочки. Разделать тесто можно и другим способом: для этого тесто нужно разрезать на три равных куска и каждый из них скатать в длинный жгут толщиной в средний палец. Затем жгут разрезать на кусочки величиной с грецкий орех и раскатать каждый из них в очень тонкую круглую лепешку диаметром 4—5 см. На каждую лепешку положить немного фарша и защипнуть края лепешки так, чтобы получился

Тесто для лапши и пельменей будет легче раскатываться и не будет прилипать к рукам, если добавить в него ложку растительного масла.

В настоящие пельмени кладут фарш из трех видов фарша: говядины, баранины, свинины.

полумесяц. Готовые пельмени сложить на стол, посыпанный мукой. Если пельмени готовятся впрок, их нужно заморозить и хранить в морозилке. В большую (лучше алюминиевую) кастрюлю налить воду, подсолить ее и, когда она закипит, по одному быстро опустить в нее пельмени. Как только пельмени всплывут, их надо вынуть из воды, сложить в миску и тут же подавать на стол.

Едят пельмени горячими. К ним подают сливочное масло, уксус, сметану, горчицу. Бульон, в котором варились пельмени, можно использовать как самостоятельное первое блюдо. Его разливают в чашки и кладут в них пельмени. Вкусны также запеченные или поджаренные пельмени. Для этого нужно их на 2—3 минуты опустить в кипящую воду, а затем, вынув из воды, обжарить на сковороде со сливочным маслом или запечь в духовке.

В русской кухне существует очень много разновидностей пельменей. Они отличаются друг от друга начинками и формой.

В качестве начинок используются мясо различных сортов (говядина, свинина, медвежатина, оленина), рыба, овощи. Наиболее вкусными считаются пельмени с начинкой из разных сортов мяса.

Кроме мясного фарша, в начинку кладут лук, немного бланшированной травы (крапива, петрушка), черный перец и немного мясного бульона.

Пельмени сибирские

250 г телятины, 250 г свинины, 1 луковица, 1 яйцо, соль, перец, вода, масло сливочное, тесто.

Мясо с луком пропустить через мясорубку и смешать с яйцом, солью и перцем. Замесить тесто и, оформив его в шарики, раскатать на столе в кружочки. Края смазать яйцом, соединить и защипнуть.

Варить в подсоленной воде 5 минут, затем обжарить до появления корочки на сливочном масле.

Пельмени уральские

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, $^3/_4$ стакана воды, соль по вкусу.
Для фарша: по 150 г мякоти говядины и свинины, 120 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2—3 ст. л. сливок, 1—2 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу.
Для приправы: 3—4 дольки чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. уксуса, соль, черный молотый перец по вкусу.

Муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать лунку, влить воду, $^1/_2$ яйца, посолить, замесить крутое тесто, оставить на

20—30 минут, прикрыв холщовой салфеткой. Говядину, свинину и баранину 2 раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать. Постепенно влить в фарш сливки, добавить мелко нашинкованный лук и все тщательно перемешать. Тесто раскатать в виде жгута, нарезать кусочками, из которых раскатать тонкие лепешки, сверху положить по чайной ложке мясного фарша, края плотно соединить и защипить. Взбить оставшуюся часть яйца, смазанные им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод. Готовить пельмени на пару 10—15 минут. Подавать пельмени, заправив их тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

Блюдо, которое вы готовите на пару, быстрее сварится, если посолить воду, в которой стоит кастрюля.

Пельмени гостевые

1 стакан муки, 1 яйцо, 1/2 стакана отвара лаврового листа, лавровый лист.
Фарш: 200 г телятины, 200 г свинины, 200 г баранины, 2 средних луковицы, перец, вода, масло сливочное.

При замораживании пельменей вкусовые качества теста улучшаются.

Приготовление этих пельменей отличается от стандартного способа тем, что продукты не пропускают через мясорубку, а рубят сечкой.

Для замешивания теста применяется не вода, а крепкий отвар лаврового листа. В каждый пельмень вкладывается небольшой кусок сливочного масла. Пельмени перед варкой обязательно заморозить. Варить в большом количестве подсоленной воды, постоянно помешивая. Подавать со сметаной.

Пельмени «Амур» (в горшочках)

10—15 пельменей, 50 г печени, 1 луковица, 1/2 моркови, 1/2 стакана бульона, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томата-пасты, соль, перец, лавровый лист (из расчета один на горшочек), сметана.

Чтобы лучше скрепить края пельменей, надо смазать их холодной водой.

Приготовить пельмени небольшого размера из расчета 10—15 штук на один горшочек. Пельмени отварить до полуготовности, разложить в горшочки, добавить обжаренный лук и печень, поджаренную и нарезанную соломкой, по одной горсти в каждый горшочек, и все это залить соусом. Сверху горшочек на-

Начинка в пельменях должна лежать свободно, чтобы пельмени не лопнули во время отваривания.

крыть лепешкой из теста (пресного или дрожжевого) и поставить в духовку на 20 минут томиться. Когда лепешки подрумянятся — блюдо готово.

Приготовление соуса: спассеровать лук и морковь, добавить томат-пасту и пассеровать еще 10 минут. Затем добавить мясной бульон, сметану, муку (поджаренную до орехового цвета), все это смешать, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и готовым соусом залить каждый горшочек с пельменями.

Пельмени донские

Для теста: 500 г муки высшего сорта, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, соль по вкусу.

Для фарша: 300 г говядины, 250 г свинины, 150 г квашеной капусты, 2 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 200 г сметаны, 1/3 ч. л. соли, на кончике ножа красный молотый перец.

Для варки: лавровый лист, перец, соль.

Для готового блюда: сливочное масло, сметана, майонез, уксус, соус.

Муку просеять, насыпать горкой, сделать лунку, влить в нее воду и яйцо, посолить, замесить тесто, прикрыть полотенцем, дать полежать тесту минут 30. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой говядину, свинину, квашеную капусту, лук, все хорошо вымешать, посолить, поперчить. Тесто раскатать в виде жгута, нарезать кусочками, из которых раскатать тонкие лепешки, положить на них фарш, слепить пельмени (лучше лепить большие, так как они получаются более сочными). Если тесто осталось, можно раскатать из него такие же лепешки и отварить вместе с пельменями. Опустить в кипящую воду, положив туда лавровый лист, перец, соль. Варить пельмени до тех пор, пока они не всплывут. Выложить готовые пельмени в глубокую посуду и полить растопленным сливочным маслом. К пельменям подать по вкусу масло, сметану, майонез, уксус или сметанный соус: в сметану добавить соль и красный перец, перемешать все до получения единой цветовой массы.

Пельмени пришли в русскую кухню в конце XIV века с Урала. Аналогичные блюда есть во многих кухнях мира.

Пельмени с рыбой

Для теста: 320 г пшеничной муки,
половина яйца, 120 г воды,
1 ч. л. соли, 1 ст. л. муки для подсыпки.
Для фарша: 450 г рыбного филе,
1—2 луковицы, 50 г масла, соль, перец.
Для готовых пельменей: 100 г сливочного масла.

Муку насыпать на стол, сделать в ней воронку, влить туда воду, яйцо, добавить соль и замесить крутое тесто. Готовое тесто закрыть крышкой и дать ему постоять около получаса, чтобы за это время набухла клейковина и тесто сделалось эластичным. Затем тесто нарезать на куски, раскатать лепешки, в центр положить готовый фарш и сформовать пельмени. Варить небольшими партиями в кипящей воде (на 1 кг пельменей 4 л воды и 40 г соли).

Приготовление фарша: филе любой рыбы (трески, налима, щуки и т. п.) промыть и измельчить на мясорубке 2 раза вместе с сырым луком, добавить соль, перец, сливочное масло и хорошо перемешать. Подавать пельмени с растопленным на сковороде маслом.

Тесто для пельменей можно использовать для приготовления домашней лапши.

Украинские вареники

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

Муку, соль, сахар тщательно перемешать, дрожжи развести в воде и добавить в муку. Замесить тесто и оставить на время, накрыв полотенцем. В это время готовится начинка: творожная (в творог добавить яйцо, щепотку ванили, сахар), капустная (пережарить капусту и лук), картофельная, мясная, ягодная. Еще раз вымесить тесто. Сформовать маленькие кружочки, положить начинку, защипнуть. Готовят вареники «на пару». По три минуты с каждой стороны. Можно сварить просто в кипящей воде. Тогда вареники не должны кипеть более 7 минут.

Муку для вареников берут тонкого помола и не слишком сухую, чтобы вареники не разваривались.

Варить вареники надо в большом количестве подсоленной воды, чтобы они не слиплись.

Вареники с черешней

400 г муки, половина яйца, $^3/_4$ стакана воды, щепотка соли, 1 ч. л. масла, 800 г черешни, $^1/_3$ стакана сахара, 3 ст. л. картофельной муки, 200 г сметаны.

Для сока: 200 г черешни, 1 стакан сахара, 1 стакан воды.

Черешню очистить от косточек, пересыпать сахаром, картофельной мукой и положить в дуршлаг, чтобы стекал сок. Замесить тесто из воды, яйца, муки, масла и соли. Хорошо промесив тесто на доске, накрыть горячей кастрюлей и дать ему постоять примерно 10 минут, затем разрезать на 3 части, раскатать каждую в колбаску толщиной в палец, порезать на кусочки такой же толщины и из каждого кусочка сформовать на доске, посыпанной мукой, тонкие лепешки. Положить на каждую по 3—4 черешни, склеить вареники, вилкой прижать края так, чтобы они получились надрезанными, как бахрома. Сварить вареники в подсоленном кипятке, процедить, сложить в блюдо и залить черешневым соком. Подавать холодными со сметаной.

Приготовление сока: очищенную черешню истолочь в ступке, перемешать с водой и хорошо отжать через полотняный мешочек. В отжатый сок добавить сахар и прокипятить смесь.

Чтобы в муке не заводились жучки, в мешочек, где она хранится, нужно положить несколько зубчиков чеснока, не очищая его от верхней кожицы.

Примечание: чтобы вареники были нежными, нужно делать их небольшими, так как иначе они не проварятся. Тесто надо раскатать в тонкий пласт, а чтобы оно было более эластичным, его кладут на некоторое время под горячую кастрюлю. Черешню посыпают картофельной мукой для того, чтобы ягоды не были очень мокрыми и не разрывали теста при варке. Не надо закладывать в кипящую воду много вареников сразу (готовность их легко определить по тому, что они легко всплывают на поверхность воды).

Позы

750 г говядины, 250 г свинины, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, соль, перец (для фарша), 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 0,5 стакана молока.

Приготовить фарш из говядины и свинины, добавить лук, перец, соль, чеснок, немного воды. Приготовить тесто как для пельменей. Тесто раскатать, вырезать кружочки диаметром 5 см, в центр кружочка положить фарш и защипнуть так, чтоб получился «мешочек», в котором сверху оставить отверстие. Позы варят на пару 15—20 минут.

Самса

1 яйцо, 1/2 стакана холодной воды, 1 ч. л. соли, 2 стакана муки, 500 г мяса, 1 луковица, специи, растительное масло.

Замесить не очень крутое тесто из яйца, воды, соли и муки. Поставить его в холодильник на 1 час. В это время провернуть мясо через мясорубку и обжарить на сковороде до готовности. Затем снова пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, соль, специи, все перемешать. Тесто раскатать очень тонко — 1 мм. Нарезать квадратики 10 на 10 см. Промазать каждый растительным маслом. Положить начинку и слепить треугольничек. Жарить около 5 минут на каждой стороне в раскаленном масле. Можно начинять густым джемом или яблоками.

Самса — маленькие пирожки, напоминающие пельмени, но наполненные уже обжаренным фаршем. В отличие от пельменей самсу не варят, а жарят в растительном масле.

Манты

Для фарша: 440 г баранины, 45 г бараньего сала, 500 г репчатого лука, соль, перец.
Для теста: 320 г муки, 20 г воды, бульон, зелень.

Баранину и лук мелко изрубить, посолить, поперчить. Из муки и воды замесить крутое тесто, дать ему вылежаться, а затем раскатать из него тонкие лепешки величиной с ладонь, края лепешки должны быть раскатаны тоньше, чем середина. На середину лепешки положить фарш, сверху кусочек бараньего сала и защипить края, придав изделию круглую форму. Отварить манты на пару под крышкой 45 минут. При подаче к столу манты залить бульоном, посыпать мелко нарубленной зеленью. Отдельно подать сметану или кислое молоко.

Манты — род пельменей, но в три раза крупнее. Фарш готовится из мелкорубленого бараньего мяса. Манты отваривают на пару.

Хинкали

Для теста: 500 г муки, 1 стакан горячей воды, 1 яйцо, соль.
Для фарша: 300 г жирной баранины, 200 г свинины (или 3/4 баранины и 1/4 говядины), мясной бульон, 3 луковицы, молотый черный и красный жгучий перец, соль, зелень петрушки и укропа, эстрагон, кинза.

Нарезать мясо кусками и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с луком. Добавить в фарш столько мясного бульона,

Хинкали — еще один вариант пельменей, но крупнее размером и другой формы.

Порошок из семян укропа заменит зимой отсутствие зелени. Его можно добавлять в супы, салаты, пельмени. Хранить его нужно в стеклянной банке.

сколько впитает мясо (начинка должна быть сочной), всыпать черный и красный перец, соль, очень мелко нарезанный укроп и петрушку, все тщательно перемешать. Просеять муку на большое плоское блюдо, собрать ее холмиком, в центре которого сделать углубление, влить в него теплую воду, одно яйцо, соль и замесить очень крутое тесто, после чего оставить его на 20—30 минут, прикрыв салфеткой. Затем разделить тесто на куски, раскатать очень тонкими кусками, в центр которых положить примерно столько мясной начинки, сколько весит кружок теста, собрать тесто маленькими складочками в узелки, плотно скрепив их. Варить хинкали в подсоленной воде. Когда хинкали всплывут, они готовы. Вынимать деревянной ложкой, чтобы не повредить оболочку, иначе вытечет сок. Подавать хинкали, посыпав черным молотым перцем. Отдельно подать зелень петрушки, кинзы, эстрагона (тархуна). Едят хинкали обычно руками, взяв за узелок.

Бораки

Для теста: 200 г муки, 1 яйцо, 1—2 ст. л. воды.
Для начинки: 300 г фарша говядины, 3 средних луковицы, 1—1,5 стакана бульона, соль, 1 ч. л. черного молотого перца, 3 ст. л. пряной зелени.
Для подливки: 1—2 стакана мацони (кислого молока), 1 головка чеснока.
Для обжаривания лука и бораки: 100—150 г масла.

Бораки — армянские пельмени. Их основное отличие от пельменей других народов состоит в том, что фарш для них предварительно обжаривают, самим пельменям придают цилиндрическую форму и оставляют их открытыми сверху и, наконец, не отваривают, а припускают и затем обжаривают.

Замесить крутое тесто, раскатать его в пласт толщиной 2—3 мм, нарезать квадратами (5х6 см). Фарш и мелко нарезанный лук обжарить, положить в квадраты теста, сформовать бораки так, чтобы начинка не доходила на 1 см до открытого верха. Положить бораки в эмалированную кастрюлю слоями, чтобы открытая часть была сверху. Влить в кастрюлю немного бульона (1—1,5 стакана), плотно прикрыть и на очень слабом огне припустить до полуготовности. Вынуть бораки, выложить на сито, дать стечь бульону и обжарить их на предварительно разогретой сковороде до появления золотистой корочки. Выложить на тарелку и полить мацони, смешанным с мелко нарезанным чесноком.

Чебуреки

400 г баранины, 3 стакана муки, 1 яйцо, $^3/_4$ стакана воды, 50 г риса, 1 луковица, 100 г бараньего сала, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, соль и перец по вкусу, 1 яйцо для смазки.

Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо добавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2—3 ст. л. холодной воды. Перемешать фарш с отварным холодным рисом. Из пшеничной муки, воды и яйца с добавлением соли замесить пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть другой его половинкой и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Жарить во фритюрнице в течение 6—8 минут при температуре 180°С.

Чтобы избежать различных запахов в холодильнике, надо положить в него пакетик с разрыхлителем для теста или кусочек черствого черного хлеба.

БЛЮДА ИЗ КРУП, ГОРОХА, ФАСОЛИ И ЧЕЧЕВИЦЫ

«Подали щи с головизной, на вторую перемену ставили свекольник с коренной рыбой, а на третью пироги с гречневой кашей и соминой, да смачную ячную кашу с маковым маслом, в конце стола овсяный кисель с сытой медовой». — П. И. Мельников-Печерский «На горах».

Блюда из круп и гороха в русской кухне были желанным блюдом не только на повседневном, но и праздничном столе. А сейчас мы все чаще ими пренебрегаем. И совершенно напрасно. Специалисты считают, что при полноценном и здоровом питании блюда из круп и овощей должны составлять около трети нашего повседневного рациона.

Гречневая каша

1 стакан гречневой крупы ядрицы, 2 стакана воды, соль, 50 г сливочного или топленого масла.

Существует несколько способов приготовления гречневой каши. Все они достаточно просты. Для любого варианта крупу надо тщательно перебрать и хорошо промыть.

Все продукты, которые не хранятся в холодильнике, лучше держать в темном месте.

Крупу и крахмал лучше хранить в герметично закрывающихся банках, положив на дно марлевые пакетики с солью, чтобы не завелись жуки.

1-й вариант.

Крупу с вечера на ночь залить холодной водой. Утром, когда крупа набухнет, посолить, поставить кастрюлю на огонь, варить пять минут. Этот вариант позволяет сохранить наибольшее количество витаминов и полезных веществ в каше. При подаче на стол положить масло.

2-й вариант.

Крупа заливается водой и ставится на медленный огонь. Когда вода закипит, кашу посолить. Варить, пока полностью не впитается вся вода. Затем кашу можно «потомить», поставив в теплую духовку. При подаче на стол положить масло.

Чтобы в шкафу, где хранятся продукты, был приятный запах, можно на полку положить кофейные зерна.

3-й вариант.

В глубокую сковороду положить сливочное масло и обжарить на нем гречневую крупу. Затем влить горячую воду и закрыть крышкой. Варить до полного впитывания воды.

Гречневая каша с молоком

Сваренную указанными выше способами кашу разложить по глубоким тарелкам и залить молоком. Сливочное масло в этом случае в кашу не кладут.

Гречневая каша со шпиком и луком

Перед хранением муку, крупу, соль и сухофрукты следует просушить.

2 стакана гречневой крупы ядрицы, 2 стакана воды, 100—150 г шпика, 2—3 луковицы, соль.

Сварить гречневую кашу одним из описанных выше способов. Шпик нарезать соломкой и обжарить вместе с мелко порезанным луком до золотистого цвета. Готовую кашу перед подачей на стол смешать с луком и шпиком.

Гречневая каша с печенью

1 стакан гречневой крупы ядрицы, 2 стакана воды, 300 г печени, 1 луковица, соль, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла.

Говяжью, телячью или свиную печень промыть, очистить от пленок и желчных протоков. Нарезать небольшими тонкими ломтиками, обвалять в муке и быстро обжарить с обеих сторон в масле на хорошо разогретой сковороде. Отдельно пожарить мелко порезанный лук. Отварить кашу, смешать ее с печенью, прожарить все вместе в течение нескольких минут.

Кашу маслом не испортишь!

Гречневая каша с сушеными грибами

30 г сушеных грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2,5 стакана воды, 1 луковица, соль, сливочное масло.

Сушеные грибы ошпарить кипятком, промыть, залить на 2—3 часа холодной водой, дать им набухнуть, после чего отварить в течение 20 минут. Откинуть грибы на дуршлаг, грибной отвар процедить и влить в горшок. Довести до кипения, посолить и положить в него мелко нарезанные грибы и прожаренную гречневую крупу, перемешать и варить до загустения. Затем поставить кашу в духовку для распаривания. Перед подачей на стол положить в кашу лук, обжаренный до золотистого цвета.

Ядрица — крупная, спелая крупа. Применяется для рассыпчатых каш.

Каша пуховая

2 стакана гречневой крупы (ядрицы), 2 яйца, 4 стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 желтка, корица или ваниль.

Крупу перетереть с яйцами, высушить, затем варить в молоке, прибавить сливочное масло, протереть сквозь сито, сложить кашу в виде пирамидки. Подать к ней сливки с желтками, корицей или ванилью.

Продел — дробленая гречневая крупа.

В зернах ячменя много крахмала и белка, причем последний отличает полный набор незаменимых аминокислот, в их числе наиболее ценные — лизин и триптофан. Отвар ячменного зерна, обладая смягчительным и обволакивающим свойствами, помогает при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте.

Гречневые биточки

1 стакан гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 100 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, соль, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей.

В кипящую подсоленную воду всыпать крупу и варить полчаса на небольшом огне. Снять с огня, добавить протертый творог, сахар, яйца, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Подавать к рассольнику, щам или как самостоятельное блюдо со сметаной.

Крупеник

200 г гречневой каши, 300 г творога, 20 г сахара, 2 яйца, 1 ст. л. сухарей, 50 г сметаны, 40 г масла сливочного, соль, жир.

Рассыпчатую гречневую кашу в горячем виде перемешать с протертым творогом, солью, сахаром, жиром и сырым яйцом. Выложить массу на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 25—30 мм, поверхность смазать смесью яйца со сметаной и запечь. Подать с маслом или сметаной.

Из ячменного зерна получают солод и сусло. Из него варят пиво.

Каша перловая с шампиньонами

1 стакан перловой крупы, 200 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 2—3 ст. л. растительного масла, 150 мл воды, соль.

Кроме того, ячменное зерно идет на приготовление перловой и ячневой круп.

Свежие шампиньоны перебрать, помыть в соленой воде, сполоснуть холодной водой и мелко порезать. Морковь натереть соломкой. Лук нашинковать. Грибы и овощи пассеровать отдельно на растительном масле. Перловую крупу прокалить в глубокой сковороде, залить кипятком, дать разбухнуть. Затем закрыть крышкой и варить на маленьком огне до готовности. Перед подачей на стол кашу смешать с овощами и грибами.

Каша перловая с кальмарами

1 стакан перловой крупы, 300 г кальмаров, 1 большая луковица, 1 морковь, 2—3 ст. л. растительного масла, соль.

Кальмаров залить кипятком, выдержать до остывания, очистить от пленок, промыть холодной водой и нарезать соломкой. Пассеровать 5 минут на растительном масле. Морковь натереть соломкой, лук мелко порезать. Овощи пассеровать на растительном масле.

Крупу прокалить на сухой сковороде, засыпать в кастрюлю, залить кипятком и выдержать до разбухания. Затем поставить на огонь и варить на медленном огне под крышкой. Готовую кашу соединить с пассерованными овощами и кальмарами. Посолить, перемешать.

Пшенная каша

1 стакан пшена, 2 стакана воды, соль, сахар, 1 ст. л. сливочного или топленого масла.

Крупу перебрать, хорошо промыть, залить водой и варить на небольшом огне в соленой воде до загустения. По вкусу добавить сахар. Затем закрыть крышкой и поставить в духовку для упревания. Перед подачей на стол в кашу положить сливочное масло.

Прежде чем варить кашу, крупу можно предварительно прокалить на сковородке.

Пшенная каша с молоком

1 стакан пшена, 3 стакана молока или 2 стакана воды и 1 молока, соль и сахар по вкусу, масло.

Пшено проварить 10 минут в воде. Затем воду слить, залить крупу молоком, добавить соль, сахар и варить до готовности. Перед подачей на стол положить сливочное масло, лучше топленое.

В кашу можно добавить промытые и предварительно вымоченные изюм, курагу или цукаты.

Из основных питательных элементов просо содержит прежде всего углеводы и значительное количество белка. Энергетическая ценность 100 г проса сопоставима с энергетической ценностью других хлебных злаков и составляет 364 калории. Из минеральных веществ в просе больше всего железа, кальция, натрия, фосфора и серы, а из витаминов — витамины, относящиеся в основном к группе В.

Просо может заменять собой рис и варится гораздо быстрее его.

Пшенная каша с тыквой

1,5 стакана пшена, 700 г тыквы, 3 стакана воды (или воды пополам с молоком), соль, сахар, сливочное масло.

Тыкву очистить от кожицы и зерен. Нарезать небольшими кубиками и положить в кипящую воду или молоко пополам с водой. Добавить соль, сахар, довести до кипения. Затем всыпать промытое пшено, перемешать и варить до загустения. Поставить на 30 минут в духовой шкаф для упревания. При подаче на стол заправить маслом.

В кашу при желании вместо сахара можно положить мед, а перед подачей на стол приправить корицей.

В воде просо варят в соотношении 1 часть проса на 2 части воды. Чаще всего просо варят в молоке, а затем подслащивают медом или изюмом.

Пшенно-рисовая каша с молоком

$^1/_2$ стакана пшена и $^1/_2$ стакана риса, 3 стакана молока (или молоко пополам с водой), соль, сахар.

Рис и пшено тщательно перебрать и хорошо промыть. Смешать и поварить 10 минут в воде. Воду слить, а в кашу долить молоко. Варить до готовности. Затем поставить в духовой шкаф для упревания. Перед подачей на стол положить сливочное масло. В эту кашу также можно добавить изюм, курагу, цукаты.

Пшенно-рисовая каша с тыквой

Готовится так же, как и пшенная каша с тыквой, только пшено берется пополам с рисом.

Пшенная запеканка

1 стакан пшена, 3 стакана воды пополам с молоком, 1 ст. л. сахара, 2—3 яйца, $^1/_2$ стакана изюма, 1 ст. л. сухарей, лимонная цедра, масло.

Сварить молочную кашу из пшена и дать ей остыть. Добавить в нее растертые с сахаром желтки, изюм, лимонную цедру и хорошо перемешать. Затем ввести взбитые белки, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухаря-

ми посуду для запекания. Сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовку на полчаса.

Подать на стол можно с соусом из ягод и фруктов или с разогретым маслом.

Считается, что просо является отличным средством для выведения из организма вредных веществ при ревматизме и воспалении суставов. Просо также является незаменимым элементом диетического меню в случаях воспалительных заболеваний кожи.

Пшенная запеканка с яблоками или сливами

1 стакан пшена, 3 стакана воды пополам с молоком, соль, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, масло.
Для начинки: 4 яблока или 2 стакана слив, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара, корица.

Сварить пшенную кашу, охладить, добавить растертое с сахаром яйцо и перемешать.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и порезать, у слив вынуть косточки. Измельченные фрукты положить в кастрюлю, добавить масло, сахар, корицу, перемешать и тушить, чтобы начинка немного разварилась.

В подготовленную посуду для запекания выложить рядами кашу и фрукты. Верхний и нижний ряд должны быть из каши. Поверхность выровнять, намазать растертым со сметаной яйцом, сбрызнуть растопленным маслом и поставить на 20—30 минут в духовку.

Подавать на стол со сладким соусом или сливками.

Котлеты пшенные с морковью

1 стакан пшена, 2 стакана воды, соль, 2 ст. л. масла, 1 яйцо, 3 шт. моркови, 1/2 стакана сухарей, 1/2 стакана сметаны.

Морковь отварить, порезать, тушить в масле с небольшим количеством воды. Затем измельчить миксером или протереть через сито.

Из пшена сварить кашу, дать ей дойти в духовке. Остудить. Затем добавить протертую морковь, яйцо, перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и пожарить на хорошо разогретой сковороде в масле.

Подать на стол со сметаной. Кроме того, в эти котлеты можно добавить вымоченную и измельченную курагу и чернослив.

Молоко простоит дольше, если его вскипятить с сахаром (столовая ложка сахара на литр молока).

Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 0,5 стакана мелко нарезанного чернослива, 2—3 ст. л. мелко нарезанных ядер грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в кастрюльку, залить холодной водой и варить на слабом огне 5—7 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и варить кашу до готовности. За 5—7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол.

Свежее молоко нужно хранить в темном месте — на свету оно теряет значительную часть витаминов.

Манная каша

1 стакан манной крупы, 5 стаканов молока (или молоко пополам с водой), 1 ст. л. масла, 1 ст. л. сахара, соль.

В кипящее молоко положить сахар и соль по вкусу, а затем тонкой струйкой всыпать манную крупу, постоянно помешивая. Варить до загустения.

Подавать со сливочным маслом, сахаром с корицей, вареньем, киселем или сладким соусом.

Перед тем как варить манную кашу, крупу можно прожарить до золотистого цвета на сухой сковороде.

Манная каша с сухофруктами

1/2 стакана манной крупы, 2—3 стакана молока, 100 г кураги, 100 г чернослива, 2 ст. л. сахара, соль.

Хранить кипяченое молоко нужно в эмалированной или керамической посуде.

Манную крупу прожарить на сухой сковородке. Вскипятить молоко, положить 1 ст. л. сахара, посолить. Всыпать тонкой струйкой, постоянно помешивая, прожаренную крупу, варить до готовности. Чернослив очистить от косточек. Сухофрукты промыть, порезать и слегка припустить в небольшом количестве воды с сахаром. Положить в кашу при подаче на стол.

Можно добавить в эту кашу измельченные и прожаренные грецкие орехи, изюм, цукаты, корицу.

Яблочно-манная каша

0,5 литра яблочного сока, 1 ст. л. сливочного масла, цедра лимона, 1 яйцо, 50 г манной крупы, 50 г сахара, 50 г изюма.

Вскипятить яблочный сок, добавить сахар, масло, цедру лимона, промытый изюм и манку. Помешивая, сварить кашу. В готовую кашу добавить взбитое яйцо. Кашу подать холодной с ванильным соусом или молоком.

Манная каша будет нежной и без комков, если вы промоете крупу в нескольких водах.

Каша манная сливочная

2,5 стакана сливок или молока, 0,5 стакана манной крупы, соль, сахар для каши по вкусу, 3 желтка, 1 ст. л. сливочного масла, 0,2 стакана толченых грецких или лесных орехов, 0,5 стакана измельченных цукатов или фруктов из варенья, 1 ст. л. сахара, корица на кончике ножа.

В неглубокую кастрюлю налить 0,5 стакана сливок или молока, поставить в духовку и аккуратно снимать образующиеся пенки до тех пор, пока молоко полностью не обратится в пенки. Пенки нарезать. Сварить манную кашу с 1,5 стакана сливок, солью и сахаром. Остудить. Смешать с остуженной кашей 0,5 стакана сливок, 3 желтка сырых яиц, 1 ст. л. растопленного сливочного масла. Добавить нарезанные пенки, орехи, цукаты, все перемешать. Форму смазать сливочным маслом, положить в нее приготовленную массу, сверху посыпать сахарным песком, корицей и поставить в нагретую духовку на 30 минут. Готовую кашу украсить цукатами, фруктами и орехами.

При варке каши крупа засыпается быстро, непрерывной струйкой, в кипящее молоко.

Запеканка манная с изюмом

1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 100 г изюма, 2 ст. л. сахара, 2—3 яйца, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. сухарей, апельсиновая или лимонная цедра.

Сварить манную кашу на молоке. Остудить. Добавить изюм, цедру, желтки, растертые с сахаром, и хорошо перемешать. Затем ввести в манную кашу взбитые белки и еще раз перемешать. У посуды для запеканки смазать стенки и дно маслом и посыпать сверху сухарями. Массу выложить в посуду и поставить на полчаса в духовку.

Если манная каша получилась с комками, процедите ее через дуршлаг.

Быстрое размешивание каши замедляет варку, поэтому, если нет специальных указаний в рецепте, кашу при варке следует размешивать медленными движениями.

Каша манная с клюквой

1 стакан манной крупы, 250 г клюквы, 300 г воды, 50 г сахара.

Клюкву промыть, отжать сок, мезгу залить водой и кипятить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, влить сок; в кипящий сироп всыпать манную крупу. Заваренную кашу вылить на противни, охладить, нарезать на порции и подать, посыпав сахаром.

Каша манная «Сновидение»

50 г манной крупы, 250 мл молока, 50 г сахара, 1 яйцо, 30 г миндаля или лесных орехов, 50 г варенья, 50 г сиропа.

Отварить манную кашу средней густоты, снять с огня и охладить, время от времени помешивая, чтобы не образовывались комочки. Яичные белки взбить в крепкую пену и ввести их в кашу при легком помешивании. Добавить толченый миндаль или лесные орехи и вынутые из варенья фрукты (черешню, вишню, малину, клубнику). Готовую кашу разложить в креманки или блюдца и подать с малиновым, вишневым или иным сиропом.

Каша из пшеничной крупы

1 стакан пшеничной крупы, 2 стакана воды, 1 ст. л. масла, соль.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытую крупу, положить масло, соль и варить, помешивая, до загустения 20 минут. Затем кастрюлю накрыть крышкой и поставить в духовку на полчаса. Кашу можно подавать как гарнир к мясным блюдам и как самостоятельное блюдо.

Можно сварить пшеничную кашу на молоке. На стакан крупы берут три стакана молока.

В отсыревшую соль можно добавить немного картофельного крахмала, тогда она останется сухой при любой влажности воздуха. При этом крахмал не изменит вкуса и цвета соли.

Каша из ячневой крупы

1 стакан ячневой крупы, 2 $^1/_2$ стакана воды, 1 ст. л. масла, соль.

Кашу из ячневой крупы варить так же, как и пшеничную. Подавать в виде самостоятельного блюда либо как гарнир к мясу.

Ячневую кашу на молоке варить в соотношении 1:4. Можно взять 2 стакана воды и 2 стакана молока. В этом случае крупу вначале всыпать в кипящую воду, варить до загустения, потом долить молоко и варить до готовности.

Овес — один из древних злаков, используемых человечеством. Вышел он из сорняков. Древнеримский агроном Луций Колумелла писал: «Овес является первым бедствием для пшеницы. Но народы Германии сеют его и живут одной овсяной кашей».

Каша овсяная

1 стакан овсяной крупы, 3 стакана молока, соль, 1 ст. л. масла, $^1/_2$ ст. л. сахара.

В кипящее молоко всыпать дробленую овсяную крупу, добавить соль и варить до размягчения. Положить сахар, масло и поставить на несколько минут в духовку.

Каша из овсяных хлопьев

1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана молока, 1 ст. л. масла, соль, сахар.

В кипящее молоко положить соль, сахар и всыпать, помешивая, овсяные хлопья. Варить до загустения.

Подавать на стол со сливочным маслом. Можно добавить в кашу измельченную и вымоченную курагу.

Древние индейцы выращивали маис более семи тысяч лет. Он служил им основной растительной пищей.

Поридж (овсяная каша)

30 г овсяных хлопьев, 20 г сливок (или 40 молока), 2 ч. л. сахара, соль.

Овсяные хлопья варить в подсоленной воде до тех пор, пока крупа не станет мягкой. Кашу вылить на подогретую тарелку, добавить сливки или молоко и посыпать сахаром.

Каша маисовая (кукурузная) на молоке (или мамальга по-румынски)

9 стаканов молока, 1—1,5 стакана маисовой муки, по 1 ч. л. масла, сахара, соли.

Кукурузное зерно содержит 70% крахмала, 1—12% белка, 8% жира.

Молоко размешать с маисовой мукой, добавить по 1 ч. л. масла, сахара, соли и вскипятить, периодически перемешивая.

Кукуруза уменьшает риск заболеваний сердца, кровеносных сосудов и органов пищеварения.

Мамалыга

100 г кукурузной муки, 1 ст. воды, соль, 20 г жира, или 50 г брынзы, или 50 г сметаны, или 200 г молока.

Кукурузную муку всыпать в подсоленный кипяток, размешать и кипятить 5—10 минут. Подать мамалыгу как гарнир или как самостоятельное блюдо с животным или растительным жиром, с брынзой, сметаной или с молоком.

Каша из гороха

60 г гороха, 1 ст. л. маргарина или 25 г сала-шпик, 1—2 картофелины, 50 мл молока, соль.

Предварительно замоченный горох сварить до полуготовности, положить маргарин или шпик, картофель, довести до готовности. Добавив молоко, соль, сделать пюре, прогреть и перемешать.

В настоящее время существует несколько тысяч сортов риса. Он бывает не только белым, желтым, бежевым, золотистым, но даже фиолетовым, красным, черным.

Плов

600 г риса, 6 стаканов воды, 500 г баранины, 500 г моркови, 200 г лука, 240 г курдючного сала, перец, соль.

Рис оставить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) на 3—4 часа. Мякоть баранины нарезать кусочками по 10—12 г, посолить, поперчить и обжарить в сильно нагретом курдючном сале до образования поджаристой корочки. Затем к обжаренному мясу добавить нарезанные соломкой репчатый лук, морковь и продолжать жарить. В мясо с овощами влить воду или бульон, сваренный из костей баранины, положить рис и варить при слабом кипении в закрытой посуде в течение 40—50 минут.

По форме зерен рис делится на два вида: длинный и тонкий — индийский и круглый — японский.

Плов по-бухарски

300 г риса, 300 г баранины, 300 г моркови, 100 г лука, 100 г курдючного сала, изюм, соль.

Баранину отварить крупными кусками. В кипящий бульон положить рис, нарезанные соломкой и спассерованные мор-

ковь и репчатый лук, изюм (кишмиш), соль. Когда рис сварится, добавить горячее курдючное сало и размешать. Подать плов, уложив рядами рис и вареное мясо, нарезанное тонкими ломтиками.

В зерне риса около 75% крахмала и 8% белков.

Плов по-бухарски без мяса

300 г риса, 200 г моркови, 100 г лука, 2 ст. л. растительного масла, изюм, зелень петрушки, соль.

Отварить в подсоленной воде рис, нарезанные соломкой и поджаренные на растительном масле морковь и лук, изюм. При подаче посыпают зеленью петрушки.

Плов по-узбекски

300 г баранины, 200 г риса, 60 г моркови, 100 г лука, 60 г масла или сала курдючного, перец, анис, соль.

Рис замочить на 2—3 часа в подсоленной воде. Мясо, нарезанное кусочками по 10—15 г, обжарить в чугунном котле до образования корочки, затем добавить нашинкованные соломкой лук и морковь и жарить все вместе. Влить воду в количестве, равном весу риса, набухшего в воде, положить специи и варить. После того как рис впитает всю воду, разровнять поверхность шумовкой, сделать углубления и влить в них по 1—2 ложки кипяченой воды. Котел плотно закрыть крышкой и доварить плов на слабом огне в течение 20—25 минут. При подаче на плов положить кусочки мяса и нашинкованный лук.

Рис — основной ингредиент тысяч различных национальных блюд. В Италии это ризотто, в Испании — паэльи, в восточных кухнях — невероятное количество всевозможных пловов. Вероятно, этому способствовала удивительная сочетаемость риса с другими продуктами.

Плов фруктовый

Для риса: 1,5 стакана риса, 100 г масла, 1 ст. л. настоя шафрана, соль.
Для гара: 200 г кураги, 200 г изюма, 2—3 персика, 1 стакан алычи, 100 г очищенного миндаля, 1—2 ст. л. сливочного масла.
Для сиропа: 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сахара, 0,5 стакана гранатового сока (или виноградного), 1 ч. л. корицы, 2 штуки гвоздики.

В большом количестве слегка подсоленного кипятка отварить до полуготовности рис. Откинуть рис на дуршлаг, промыть

Рис хорошо сочетается с любым мясом: говядиной, бараниной, свининой, курятиной; с рыбой и морепродуктами, с грибами, с овощами, фруктами и ягодами, с горохом, фасолью, с молочными продуктами и другими злаками. Он уместен в сладких и в кислых блюдах, в пряных, острых и пресных. К нему подходят самые различные соусы: томатный, соевый, майонез, ткемали, чатни.

холодной кипяченой водой. Положить в казан (или эмалированную кастрюлю) тонкий слой теста, 0,5 стакана отваренного риса, перемешанного с половиной указанного количества топленого масла. Эту смесь разровнять тонким слоем, сверху засыпать остальной рис, положить на него оставшееся масло, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне примерно полчаса, доведя рис до полной готовности.

Фрукты и орехи обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле, отдельно сварить в эмалированном сотейнике сахарно-медовый сироп с соком граната, в конце варки добавить пряности, положить туда поджаренные фрукты и слегка уварить. Блюдо оформить в виде пяти сегментов, состоящих из риса и чередующихся с фруктами.

Шавля с урюком

2 $^2/_3$ стакана риса, 300 г урюка, 1 $^1/_3$ стакана растительного масла, 3 луковицы, 3 моркови, 1 ст. л. мелко нарезанной кинзы, 10 горошин черного перца, $^1/_2$ стакана мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. соли.

Нарезанные морковь, лук обжарить в перекаленном масле, налить воду, довести до кипения, положить соль, перец, промытые урюк, рис и варить до готовности. Готовую шавлю выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и кинзой.

Пилав турецкий с рисом и черносливом

1,5—2 кг баранины, 100 г масла или бараньего жира, 1 луковица, соль и перец, 1 стакан чернослива, 2 стакана риса, $^1/_2$ стакана кишмиша и 1 стакан алычи, 100 г масла, $^1/_4$ лимона или 1 киви.

Баранину, нарезанную кусками, пожарить со 100 г масла или бараньего жира. Перед этим баранину натереть солью и перцем. В жаркое добавить нарезанную луковицу, пожарить с мясом. Отдельно отварить рис, залить кипятком на 30 минут чернослив, кишмиш, алычу. Из чернослива вынуть косточки. Баранину, рис, чернослив, 100 г масла перемешать, прибавить ломти лимона или киви. Потомить в духовке. Этот пилав хорош также с телятиной или курятиной.

Пилав из телятины

1 кг телятины, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. масла, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 2 стакана бульона, зелень укропа и петрушки, 2 ст. л. мелких маринованных шампиньонов, 3 ст. л. маринада от шампиньонов, 2 стакана вареного риса, соль.

Сделать поджарку из муки, масла и луковицы, влить сметану, бульон, размешать, вскипятить, процедить. Положить в бульон зелень укропа и петрушки, прибавить шампиньоны, маринад от шампиньонов, всыпать в бульон нарезанную кусочками телятину, вскипятить, посолить. Выложить на блюдо, смешать с вареным рисом и сверху покрыть слоем риса, поставить в духовую печь, чтобы пилав подрумянился.

Рис называют «кормильцем» Востока и вторым хлебом человечества. Более двух третей населения планеты регулярно употребляет его.

Плов по-грузински

600 г молодой баранины (грудинка), 2 луковицы, 1 гранат, 1 стакан алычи, 0,5 стакана изюма, 1 стакан риса, 4 ст. л. масла (сливочного), соль, 1 стакан кипятка, лимон, зелень.

Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Баранину нарезать небольшими кусочками (по желанию можно с косточками), обжарить на собственном жире с добавлением сливочного масла в сковороде на небольшом огне; затем переложить баранину и рис в казанок (или сотейник) с чистым дном, влить кипяток, добавить нарезанный лук, сок граната, изюм, алычу, очищенную от косточек, посолить. Тушить на небольшом огне под крышкой полчаса.

Перед подачей на стол украсить блюдо кружочками лимона, зеленью. Рис положить горкой.

Специалисты полагают, что рис не только самое распространенное, но и самое древнее культурное растение. Разводить его стали в Индии около 15 тысяч лет назад. Отсюда он распространился по всему миру и прижился практически на всех континентах.

Джуджа (плов по-азербайджански)

200 г риса, цыпленок, 50 г масла, 40 г изюма, 40 г краги, шафран, соль.

Тушку цыпленка разрубить вдоль на две части и обжарить. Сушеные фрукты припустить в масле. Рис отварить. Часть плова окрасить шафраном. При подаче плов полить растопленным маслом, отдельно подать жареного цыпленка с припущенными фруктами.

Несколько зерен риса, положенные в посуду, где хранится соль, защитят ее от воздействия влаги и образования комков.

Парча дошалая (плов по-азербайджански)

300 г бараньей грудинки, 200 г риса, 50 г масла топленого, кишмиш, курага или хурма, 50 г каштанов, шафран, тмин, 1 луковица, корица, соль, перец, бульон.

Грудинку баранью обжарить целым куском, мякоть отделить от кости, поперчить, посолить и припустить в небольшом количестве бульона с добавлением пассерованного лука, фруктов, очищенных вареных каштанов и тмина. Отдельно сварить рис. При подаче на тарелку уложить горкой рис, окрашенный шафраном, сверху баранину, припущенные фрукты, каштаны, полить все топленым маслом и посыпать корицей.

Сабза каурма (плов по-азербайджански)

220 г баранины, 150 г риса, 50 г масла топленого, 1 луковица, шафран, корица, зелень, перец, соль, бульон.

Рис используют для приготовления супов, вторых блюд, салатов, запеканок, каш, пудингов, начинок для пирогов.

Мякоть баранины нарезать кусочками (по 35—40 г), посолить, поперчить и обжарить, затем добавить пассерованный лук, шафран, зелень и тушить в небольшом количестве бульона до готовности. Рис сварить отдельно. При подаче на тарелку уложить горкой рис, окрашенный шафраном, сбоку положить мясо, полить маслом и посыпать корицей.

Свинина с рисом и ананасами по-индийски

300 г свинины нежирной, 20 г масла сливочного или маргарина, 100 г лука репчатого, 120 г риса, 100 г ананаса, 20 г сока ананаса, 20 г сахара, гвоздика, корица, кориандр молотый, кардамон, соль.

Мясо, нарезанное кусочками, посолить, обжарить в масле, добавить кориандр, гвоздику, мелко нарубленный лук и, не переставая помешивать, жарить 10—12 минут. Затем добавить $^1/_3$ стакана воды и тушить до мягкости. Сваренный рис перемешать с кусочками ананаса. Мясо с соусом выложить в форму для запекания, сверху положить рис с ананасом, посыпать корицей и кардамоном и сбрызнуть водой. Оставшиеся ломтики ананаса сме-

шать с ананасовым соком, сахаром и слегка подрумянить на небольшом огне. Этой смесью покрыть поверхность риса. Форму накрыть и поставить в жарочный шкаф на 10 минут.

Чтобы рис получился рассыпчатым, его нужно замочить в холодной воде. Когда он станет белым, его нужно обжарить на растительном масле, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрывала его на 2 см. Варить до готовности. Рис можно приправить мелко нарезанными обжаренными луком, морковью и болгарским перцем.

Мясо с рисом по-афгански

100 г говядины или телятины, 100 г цыпленка, 200 г риса, 50 г лука репчатого, 1 морковь, изюм, соль, сливочное масло.

Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать на сливочном масле. Обжарить на сливочном масле до мягкости нарезанную кубиками говядину или телятину вместе с мясом цыпленка. Мясо соединить с луком, залить водой и варить до готовности. Добавить нарезанную кружочками морковь, немного проварить, а затем ввести предварительно замоченный в холодной воде рис. Через 20—25 минут добавить изюм и варить еще 10—15 минут на слабом огне. Солят перед тем, как снять с огня.

Рис с бананами по-венесуэльски

150 г риса, 40 г масла сливочного или маргарина, 150 г бананов, зелень петрушки, перец молотый черный, соль.

Сварить рассыпчатый рис и высушить его. Ломтики бананов обжарить в масле и осторожно смешать с рисом. Поперчить, посолить и посыпать зеленью петрушки, подать к жареному мясу или рыбе.

Плов по-египетски

150 г риса, 40 г масла сливочного, 1 луковица, 50 г печенки куриной, 50 г ветчины, 100 г грибов, 200 г бульона, соль.

Обжаренный (без масла) отварной рис, нарезанную ломтиками и припущенную с маслом куриную печенку, нарезанную кубиками вареную ветчину и нарезанные ломтиками свежие грибы перемешать, залить горячим бульоном или водой, довести до кипения, посолить и тушить под крышкой в жарочном шкафу 15—18 минут.

Ризотто — национальное итальянское блюдо, основой которого является рис.

Плов по-итальянски

200 г риса, 100 г бульона, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, шафран, соль.

Промытый рис засыпать в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона и варить, помешивая веселкой и постепенно вливая бульон. В готовый рис положить по вкусу соль, немного шафрана, сливочное масло, тертый сыр и хорошо перемешать.

Ризотто по-милански

125 г риса, 1 луковица, 25 г масла сливочного, 75 г сыра, 125 г шампиньонов, 125 г бульона, 125 г помидоров, перец, соль, жир для смазки.

Ризотто имеет бесконечное количество вариаций, так как в него могут входить самые разные мясные, рыбные, овощные и пряные добавки.

Мелко нашинкованный лук слегка пассеровать. Рис промыть, обсушить и добавить в лук. Нагревать, помешивая, пока рис не станет прозрачным. Влить бульон, заправить солью, перцем и тушить до готовности. Половину требуемого по рецепту количества тертого сыра смешать с рисом. Припущенные шампиньоны и нарезанные ломтиками помидоры положить в смазанную жиром и обсыпанную тертым сыром форму, сверху плотно уложить горячий рис, затем форму опрокинуть на подогретое блюдо. Подать к столу, посыпав оставшимся сыром.

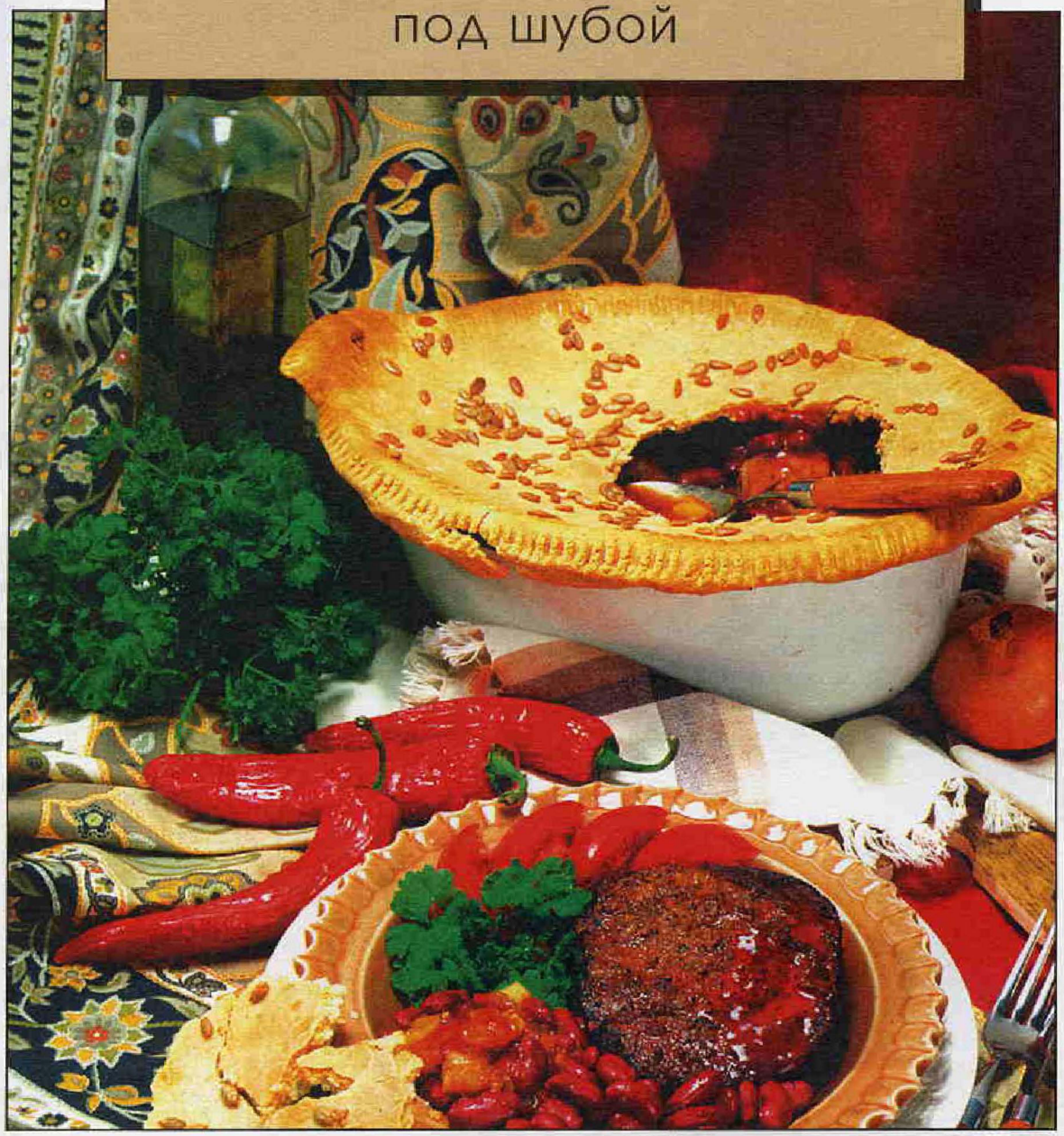
Ризотто по-пьемонтски

Рубленый лук слегка обжарить в сливочном масле, добавить рис и жарить до тех пор, пока крупа не пропитается сливочным маслом. Влить частями бульон (бульона должно быть по объему в два раза больше, чем риса), добавить шафран, соль, перец, перемешать и тушить, не накрывая крышкой. Рис должен быть немного разваренным. Перед подачей ввести тертый сыр и сливочное масло, по желанию — ветчину или трюфели.

Ризотто с морепродуктами

Промыть смесь морепродуктов. Обсушить и полить лимонным соком. Почистить лук, чеснок и нарезать мелкими кубика-

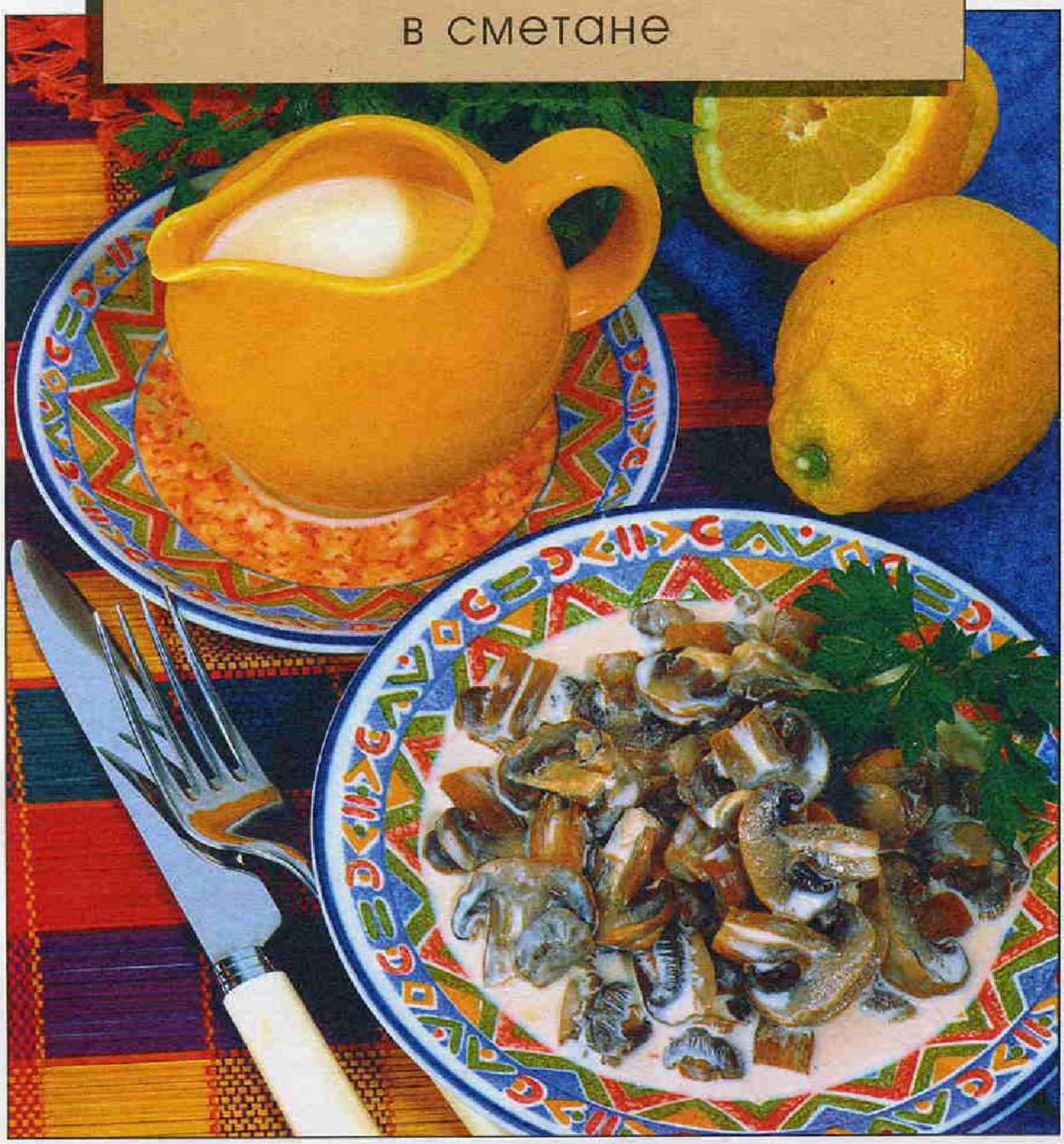
Чечевица под шубой



150 г муки, 4 ст. л. оливкового масла, 4 красных перца, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 500 г картофеля, 500 г красной чечевицы, 300 мл овощ. бульона, 1 ч. л. карри, 3 ст. л. томат. пасты, 1 ст. л. раст. масла, 30 г семян подсолнечника, соль.

Приготовить тесто из муки, 6 ст. л. воды, оливкового масла и 1 ч. л. соли. Далее добавлять воду до получения крутого теста. Тесто положить в холодильник на час. Овощи порезать, перемешать с чечевицей, добавить бульон, соль, карри и томатную пасту. Положить в форму для пудинга. Раскатать из теста лепешку, положить на форму и подогнуть со всех сторон. Сбрызнуть маслом и украсить семечками. Выпекать в духовке при температуре 160°С 1 час 10 минут.

Грибы в сметане



400 г грибов, 2 корня сельдерея, 50 г голландского сыра, 2 помидора, 1 соленый огурец, 150 г сметаны, соль.

Свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. Соленый огурец нарезать кружочками, свежие помидоры – ломтиками, сыр натереть на мелкой терке. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить, залить сметаной, сверху украсить оставшимися ломтиками помидоров и запечь в духовке.

ми. Разогреть в большой сковороде оливковое масло и обжарить в нем нарезанные лук и чеснок до прозрачного состояния.

Добавить рис и обжарить до прозрачного состояния. Долить немного бульона и дать закипеть. Перемешать вермут со 100 мл воды и шафраном и долить к рису. Постепенно добавить оставшийся бульон. Сварить ризотто до готовности. Перемешать готовое ризотто со сливочным маслом и тертым сыром пармезан. Добавить смесь морепродуктов и на 10 минут поставить на огонь. Заправить солью и перцем.

Каперсы — нераспустившиеся цветочные почки средиземноморского растения каперсник.

Рис по-вьетнамски

Рис промыть в нескольких водах, отцедить, залить водой и варить. Посолив, дать покипеть 5 минут, затем положить целую луковицу и поставить тушить, пока рис не вберет всю воду. Плотно накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 15 минут на водяной бане. Перед подачей посыпать мускатным орехом и положить сливочное масло (кусочками).

Употребляются они маринованными или консервированными в уксусе с солью как острая приправа к солянкам, рассольникам, в винегретах и салатах.

Рис по-манильски

200 г риса, 1 гвоздика, перец черный горошком, 200 г рыбы отварной, 200 г ананаса, 2 банана, 1 лимон, 200 г йогурта, 1 ч. л. каперсов.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу, положив гвоздику и горошины перца в марлевом мешочке. Отварную рыбу разделать на кусочки, бананы и ананас нарезать ломтиками, из лимона выжать сок и все смешать с остуженным рисом. Каперсы порубить, всыпать в йогурт и полить им рис.

Вместо каперсов используются иногда недозрелые зеленые завязи плодов настурции, также в маринованном виде, или джонджоли.

Рис с черносливом (Молдавия)

Промытый рис подсушить на сковороде. Чернослив перебрать, залить горячей водой, сварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Затем в кипяток положить рис, чернослив без косточек, сахар, лимонную кислоту и варить на слабом огне до готовности. При подаче полить растопленным маслом.

Имбирь применяется для выпечки различных сладких изделий, фруктовых салатов, пудингов.

Австралийский рисовый пудинг

1 стакан риса, 2 стакана воды, 3 ст. л. изюма, 100 г инжира, 100 г фиников, порошок имбиря на кончике ножа, сахар по желанию, 1 стакан молока, 2 белка, свежие или слегка проваренные фрукты.

Рис отварить в воде в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар. Потушить на совсем слабом огне, влить стакан молока. Пудингу дать остыть, прибавить взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод. Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

Пудинг из риса с яблоками

2 стакана риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 7 яблок, 1/2 стакана сахара, 25 г сливочного масла, 25 г соевого масла, натертый белый хлеб, корица, ванильный сахар, соль, взбитые сливки, сметана или ванильный соус.

Соевое масло получают из бобов сои. В пищу это масло используют только в рафинированном виде. Рафинированное соевое масло — соломенно-желтого цвета с характерным запахом и вкусом. Содержание полиненасыщенной линолевой кислоты в соевом масле составляет 61%. В кулинарии оно используется так же, как и подсолнечное.

Рис перебрать, промыть, отварить в большом количестве кипящей воды в течение примерно 10 минут, процедить, переложить в кастрюлю, залить кипящим молоком, добавить соевое масло и соль, довести до готовности на пару. Яблоки промыть, очистить, натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкими ломтиками. Желтки растереть с сахаром, белки взбить до получения пышной пены. Форму для запекания смазать маслом, обсыпать сухарями из белого хлеба. Рис перемешать с желтками, яблоками и взбитыми белками, добавить корицу и ванильный сахар, выложить в подготовленную форму (кастрюлю для варки рассыпчатых каш) и поставить на водяную баню. Готовый пудинг выложить на нагретое блюдо. Подать как второе блюдо со взбитыми сливками, сметаной или ванильным соусом.

Пикантный рис с апельсиновым соком

1,5 стакана риса, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ч. л. мелко нарубленного лука, соль, сахар, 1 стакан апельсинового сока.

Отварить рис. Обжарить лук. Добавить рис, соль, сахар и апельсиновый сок. Прокипятить в течение 10 минут. Можно посыпать лимонной цедрой. Подать к дичи или свинине.

Фасоль по-американски

100 г вареной фасоли, 100 г копченой грудинки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. томата-пюре, зелень петрушки, бульон, соль.

Мелко нарезанный лук пассеровать в масле, добавить томат-пюре и нарезанную соломкой копченую свиную грудинку; все вместе поджарить, залить бульоном и варить, пока грудинка не станет мягкой, после чего смешать с отварной посоленной фасолью и тушить еще 10—15 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фасоль относится к семейству бобовых. Родина ее — Америка, где индейцы издавна выращивали ее как пищевое и лекарственное растение. В Европе фасоль начали возделывать только в XVI веке.

Фасоль запеченная

100 г фасоли, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1/2 корня сельдерея, 30 г масла сливочного, 1 ст. л. томата-пюре, перец молотый красный.

Фасоль промыть и залить холодной водой на 4—5 часов. Затем воду сменить, добавить морковь, сельдерей, лук, нарезанный кубиками, и варить до мягкости. Сваренная фасоль должна быть густой. Пассеровать на сливочном масле лук, красный молотый перец и томат-пюре, добавить эту массу в фасоль, варить 10 минут, посолить. Готовую фасоль выложить на сковородку и запекать в жарочном шкафу.

Фасоль — вкусное и полезное растение, обладающее лечебными свойствами.

Гуляш из фасоли по-сербски

60 г фасоли, 1 большая луковица, 100 г копченых колбасок, 30 г свиного жира, 1 ст. л. томата-пюре, 30 г маринованного перца, 3 дольки чеснока, молотый красный перец, майоран, тмин, соль, лавровый лист.

Фасоль замочить на ночь. Затем отварить (не давая развариться) в подсоленной воде, добавив лавровый лист. Репчатый лук мелко порубить, слегка обжарить в жире, добавить красный молотый перец, томат-пюре, тмин, майоран, толченый чеснок и залить небольшим количеством фасолевого бульона. Копченые колбаски мелко нарезать, добавить фасоль (без отвара) и поставить тушить, незадолго до готовности фасоли ввести нарезанный ломтиками маринованный перец. Подать с белым хлебом и отварным картофелем.

В пищу употребляют недозрелую стручковую фасоль и созревшие зерна фасоли, которые, как известно, очень хорошо хранятся.

Молодые недозрелые стручки фасоли содержат большое количество легко усваиваемого белка. Они богаты витаминами и минеральными солями. Натрий и калий находятся в семенах фасоли в благоприятном соотношении для организма, что способствует выведению из него жидкостей и оказывает разгрузочное действие на сердечно-сосудистую систему. А в створках содержатся вещества, которые, подобно инсулину, снижают содержание сахара в крови.

Белая фасоль в пикантном соусе

500 г белой фасоли, 250 г вареной колбасы, 1—2 луковицы, 3—4 ст. л. растительного масла, соль, черный и красный перец, цедра лимона на кончике ножа, лук зеленый, томатный соус.

Отварить фасоль до мягкости и откинуть ее на дуршлаг. Нарезать ломтиками лук и слегка обжарить его на растительном масле, добавить колбасу (лучше ветчинную), нарезанную кубиками. Обжарить вместе с луком и смешать с фасолью. Приправить перцем, солью и цедрой лимона. Посыпать зеленым луком и подать к столу с острым томатным соусом

Зеленая фасоль тушеная

500 г зеленой фасоли, 50 г масла, перец, соль, майоран, петрушка, мускатный орех.

Сварить стручки, слить воду, фасоль переложить в кастрюлю, добавить масло, перец, соль, майоран, петрушку, мускатный орех. Тушить в духовке. Подавать с ветчиной, языком, мозгами, разварной говядиной.

Чорба из стручковой фасоли

100 г стручковой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, лук зеленый, 1 ч. л. муки, перец молотый красный, зелень петрушки и укропа, 1 ч. л. уксуса, 2 дольки чеснока, 1,5 стакана воды, соль.

Стручковую фасоль очистить, промыть, нарезать и варить до мягкости в подсоленной воде. Обжарить в растительном масле мелко нарезанный зеленый лук, добавить муку и снова обжарить. Затем приправить красным молотым перцем и содержимое сковородки ввести в кипящий суп. Варить еще 10 минут, посыпать зеленью укропа и петрушки, заправить уксусом и толченым чесноком.

Зеленое лобио с мясом

250 г говядины или баранины (грудинки), 200 г фасоли стручковой, 1 луковица, 15 г жира, 4 дольки чеснока, зелень, перец, соль, бульон.

Говядину или баранину нарезать кусками (по 30—35 г), посыпать солью, перцем, обжарить в сотейнике под крышкой, добавить шинкованный репчатый лук и тушить 15 минут. После этого влить немного бульона или кипятка, положить нарезанную стручковую фасоль и тушить под крышкой до готовности. Заправить рубленой зеленью мяты, кинзы, петрушки, толченым чесноком, черным перцем и солью, тушить лобио 5 минут, затем выдержать 25—30 минут.

Стручковая фасоль готовится довольно быстро. У нее срезают кончики, удаляют жесткие волокна со швов (если они есть), режут и отваривают в кипящей воде 20 минут.

Красное лобио с маслом

100 г красной фасоли, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, кинзы, перец, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить, отцедить и заправить пассерованным луком, рубленой зеленью, перцем, солью.

Лобио по-грузински с яйцом

250 г стручковой свежей фасоли или 200 г консервированной, 2 ст. л. масла сливочного или топленого, 2 яйца, 50 г зеленого лука или 1 луковица репчатого, зелень, перец, соль, бульон.

Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук посолить, посыпать перцем и припустить в масле с небольшим количеством бульона; добавить кинзу, зелень петрушки, базилик и довести до готовности. Затем залить взбитыми яйцами и запекать в жарочном шкафу.

Зрелые зерна фасоли готовить гораздо дольше. Существуют несколько скороварких сортов. Но, как правило, фасоль варится дольше всех других овощей и даже мяса. Поэтому для тех блюд, в которые фасоль входит лишь как одно из составляющих, ее отваривают отдельно, предварительно замачивая в кипяченой воде.

Фасоль со сливами

100 г фасоли, 100 г слив, 1 ч. л. сахара, 25 г лука, 30 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, соль.

Белую или красную фасоль сварить до готовности и слить отвар. Свежие сливы положить в посуду, залить небольшим ко-

Солят фасоль в самом конце приготовления.

личеством отвара фасоли, закрыть крышкой и сварить. Готовые сливы протереть через сито, добавить мелко рубленный репчатый лук, прокипяченный со сливочным маслом, немного сахара и соли (по вкусу). Пюре из слив и вареную фасоль соединить и прокипятить в течение 8—10 минут. На горячую фасоль, уложенную в глубокую тарелку малого размера, положить гренки из пшеничного хлеба в форме кубиков размером 8—10 мм, поджаренные на масле. Вместо гренок на фасоль можно положить также пшеничные или кукурузные хлопья.

Блюда из фасоли хорошо сочетаются с жареным луком, помидорами и томатным соусом, грецкими орехами и чабером.

Чечевица под соусом

400 г чечевицы, 6 помидоров, 60 г творога, 2 луковицы, 4—6 зубчиков чеснока, перец, соль, приправы.

Сварить чечевицу. Приготовить соус, слегка припустив на небольшом огне мелко порезанный лук и очень мелко порезанный чеснок. Ошпаренные и очищенные от кожуры помидоры размять вилкой и добавить к луку и чесноку. Посолить, поперчить, приправить по вкусу. В готовую чечевицу добавить размятый творог и соус. Запекать в духовке в течение 20—25 минут.

Для улучшения вкуса бобовых при варке можно добавить ароматические коренья и овощи (петрушку, морковь, сельдерей и лук). Их нарезают мелкими кубиками. Годится также зелень петрушки, сельдерея.

Чечевица по-эльзасски

250 г чечевицы, $^3/_4$ л красного вина, $^3/_4$ л мясного или костного бульона, 100 г нежирной корейки, 2 большие луковицы, 250 г картофеля, 1—2 моркови, $^1/_2$ лаврового листа, 2 штуки гвоздики, $^1/_2$ стакана сливок, соль, перец.

Чечевицу перебрать, вымыть, залить вином и оставить так на ночь для набухания. На следующий день нарезать кубиками корейку, слегка обжарить ее на сковороде, добавив нарезанный кольцами лук. Лук обжарить до золотистого цвета. Размоченную чечевицу залить мясным бульоном, добавить лук, корейку, лавровый лист и гвоздику. Варить чечевицу на маленьком огне в течение 1 час. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и морковь. Когда чечевица будет готова, добавить щепотку сахара и сильно посолить и поперчить. Добавить сливки. Дать еще раз закипеть и сейчас же подать к столу.

Бобовые варят в закрытой посуде. Вода должна кипеть слабо, но непрерывно.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Картошка, картошка,
Какая тебе честь.
Кабы не было картошки,
Что бы стали есть.

В этой народной частушке очень точно подмечена роль картошки. Действительно, картофель практически каждый день бывает на нашем столе — в качестве гарнира или одного из ингредиентов первого блюда. Следом по популярности за ним, наверное, идут в овощном ряду капуста и морковь. Другим овощам, к сожалению, мы уделяем внимания гораздо меньше. А это несправедливо. Стоит попробовать и блюда из спаржи, пастернака, сельдерея и многих других овощей.

Спаржа является деликатесом и одним из самых ранних овощей.

Спаржа отварная с сухарным соусом

1,5 кг спаржи, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Спаржу очистить, связать нитками в пучки по 8—10 штук и варить полчаса в подсоленной соде. Воду слить, нитки удалить, уложить спаржу на блюдо, полить сухарями, поджаренными в масле.

Спаржа отварная с яично-масляным соусом

1,5 кг спаржи.
Для соуса: 70 г сливочного масла, 2 желтка, 1 ст. л. муки, соль.

Спаржу приготовить, как в предыдущем рецепте. В размягченное сливочное масло втереть яичные желтки и муку. Смесь довести до кипения и залить ее в спаржу перед подачей на стол.

По питательной ценности спаржа превосходит большинство овощей.

Спаржа холодная под зеленым соусом

500 г спаржи.
Для соуса: 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 1 ст. л. зеленого лука, 1 ст. л. лимонного сока, 1 желток, 3 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, $^1/_2$ ч. л. горчицы, соль, молотый черный перец.

Отваренную и остуженную спаржу залить соусом из мелко нарубленной и перемешанной зелени лука, петрушки, укропа,

Спаржу консервируют, замораживают, варят, тушат, запекают, используют в салатах.

желтка, лимонного сока, растительного масла, горчицы, соли и перца.

Приготовление соуса можно упростить, добавив рубленую зелень в готовый майонез.

Спаржа, запеченная с яйцом

500 г спаржи, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Отваренную спаржу положить на сковороду, смазанную сливочным маслом. Взбить яйца, добавить к ним молоко, посолить и залить спаржу. Запечь в духовом шкафу.

При обваривании спаржа должна быть целиком погружена в воду. Для этого ее связывают в пучки. В воду добавляют сахар и подсолнечное масло для образования пленки на поверхности воды. Варят спаржу примерно полчаса при очень тихом кипении.

Спаржа, запеченная в сметане

500 г спаржи, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Отварить спаржу, уложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить сметаной, хорошо перемешанной с яйцами, посолить, запечь в духовом шкафу. Подавать на стол в горячем виде.

Спаржа с клецками

1 кг спаржи, соль, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зеленого лука. 2 зубчика чеснока, 4 веточки тимьяна, 1 упаковка клецок, 3 ст. л. оливкового масла, 2 помидора, белый перец.

Спаржу очистить. Удалить по 1 см с конца каждого стебля. Проварить 15 минут в подсоленной и подслащенной воде, не разваривая. Зеленый лук нарезать наискось тонкими колечками. Чеснок очистить и мелко порубить. Тимьян ополоснуть водой и обсушить. Листочки общипать. Отварить клецки и обжарить вместе с чесноком и тимьяном в горячем растительном масле до золотисто-желтого цвета. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части, посыпать специями. Вместе с зеленым луком добавить к клецкам. Все подогреть. Приправить солью и перцем. Слить воду с отваренной спаржи. Переложить ее в подогретое блюдо с клецками и овощами.

Спаржа практически не хранится, после покупки в свежем виде она должна быть сразу же приготовлена.

Шпинат по-английски

200 г шпината, 20 г масла сливочного, 50 г бульона, перец черный, соль.

Промытые листья шпината пассеровать на сливочном масле, крупно нарезать, положить в кастрюлю, заправить маслом, солью, черным перцем и залить бульоном. Тушить 15—20 минут до полного выпаривания жидкости. Подать горячим как самостоятельное блюдо.

Шпинат — очень ценный диетический продукт. Он содержит мало калорий, но обладает большой питательной ценностью.

Чорба из шпината (болгарская кухня)

150 г шпината, 10 г масла сливочного, 1 яйцо, 20 г кислого молока, 2 стакана воды, зелень петрушки, перец молотый черный, соль.

Шпинат перебрать и промыть, мелко нарезать, припустить со сливочным маслом, залить водой, посолить и варить до мягкости. Заправить сырым яйцом и кислым молоком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и черным перцем. Подать с гренками.

Шпинат богат хлорофиллом, в нем содержится целый «букет» важных для организма веществ: калия, магния, железа, витаминов С и В. Благодаря этому уникальному составу шпинат употребляют для лечения целого ряда анемий.

Шпинат с яйцом

200 г шпината, 30 г масла сливочного, 1 яйцо, 1 луковица, зелень петрушки, кинза, базилик, перец, соль.

Шпинат сварить, отжать, заправить пассерованным луком, зеленью, солью и перцем, положить на сковородку, залить яйцом, смешанным с рубленой зеленью, и запечь.

Запеканка из помидоров и сыра

1,2 кг помидоров, 2 луковицы, 400 г шпика, 150 г толченых сухарей, 300 г тертого сыра, соль, перец, сливочное масло для формы.

Помидоры вымыть, ошпарить, снять кожицу и нарезать тонкими ломтиками. Луковицы очистить и мелко порубить. Шпик порезать кубиками и вытопить в сковороде, постоянно помешивая, чтобы не допустить пригорания. Рубленый лук положить в сковороду и потушить со шпиком до прозрачного состояния.

Томаты — весьма ценный пищевой продукт, так как содержат сахар, белки, органические кислоты, витамины С, B_1, B_2, PP и провитамин А (каротин).

Снять с огня и дать луку слегка остыть, после чего перемешать с толчеными сухарями и сыром. Посолить и поперчить по вкусу. Духовку нагреть до 180°С. Огнеупорную форму смазать маслом и выложить в нее $^1/_2$ смеси из лука и шпика. Помидоры выложить в форму, прикрыть сверху оставшейся смесью лука и шпика и выпекать в духовке в течение 40 минут (приблизительно).

Помидоры с рисом

4 мясистых помидора, 250 г риса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, майоран и тимьян, соль, перец, 500 мл овощного бульона, 2 ст. л. рубленой петрушки, 200 г сыра эдам, натертого на крупной терке, 150 г сметаны, 250 мл протертых помидоров, базилик.

Различные сорта томатов отличаются по форме, величине и окраске плода, состоянию его поверхности и количеству камер.

Из помидоров удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками. Промыть рис. Чеснок очистить, порубить и обжарить в горячем растительном масле. Добавить рис, нарезанную мякоть помидоров, майоран, тимьян, соль, перец и овощной бульон. Довести до кипения и варить на небольшом огне 20 минут. Смешать рис, петрушку и 150 г сырной стружки. Нагреть духовку до 200°С. Помидоры посыпать солью и перцем и наполнить рисом, приправленным зеленью. Смешать сметану и протертые помидоры и перелить соус в огнеупорную форму. Помидоры выложить в соус. Посыпать остатками сыра. Запекать в течение 25 минут.

Помидоры, фаршированные творогом

8 помидоров, 100 г белого хлеба, 1 литр молока, 225 г творога, 3 яйца, 80 г сыра, соль, белый перец, зелень укропа.

По форме плоды томатов бывают плоские, круглые и вытянутые. По характеру поверхности — гладкие и ребристые, по величине — мелкие (до 60 г), средние (от 60 до 100 г) и крупные (свыше 100 г).

Отрезать 1 см от верхней части каждого помидора. Вырезать ложкой внутреннюю часть помидоров. Посыпать их солью и белым перцем. Поставить в холодильник. Смешать хлеб, молоко и творог, массу протереть через тонкое сито. Добавить мелко рубленные яйца. Заполнить помидоры полученной массой, посыпать сыром и поставить запекать в духовку.

При подаче на стол посыпать нарезанным укропом.

Фаршированные огурцы

8 средних огурцов, 100 г ячневой крупы, 200 г постной свинины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. жира, 200 г сметаны, 1 ст. л. муки, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Мясо обжарить на жире, добавить небольшое количество воды и тушить до готовности. Сварить ячневую кашу, залив крупу водой из расчета 1:2 и посолив. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с кашей, добавить яйцо, мелко нарезанный и обжаренный лук, соль, перец. Огурцы разрезать пополам вдоль, выскрести сердцевинку и наполнить фаршем. Затем уложить огурцы в неглубокую кастрюлю, долить немного воды и поставить в нагретую духовку. За 2—3 минуты до окончания запекания залить огурцы сметаной, смешанной с мукой. Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью.

Огурцы употребляют как в свежем, так и в переработанном виде.

Огурцы содержат в значительном количестве витамины В и С.

Соленые фаршированные огурцы

4 соленых огурца, 200 г филе судака или трески, 2 ст. л. растительного масла, 15 г хмели-сунели, 1 небольшая луковица, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, перец, лавровый лист, зелень, соль.

Приготовление фарша: вареное филе рыбы пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, растительное масло и хорошо перемешать.

Соленые огурцы разрезать вдоль и пополам, удалить семена, наполнить рыбным фаршем и половинки сложить, придав им вид целого огурца.

Приготовление соуса: лук мелко нашинковать, поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту и, помешивая, хорошо прогреть. После этого в сковороду положить мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, перец, влить полстакана воды и прокипятить 5—10 минут. Затем снять с огня и остудить.

Перед подачей на стол огурцы полить соусом и посыпать зеленью.

Огурцы на 95,4% состоят из воды; белка в них содержится 1,09%, жиров — 0,11%, углеводов — 2,21%, клетчатки — 0,78%, золы — 0,5%.

Овощной перец — ценная поливитаминная культура. По содержанию витамина С, каротина (провитамина А) и витамина Р (рутина) он занимает одно из первых мест среди овощных растений. Содержание витаминов в плодах, собранных в фазе технической спелости, значительно ниже, чем при полном созревании, разница достигает 40—50%.

Перец, фаршированный овощами

8 больших болгарских перцев (лучше разноцветных), 5 ст. л. растительного масла, 2 луковицы средних размеров, 4 зубчика чеснока, 3 средних помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. измельченной зелени кориандра, 1 ст. вареного риса (желательно длинного), 1/2 ч. л. хмели-сунели (или другой сухой приправы), соль, перец.

Очистить перец: срезать верхушки и удалить семена. Положить его в сковороду и обжарить на растительном масле, время от времени переворачивая, чтобы перцы прожарились со всех сторон. Затем выложить на тарелку.

В той же сковороде, где жарился перец, спассеровать мелко нарезанные лук и чеснок. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Порезать дольками и положить в сковороду. Потомить на огне, пока не выпарится жидкость и получится достаточно густое томатное пюре. Добавить готовую томатную пасту, соль, сахар, перец и тушить еще 5 минут. Снять с огня. Смешать рис с полученной томатной пастой, сухими пряностями и зеленью. Наполнить перцы полученной начинкой.

В большую кастрюлю или жаровню выложить фаршированные перцы как можно плотнее друг к другу. На дно налить воды примерно на четверть. Поставить на огонь и довести до кипения. Затем огонь убавить и тушить под крышкой десять минут.

Фаршированный перец

500 г мясного фарша, 10—12 сладких болгарских перцев, 100 г риса, 1/2 стакана растительного масла, 2 луковицы, 2—3 помидора, 150 г воды, 2 желтка, 2 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, красный молотый перец, соль, зелень петрушки.

Мелко очищенный лук тушить в растительном масле. К нему добавить последовательно: рис, красный молотый перец, очищенные от кожицы и измельченные (на терке или миксером) помидоры, воду и фарш. Все посолить. Когда рис будет готов, добавить измельченную зелень и снять с огня.

У перца срезать верхушки, очистить его от семян и нафаршировать начинкой. Тушить, как указано в предыдущем рецепте.

Желтки яиц смешать со сметаной, добавить слегка поджарен-

ную муку и немного сока самого блюда. Полученный соус подогреть и поливать им перец перед едой. Можно также, сняв перец с огня немного раньше, запечь его в духовке, залив предварительно тертыми помидорами, тертым сыром или смазав майонезом.

Перец чили отличается от обычного красного перца более алым цветом, сладковатым запахом и выраженным лечебным действием на организм.

Перец с начинкой из мексиканского перца

4 стручка сладкого перца, 1 стручок перца чили, 1 зубчик чеснока, 2 стебля зеленого лука с луковицами, зелень тимьяна, орегано, 2 ст. л. растительного масла, 500 г мясного фарша, соль, перец, кайенский перец, по 1 банке консервированных очищенных томатов, белой и красной фасоли (по 425 г), 200 г сыра бри с зеленым перцем.

Овощи вымыть. Сладкий перец разрезать пополам. Перец чили и чеснок нарезать кубиками. Лук нарезать кольцами. Зелень порубить. Чеснок и чили пассеровать в горячем растительном масле. Добавить фарш. Приправить кайенским перцем. Обжарить в виде крошек. Добавить помидоры. Довести до кипения. Добавить фасоль, кольца лука и рубленую зелень. Варить в течение 10 минут. Приправить солью и перцем. Нагреть духовку до 200°С. Срезать с сыра корочку, нарезать его кубиками и смешать с фаршем. Наполнить этой массой половинки сладкого перца. Переложив в огнеупорную форму для запекания, поставить в духовку на 10 минут.

Чили нормализует активность нервной ткани головного мозга, лечит эпилепсию. Активизирует пищеварение, повышает секрецию желудочного сока.

Летний гювеч из перца, яйца и брынзы

200 г перца, 1 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 250 г брынзы, 100 г молока, перец молотый черный, зелень петрушки, соль.

Стручковый перец вымыть, нарезать небольшими кусочками и жарить до мягкости, предварительно посолив. Взбить яйцо, добавить измельченную брынзу, молоко, черный молотый перец, зелень петрушки, соль; все это соединить с перцем и перемешать. Выложить массу в кастрюлю или на сковороду, смазанную маслом, и запекать в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

Овощной сладкий перец стимулирует аппетит, усиливает выделение желчи, повышает обмен веществ. Как ценнейший поливитаминный продукт он применяется в лечебном питании при малокровии, упадке сил, в период выздоровления после тяжелых заболеваний, как эффективное средство при гипо- и авитаминозах.

Хранение непереработанных плодов ведет к быстрому разрушению витаминов (через 5 дней после их сбора содержание витаминов падает на 44—47%).

Гювеч по-белградски

250 г свинины, 250 г говядины, 100 г масла растительного, 50 г риса, 750 г помидор, 200 г лука репчатого, 1—2 баклажана, 1 перец сладкий болгарский, 200 г тыквы, 400 г воды, зелень петрушки, сельдерея, укропа, перец молотый черный, соль.

Помидоры нарезать ломтиками и положить в посуду. Перец, баклажаны и тыкву мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным луком, зеленью петрушки и сельдерея и положить в другую посуду. Все посолить, поперчить, полить маслом и дать немного постоять, чтобы овощи пустили сок. Затем переложить половину помидоров в сотейник, добавить прочие овощи, сверху положить нарезанное некрупными кусочками мясо, а на мясо — слой оставшихся овощей и промытый рис. Покрыть оставшимися помидорами, залить двумя стаканами воды и остатками смеси растительного масла с овощным соком. Поставить в жарочный шкаф на слабый огонь и тушить до готовности.

Баклажаны с красным перцем

2 баклажана, 2 стручка острого красного перца, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Баклажаны порезать кружочками. Сильно посолить и оставить на 30 минут. Перец разрезать пополам, зерна и внутренние перегородки удалить. Стручки порезать полосками. Чеснок почистить и порубить. Смешать с растительным маслом. Баклажаны слегка отжать. Перец и баклажаны намазать смесью из чеснока и масла, посолить, поперчить и пожарить.

Молотый красный перец (паприка) используется как приправа. Кроме жгучего вкуса, он обладает своеобразным перечным ароматом и красивым цветом.

Баклажаны запеченные

1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 2 средние головки лука, 120 г растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Баклажаны, по возможности одинаковой величины, разрезать вдоль на несколько частей. Чтобы в них не осталось горьковатого привкуса, залить кипятком и через пять минут воду слить. Проделать это трижды. Нарезать помидоры и лук кружочками. Затем

выложить на противень слоями: помидоры, лук, баклажаны. Посолить, залить растительным маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Баклажаны с фаршем

2 крупных баклажана, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 250 г мясного фарша, 500 г помидоров, 100 г тертого сыра эмменталь, зелень орегано, молотый черный перец, соль.

Баклажаны разрезать пополам. Выскрести ложкой сердцевину, оставив стенки толщиной 1 см. Посолить, оставить на 30 минут.

Мякоть измельчить ножом. Лук нарезать кубиками, чеснок раздавить. Все вместе тушить в растительном масле до прозрачности. Добавить фарш и обжарить его. Сюда же выложить нарезанную мякоть баклажанов и недолго жарить вместе. Нагреть духовку до 200°С. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать их кубиками, $^1/_3$ часть добавить к мясу. Заправить орегано, солью и перцем. Половинки баклажанов ополоснуть под струей воды и промокнуть насухо. Наполнить мясным фаршем и посыпать сыром. Оставшиеся помидоры переложить в высокую форму для запекания. Поверх них положить баклажаны. Тушить до готовности 50 минут.

Тушеные баклажаны

500 г баклажанов, 500 г сладкого перца, 4 дольки чеснока, 0,5 стакана растительного масла, зелень укропа и сельдерея, соль.

Очистить подготовленные баклажаны и нарезать их небольшими ломтиками, сложить в посуду для тушения, добавив нарезанные перец, чеснок и зелень. Посолить, залить маслом и тушить на слабом огне до готовности. Подать блюдо в холодном виде.

Плоды баклажанов обладают ценными диетическими, лечебными и вкусовыми качествами. В них содержатся витамины группы В, а также С, РР, каротин и другие.

У баклажанов очень богатый минеральный состав. Они содержат калий, кальций, магний, натрий, фосфор, серу, бром, хлор, алюминий, железо, йод, молибден, фтор, кобальт, медь и цинк. Употребление их в пищу способствует снижению холестерина в крови, улучшению общего состояния организма больных атеросклерозом. Медь, количество которой в баклажанах значительно, способствует кроветворению, поэтому их рекомендуют при малокровии и беременным женщинам. Кроме того, и свежие и вареные баклажаны обладают бактерицидными свойствами.

Хотя сам баклажан содержит мало калорий, при его приготовлении, как правило, расходуется много масла.

Баклажаны, маринованные с сыром

500 г баклажанов, 1 лимон, соль, зелень базилика, 2—3 зубчика чеснока, оливковое масло, сыр пармезан.

Вымыть баклажаны, высушить их кухонным полотенцем, нарезать тонкими ломтиками, хорошо посолить и оставить на 15 минут. Разогреть на сковороде оливковое масло.

Промыть ломтики баклажана, обсушить и обжарить их с двух сторон. Вымыть и обсушить базилик, оставить несколько листочков для украшения. Остальные листики нарезать тонкими полосками. Приготовить соус: мелко порубить чеснок и перемешать его с нарезанным базиликом, соком и цедрой лимона. Полить соусом еще горячие ломтики баклажана и оставить на 15 минут. Выложить на тарелки.

Посыпать сыром пармезан и украсить оставшимися листочками базилика.

В домашних условиях баклажаны жарят, фаршируют мясом и овощами, тушат, консервируют, солят.

Меживо из баклажанов

1—2 баклажана, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 100 г воды, специи, соль.

Нарезанные кружочками баклажаны посолить и оставить на 10—15 минут, затем отжать, обжарить до образования золотистой корочки, положить в посуду с пассерованным луком и помидорами, залить водой или бульоном, посолить, заправить перцем, винным уксусом, лавровым листом и тушить до готовности. Подать в холодном виде.

Лучше всего баклажаны жарить или запекать в гриле, при этом усиливается их собственный вкус.

Баклажаны нашпигованные

12 баклажанов, 30 г сала-шпик, чеснок, 2 ст. л. растительного масла, перец молотый черный, соль.

Баклажаны вымыть, вытереть и в каждом из них сделать по два надреза. В надрезы заложить кусочки сала и дольки чеснока, предварительно обваляв сало в соли и в перце. Нашпигованные баклажаны положить на сковороду, полить растительным маслом, закрыть крышкой и держать на слабом огне около 1 часа,

Баклажаны всегда сильно приправляют и перед приготовлением солят, чтобы извлечь вещества, придающие им горьковатый вкус.

изредка поворачивая и поливая маслом. Подать баклажаны разрезанными вдоль на половинки, посолив их и полив оливковым маслом.

Благодаря высокому содержанию витаминов и клетчатки сладкий перец повышает устойчивость организма и поэтому рекомендуется в пищу людям, проживающим на территориях, загрязненных радионуклидами, или работающим с источниками ионизирующего излучения.

Овощи, запеченные с яйцами

3 стручка красного перца, 3 стебля лука-порея, 200 г консервированной кукурузы, 120 г сервелата, 8 яиц, соль, молотый сладкий перец, молотый белый перец, 40 г сливочного масла.

Стручки перца разрезать пополам, удалить семена и сердцевину, вымыть. Затем разрезать на 4 части и нарезать полосками. Лук-порей очистить, вымыть и нарезать кольцами. Слить воду из банки с кукурузой. Сервелат нарезать тонкими кружками. Яйца разбить в миску и слегка взбить. Добавить соль, сладкий и молотый перцы. Растопить масло в сковороде, положить туда овощи и тушить в течение 10 минут. Добавить кружочки колбасы и слегка обжарить их. Вынуть из сковороды полученную смесь. Добавить в смесь взбитые яйца и положить ее ровным слоем в сковороду, накрыть крышкой и жарить на слабом огне 10 минут.

Овощи с ореховым соусом

300 г шпината, или 250 г ботвы свекольной, или 150 г капусты белокочанной, или 250 г капусты цветной, или 140 г фасоли стручковой свежей, или 200 г консервированной фасоли, или 200 г спаржи, или 300 г крапивы, или 150 г картофеля, или 200 г баклажанов, или 150 г свеклы, или 60 г фасоли красной.
Для соуса: 30 г орехов грецких, 1 луковица, 1 ст. л. винного уксуса, 3 дольки чеснока, зелень, перец, соль.

В пищу чаще всего употребляют подземную часть свеклы, хотя и ее ботва тоже съедобна и по вкусу напоминает шпинат. Перед ее употреблением рекомендуется удалять толстые загрубевшие части листьев. Энергетическая ценность ста граммов листьев составляет 45 калорий.

Шпинат, свекольную ботву, крапиву, спаржу тщательно перебрать, промыть и припустить в небольшом количестве кипящей воды, затем отжать и порубить. Белокочанную капусту нашинковать и отварить. Стручковую фасоль очистить от прожилок, обломать кончики, крупно нарезать и тоже отварить. Картофель и свеклу сварить в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Баклажаны с кожицей нарезать кубиками и отварить. Цветную капусту отварить, охладить и разобрать на мелкие кочешки. Красную фасоль, предварительно замоченную, отварить и немного размять.

Кабачки или цуккини — скороспелая разновидность твердокоркой тыквы.

Приготовить соус: грецкие орехи мелко растолочь вместе с чесноком, перцем, солью, добавить мелко нашинкованный лук, зелень кинзы (кориандр), укроп, развести уксусом и все тщательно перемешать (орехи должны стать белыми).

Полученной массой заправить овощи любого из названных выше видов. Подать в качестве холодной закуски, полив соусом и украсив зеленью.

Мусака с рисом

1 кг молодых кабачков, 2 средних луковицы, 0,5 стакана риса, 4 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, зелень петрушки, соль.

Кабачки легко усваиваются организмом и очень полезны в диетическом или лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени и почек.

Очистить и порезать кубиками кабачки. Посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Отдельно пассеровать мелко порезанный лук. Добавить в лук рис и растительное масло, перемешать с луком. Через 3 минуты залить рис стаканом кипящей воды и варить до готовности. В конце варки положить нарезанные помидоры и нарубленную зелень петрушки.

Половину кабачков поместить на дно посуды из огнеупорного стекла или другой посуды, подходящей для духовки. На середину выложить рис и закрыть оставшимися кабачками. Залить все смесью молока и яйца. Смесь можно подсолить по вкусу. Запечь в духовке (примерно 20 минут).

Запеченные кабачки

1 кг молодых кабачков, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 1,5 стакана молока, 3 яйца, 40 г тертого сыра, 3—4 ложки пряной зелени, соль.

В кабачках много пектиновых веществ, способствующих усвоению пищи и выведению из организма солей натрия.

Кабачки очистить, порезать и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить до мягкости. Откинуть на дуршлаг. Для соуса слегка поджарить муку на сливочном масле, затем добавить в нее молоко с одним стаканом кабачкового отвара. Проварить соус 5—6 минут при слабом кипении. Затем снять с огня и заправить тремя сырыми желтками. Положить в соус кабачки, добавить мелко нарезанную зелень и заправить тремя взбитыми в пену белками. Перемешать, положить в огнеупорную посуду, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке (20 минут).

Кабачки-цуккини по-римски

0,5 кг мелких кабачков-цуккини, 50 г свиного сала, прослоенного мясом, 1 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 0,5 кг помидоров, 2 ст. л. муки, 4—5 ст. л. пряной зелени (базилик, петрушка, розмарин), 40 г тертого сыра, 100 г сливок или сметаны, соль, перец по вкусу.

Сало нарезать кубиками и пожарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанную луковицу и чеснок. Помидоры ошпарить кипятком, обдать холодной водой и снять кожицу. Затем положить к жареным луку и чесноку, посолить, поперчить и тушить, пока не получится довольно густой соус.

Кабачки порезать вдоль, посыпать солью. Перемешать муку, пряную зелень, натертый сыр и сметану. Намазать эту массу на кабачки. Соус перелить в неглубокую, но широкую огнеупорную форму, красиво разложить в ней в один ряд кабачки и поставить на 20 минут в духовку.

Употребление кабачков предупреждает ожирение и накопление в организме излишков холестерина.

Цуккини по-венециански

0,5 кг маленьких кабачков-цуккини, 3 ст. л. изюма, 3 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, 1 ст. л. нарезанных листьев мяты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. жареного арахиса, 1—2 зубчика чеснока, соль, перец.

Цуккини очистить, нарезать тонкими кружочками и быстро обжарить в растительном масле. Смешать изюм, уксус, чеснок, мяту, соль, перец. Залить этим соусом горячие цуккини и остудить при комнатной температуре в течение часа. Подавать на стол, посыпав орешками и украсив мятой.

Полезные свойства мяты известны очень давно. Еще в Древнем Риме мятной водой опрыскивали комнаты, а листьями натирали столы, чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение. А в средние века считалось, что запах мяты активизирует работу мозга, поэтому студентам рекомендовали во время занятий носить на голове венки из этой травы.

Кабачки с луком и помидорами

250 г мелких кабачков, 250 г помидоров, 250 г репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, пряная зелень (петрушка, базилик, кориандр), соль, перец по вкусу.

Лук, кабачки и помидоры нарезать дольками.

Лук положить в сковородку с разогретым маслом. Когда лук

Кабачки тушат, отваривают, запекают, жарят, фаршируют, маринуют.

прожарится, добавить кабачки, а затем, примерно через пять минут, помидоры. Посолить, поперчить и тушить до готовности. Перед подачей на стол положить нарезанную зелень.

Рататуй

300 г кабачков-цуккини, 250 г баклажанов, 2 стручка сладкого перца (красный и зеленый), 3—4 мясистых помидора средних размеров, 1 луковица, 1—2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, пряная зелень (базилик, тимьян, майоран, петрушка), соль, перец по вкусу.

В пищу употребляют сырые, вареные, печеные, соленые, маринованные плоды овощного перца. В консервированных плодах перца долго сохраняются витамины. Особенно широко используют перец для приготовления маринадов, соусов, кетчупов, аджики.

Перец порезать на полоски 1,5—2 см. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать тонкими дольками (примерно 0,5 см). Помидоры ошпарить кипятком, быстро охладить холодной водой, снять кожицу. Затем нарезать дольками. Луковицу и чеснок очистить, мелко порезать и обжарить в разогретом растительном масле. Положить жареный лук и чеснок в сковороду, добавить туда подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить. За 2—3 минуты перед окончанием тушения добавить томатную пасту и зелень.

Фаршированные кабачки

3—4 средних кабачка, 100 г риса, 3 луковицы, 4 помидора, соль, перец, зелень, масло.

Кабачки очистить и порезать кружочками шириной 4—5 см. Сердцевину аккуратно вырезать ножом, оставив донышко. Если сердцевина еще однородна и зерна не загрубели, порубить ее ножом. Лук потушить в масле, добавить в него рис, измельченную сердцевину кабачков, соль, перец. Налить немного воды. Когда рис будет доведен до полуготовности, добавить в массу помидоры и мелко нарезанную зелень. Кабачки нафаршировать начинкой, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и тушить в духовке.

Можно залить сметаной с растертыми желтками, майонезом, посыпать тертым сыром.

Тыква с яблоками

1 кг тыквы, 250 г кислых яблок, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. белого вина, 1 ст. л. нарубленной мелиссы, карри, соль, перец, сахар по вкусу.

Тыкву и яблоки очистить, нарезать на кубики и тушить в растительном масле (лучше оливковом). Когда тыква станет мягкой, добавить соль, сахар, перец, порошок кари, залить вино и тушить еще минут 10. Перед подачей на стол посыпать рубленой мелиссой.

О количестве каротина, содержащегося в тыкве, можно судить по цвету мякоти плодов тыквы: если она ярко-оранжевая, то содержание каротина высокое, если бледно-желтая — низкое.

Тыквенная каша

400 г тыквы, 2 стакана молока, 1/4 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сливочного масла, чернослив, курага, сушеные вишни.

Тыкву порезать тонкой соломкой. Разварить ее в молоке, протереть через сито. Положить сливочное масло и посолить. Добавить в кашу разваренный чернослив, курагу, сушеные вишни.

«Золотые шары»

Натереть на мелкой терке морковь, смешать ее с равным количеством сахара и оставить эту смесь на ночь. Затем слить сок, его можно использовать для молочных коктейлей, а в морковь добавить немного муки и соды, гашенной лимонным соком. Затем сформовать из этой смеси небольшие шарики и выпекать 15—20 минут.

В моркови содержатся витамины A, B_1, B_2, B_6, D, H, E, K, PP, эфирные масла, флавоноиды, физиологически активные вещества — стеролы, лецитин, ферменты, соли кальция, фосфора, железа, микроэлементы: кобальт, медь, бор, йод и др.

Натертая морковь с бананами

200 г моркови, сок одного лимона, соль, перец, нарезанная зелень петрушки, 2 банана, 2 ст. л. сметаны.

Молодую морковь вымыть, вытереть, натереть на терке, выложить ровным слоем на блюдо. Очистить бананы, нарезать мелкими ломтиками, положить поверх моркови. Покрыть соусом, приготовленным из сметаны, сока лимона, соли, перца. Посыпать зеленью петрушки.

Кервель — близкий родственник петрушки и укропа (семейства сельдерейных). Внешне его зелень похожа на зелень моркови.

Морковь с кервелем

750 г мелкой молодой моркови, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2—3 ст. л. порезанных листиков кервеля, немного воды, соль, перец по вкусу.

В растопленном сливочном масле потушить лук, пока он не станет прозрачным. Положить морковку целиком, добавив немного воды. Довести воду до кипения и тушить морковь минут 10—15. Посолить, поперчить. Перед подачей на стол посыпать кервелем.

Листья кервеля очень декоративны, ими можно украшать блюда.

Морковь под глазурью

1 кг мелкой молодой моркови, 100—125 г сливочного масла, 5 ст. л. сахара, белый перец, листики мяты.

Очищенную морковь положить в кипящую воду, довести до кипения и варить примерно 7 минут. Затем воду слить. Растопить в сковороде сливочное масло и тушить в нем несколько минут морковь, добавить сахар и тушить еще минут 10. Перед подачей на стол посыпать перцем и измельченными листиками мяты.

Всего 20 граммов сырой моркови в день удовлетворяют потребность организма в витамине А.

Морковь со сметаной

1 кг мелкой молодой моркови, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, 4 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, пряная зелень, соль, сахар, перец по вкусу.

Растопить сливочное масло и тушить в нем мелко нарезанный лук. Затем добавить очищенную морковь, залить мясным бульоном и тушить до готовности. Отвар слить, добавить к нему сметану, соль, сахар, перец, лимонный сок, нарезанную зелень. Морковь смешать с соусом и подогреть в нем. Сварить вкрутую яйцо, мелко порубить его и посыпать им овощи.

Чтобы морковь не сохла, храните ее в ящике с влажным песком.

Можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

Горошек с сыром

1 кг зеленого горошка, 4 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, 0,5 стакана тертого сыра, соль.

Свежий зеленый горошек отварить в подсоленной воде, слить, обжарить в масле, добавив панировочные сухари. Выложить на тарелку и посыпать тертым сыром.

Горошек употребляют в диетическом питании при заболеваниях печени, почек и других органов.

Горошек-яхния (болгарское блюдо)

1,25 кг горошка, 4—5 ст. л. масла или жира, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты или 2—3 помидора, зелень лука, укропа и петрушки, красный молотый перец, соль.

Отварить зеленый горошек в подсоленной воде. Спассеровать муку с жиром или маслом и томатной пастой (либо со свежими томатами, предварительно ошпарив их и сняв с них кожу). Развести это отваром, оставшимся от варки горошка, добавить красный молотый перец и соединить с горошком. Перед тем как снять с огня, положить мелко нарезанную зелень.

В пищу употребляют недозрелые бобы, когда створки и зерна нежные, сочные, сладковатого вкуса.

Горошек с морковью

1 кг горошка, 250 г моркови, 4—5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, зелень и соль по вкусу.

Отварить зеленый горошек в воде. Воду слить. Нарезать тонкими кружочками морковь и обжарить ее в масле. Добавить горошек, перемешать, полить уксусом, добавить немного отвара, посолить по вкусу и тушить 5—6 минут. Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки, укропа, кервеля или других пряных трав.

Зеленые бобы содержат: углеводы, белки, клетчатку, витамины B_1, B_2, PP, C, каротин и минеральные соли.

Горошек с молодым картофелем

1 кг горошка, 250 г моркови, 0,5 кг картофеля, 4—5 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, соль.

Отварить зеленый горошек с морковью, порезанной кружочками, в подсоленной воде. Отдельно отварить до полуготовнос-

В домашней кулинарии бобы в основном потребляют в свежем виде. Зеленые бобы используют в день сбора. Если это по каким-либо причинам не было сделано, то бобы 2—3 дня хранят в прохладном помещении в небольшой проветриваемой таре, иначе они потеряют внешний вид и вкусовые качества.

ти очищенный картофель. Воду слить. Если картофель крупный, его можно порезать дольками или кубиками. Овощи соединить, перемешать и тушить в масле (можно добавить немного овощного отвара) 5—6 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Горошек по-французски

500 г горошка, 12 мелких луковиц, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, соль, сахар, зелень по вкусу.

Очищенные мелкие луковицы тушить в сливочном масле, добавив немного воды. Затем положить зеленый горошек и тушить 10 минут, после чего всыпать муку, осторожно перемешать, добавить соль, сахар и подержать на слабом огне еще несколько минут, до готовности. Подавать не стол, посыпав свежей зеленью.

Зерна молодых бобов (в молочной спелости) можно есть в сыром виде, готовить из них салаты, супы.

Горошек зеленый

200 г зеленого горошка, 1 кочан салата, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, перец молотый черный, соль.

Мелкорубленый зеленый салат, мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек, сливочное масло, сахар залить кипятком, довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне 20—25 минут. Жидкость слить, содержимое кастрюли перемешать, посолить, поперчить и подать к столу в горячем виде.

Зеленые бобы добавляют в борщи и другие овощные супы. При добавлении небольшого количества зрелых зерен к супам значительно улучшается их вкус и питательность.

Бобы с маслом

1 кг зеленых бобов, 4 ст. л. сливочного масла, соль, зелень петрушки, укропа.

Очистить зеленые бобы, отварить их в подсоленной воде. Воду слить. Бобы выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки и залить растопленным сливочным маслом. Можно подавать на стол с простоквашей или кефиром.

Бобы по-польски

0,5 кг бобов, 5—6 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, зелень, соль.

Очистить молодые бобы, положить их в соленый кипяток и варить несколько минут на умеренном огне. Воду слить и тушить бобы в масле 5—6 минут. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Сухари обжарить в масле. Бобы подавать на стол, посыпав мелко порубленными яйцами, порезанной зеленью и обжаренными сухарями.

Чтобы зерна бобов разварились, перед варкой их ошпаривают кипятком или замачивают на несколько часов в воде, а затем очищают легко отделяющуюся оболочку.

Тушеные зеленые бобы

750 г бобов, 5—6 перьев зеленого лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 стакан воды, 5—6 зубчиков чеснока, 1 ч. л. муки, соль, зелень, помидоры или лимон по вкусу.

Порезать лук, положить его в подсолнечное масло, влить воду, посолить и довести до кипения. Зеленые молодые бобы в стручках нарезать крупными кусочками и положить в кипяток. Варить на слабом огне до мягкости. Затем добавить мелко нарезанные дольки чеснока, разведенную в холодной воде муку, если требуется, долить немного горячей воды. Сверху уложить кусочки томатов или лимона, посыпать нарезанной зеленью. Тушить до тех пор, пока не испарится вся вода. Подавать на стол в холодном виде.

Для всех блюд бобы подготавливают так: обрезают кончики, удаляют волокно швов с обеих сторон, моют в холодной воде и нарезают кусочками (3—5 см). Опускают в подсоленный кипяток постепенно, стараясь не прекращать кипения.

Кипятят бобы в большом количестве воды, чтобы сохранить зеленый цвет.

Цветная капуста с маслом

0,5 кг цветной капусты, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Растопить сливочное масло, положить в него панировочные сухари, хорошо перемешать. Отварить в подсоленной воде разобранную на кочанчики цветную капусту. Воду слить. Капусту выложить на блюдо и залить разогретым маслом с сухарями. Подавать горячей.

Чтобы удалить насекомых из плотной головки цветной капусты, ее нужно опустить на 30 минут в подсоленную холодную воду.

Цветная капуста не только вкусна, но и очень полезна. В ней содержатся полноценные по аминокислотному составу белки, приближающиеся по своей ценности к белкам говядины, а также витамины С (вдвое больше, чем в белокочанной капусте), B_1, B_2, B_3, B_6, PP, K, каротин, фосфор, калий, кальций, магний, железо, кобальт, йод.

Цветная капуста по-азиатски

1 большая головка цветной капусты, 200 г сливочного масла, 1 ст. л. куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. китайских пряностей, 50 г ядер орехов кешью, соль.

Капусту разобрать на кочанчики и отварить в подсоленной воде. Масло растопить, добавить в него пряности, все перемешать и положить в смесь капусту, так, чтобы она была полностью покрыта смесью. Ядра орехов измельчить, поджарить на сковородке без масла до золотистого цвета и посыпать ими капусту.

Цветная капуста с помидорами

1 головка цветной капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3—4 помидора, 50 г сливочного масла, 100 г вареного окорока, соль, перец, молотый кориандр, зелень укропа.

Лук и чеснок порезать и пожарить в разогретом сливочном масле. Помидоры ошпарить кипятком, остудить холодной водой, очистить от кожицы. Затем нарезать и потушить вместе с луком. Капусту разобрать на кочанчики и тушить. Выложить к помидорам, добавив, соль, перец, молотый кориандр. Тушить с закрытой крышкой до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить нарезанный тонкими полосками окорок. Немного погреть, посыпать измельченной зеленью укропа.

Благодаря тонкой клеточной структуре и легкой усвояемости цветную капусту могут употреблять и те, кому белокочанная капуста противопоказана.

Цветная капуста в сырном соусе

1 головка цветной капусты, 75 г тертого сыра чеддер, 25 г муки, 450 г молока, 25 г твердого сыра (пармезан), соль, перец, зелень.

Поставить кастрюлю с молоком на огонь. Ввести в молоко муку, постоянно помешивая. Довести до кипения, не переставая мешать. Убавить огонь и варить еще минуту. Снять с огня и высыпать в молоко тертый сыр. Посолить, поперчить по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Воду слить. Переложить капусту в сковороду, полить соусом и поставить на несколько минут в духовку, чтобы образовалась золотистая корочка. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Кольраби с соусом из кресс-салата

1 кг кольраби с маленькими листиками, 1 стакан сметаны, 3 ст. л. нарезанного кресс-салата, соль, перец, лимонный сок, мускатный орех.

Кольраби почистить, листочки отложить до конца приготовления. Кольраби нарезать тонкими брусочками и положить в небольшое количество подсоленной кипящей воды. Тушить 10 минут и слить воду. Залить кольраби подогретой сметаной, добавить измельченный кресс-салат, соль, перец, лимонный сок и щепотку натертого мускатного ореха.

Головки брокколи нельзя долго хранить даже в холодильнике, они быстро вянут, желтеют.

Запеканка из брокколи

500 г свежей брокколи, 300 г сметаны, 5 яиц, 200 г тертого эмментальскаго сыра, мускатный орех, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, перец, соль.

Брокколи очистить, вымыть, разделить на соцветия. Варить 10 минут в подсоленной воде, слить воду. Разогреть духовку до 200 °С. Смешать сметану, яйца и тертый сыр. Смесь посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом. Одну большую или 4 маленькие формы для выпекания смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Положить брокколи в приготовленную форму. Сверху вылить яично-сметанную смесь. Оставшееся сливочное масло натереть на терке, хлопья распределить по поверхности блюда. Поставить в духовку и запекать около 20 минут, пока не застынет яичная смесь.

По питательной ценности брокколи превосходит цветную капусту, витамина С в ней больше в три раза, богата она каротином. По содержанию и составу аминокислот белок брокколи не уступает говядине.

Тушеная зеленая капуста

500 г листовой капусты, 1 средняя луковица, 150 г сосисок или варено-копченой колбасы, 40 г сливочного масла, 1 помидор, зелень петрушки, соль, перец.

Лук мелко нарезать и пожарить в масле. Добавить нарезанные капусту, помидор, сосиски или варено-копченую колбасу и тушить до готовности. За несколько минут до снятия с огня добавить мелко нарубленную зелень петрушки, посолить, поперчить.

Среди листовых сортов капусты самая известная — пекинская, или хибинская, капуста.

Пекинская капуста высоко ценится в диетическом питании, так как в ее нежных сочных листьях содержится вдвое больше легкоусвояемого белка, чем в белокочанной капусте, в ней больше кальция, фосфора, железа, много витаминов.

Гарнир из зеленой капусты

500 г зеленой капусты, 1 луковица, 40 г жира или масла, 1 ст. л. муки, мускатный орех, кориандр, соль, молотый перец.

Нарезанную зеленую капусту тушить вместе с мелко нарезанным и поджаренным луком в небольшом количестве воды или бульона. Заправить поджаренной мукой, посолить, добавить щепотку натертого мускатного ореха, кориандра, перца. Можно заправить молоком или сливками.

Этот гарнир хорошо сочетается с бифштексом, омлетом, жареным гусем или уткой.

Савойская капуста с бараниной

250 г баранины, 0,5 л воды, 500 г капусты, 300 г картофеля, 250 г сладкого перца, 250 г томатов, 1 луковица, 40 г масла или жира, соль, молотый перец, тмин.

Используют пекинскую капусту свежей в салатах, отварной — в качестве гарниров. Приготовленная с уксусом, солью, растительным маслом или сметаной, она является превосходным на вкус салатом.

Сварить в подсоленной воде баранину и порезать небольшими кусочками. Нашинкованную капусту, мелко нарезанный картофель, нарезанный полосками перец и очищенные от кожи и порезанные помидоры тушить в мясном бульоне. Добавить мелко нарезанный жареный лук. Посолить, поперчить, добавить тмин. Подавать на стол вместе с вареной бараниной.

Бигос из свежей капусты

500 г свинины постной (или говядины), 150 г ветчины, 3 ст. л. нутряного сала, 750 г свежей капусты, 4 луковицы, 2 помидора, 3—4 антоновских яблока, лавровый лист, 10 горошин черного перца, 1 головка чеснока, соль.

При тушении свежей капусты добавляйте немного уксуса или несколько капель лимонного сока.

Мясо нарезать на 4—6 кусков, положить в кастрюлю с разогретым кипящим салом, обжарить со всех сторон, посыпать перцем, рубленым луком и чесноком, лавровым листом. Сверху положить капусту, нарезанную соломкой, лук и рубленую ветчину, затем лук и помидоры, яблоки, затем вновь капусту и еще раз посыпать пряностями, посолить и поставить тушить в духовку на 1 час или на медленном огне на плите на 1,5 часа. Если к концу тушения на плите жидкость в бигосе начнет сильно выкипать, долить немного кипятка и довести тушение до конца.

Кислая капуста с грибами и сметаной

5—6 сушеных грибов, 4 стакана кислой капусты, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль.

Сварить сушеные грибы. Полученным грибным бульоном залить кислую, обваренную кипятком и выжатую капусту, добавить измельченные грибы, посолить, варить до готовности, затем влить 1 стакан сметаны и поджарку из муки на масле, прокипятить.

Витамина С в белокочанной капусте больше, чем в цитрусовых.

Солянка из кислой капусты с мясом

1,2 кг кислой капусты, 1 большая луковица, 2—3 ст. л. подсолнечного масла, 6 сушеных грибов, 400 г жареной ветчины и 400 г жареной свинины, 100 г колбасы, 100 г дичи или другого холодного мяса, перец, соль, лавровый лист, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла.

Кислую капусту промыть в трех холодных водах, отжать. Поджарить большую луковицу на подсолнечном масле, добавить капусту и поджаривать, подливая грибной бульон (из 6 грибов). Когда капуста размягчится, положить жареную ветчину и жареную свинину, колбасу, дичь или другое холодное мясо (чтобы было всего 600 г мяса). Добавить в смесь перец, соль, лавровый лист, тушить 30 минут. Сделать 1 ложку мучной поджарки, смешать ее с капустой и мясом и тушить еще 10 минут. Затем переложить в сотейник, поставить в духовку и готовить, пока солянка не подрумянится.

Витамин U, содержащийся в капусте, обладает противоязвенными свойствами.

Солянка с рыбой и кислыми яблоками

4 стакана кислой капусты, 4 ст. л. подсолнечного масла, 1 луковица, 2—3 кислых яблока, 600 г жареной рыбы (щука, судак, сиг, осетрина, лососина, карп, сазан), зелень, перец, лавровый лист, 100 г маринованных грибов, 10 шт. маслин, соленый кизил, соленый огурец, панировочные сухари.

В масле поджарить мелко нарезанную луковицу. Положить кислую вымоченную капусту в сотейник. Яблоки измельчить. Тушить в сотейнике капусту, яблоки, жареную рыбу, жареный лук. Посыпать зеленью, перцем, лавровым листом. При подаче

Кочаны свежей капусты хорошо сохранятся, если их плотно завернуть в газетную бумагу и положить на небольшом расстоянии друг от друга в сухом прохладном месте.

Мангольд — это листовая свекла. По своим биологическим свойствам мангольд близок к столовой свекле.

на стол блюдо украсить маринованными грибами, маслинами, соленым кизилом, звездочками из соленых огурцов. Посыпать сухарями.

Бигос из говядины с кислой капустой

400 г говядины, 200 г сала, 3 стакана отжатой кислой капусты, 1 стакан мясного бульона, 1/2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого сыра, молотый черный перец, сливочное масло для поливки.

Мангольд — растение достаточно скороспелое, поэтому, посаженный ранней весной, он в начале лета уже готов к употреблению.

Положить в кастрюлю кусочки сала (100 г), отжатую кислую капусту, сверху нее — еще 100 г сала, залить бульоном, тушить. Нарезать мелко жареную говядину, смешать с капустой, посыпать перцем, положить 1/2 ложки мучной поджарки в масле, мелко изрубленную луковицу, тушить до выкипания соуса.

Выложить на металлическое блюдо, облить маслом, посыпать сухарями с тертым сыром. Поставить в остывающую печь на 30 минут, подрумянить.

Мангольд

1 кг мангольда, 50 г сливочного масла, 1 лавровый лист, 1—2 ч. л. уксуса или лимонной кислоты, 125 мл молока, 125 мл сливок, соль, белый перец.

Листья и черешки мангольда можно использовать как раннюю капусту в супах и борщах.

У мангольда отделить листья от черенков. Растопить сливочное масло, тушить в нем нарезанные на небольшие кусочки черенки мангольда, затем добавить нарезанные листья, залить молоком и сливками, добавить лавровый лист и уксус. Тушить еще 10 минут. Перед подачей на стол посолить и поперчить.

Толстые красные черешки тушат, обжаривают в масле, добавляют в овощные блюда, салаты, винегреты.

Пестрое овощное суфле

300 г моркови, 300 г цуккини, 400 г бульона из кубиков, 12 пластин белого желатина, 100 г зеленого горошка глубокой заморозки, 250 г нежирного творога, 300 г йогурта, соль, молотый черный перец, 4 яйца, сваренные вкрутую.

Морковь и цуккини нарезать мелкими кубиками. Отварить по отдельности, использовав по 200 мл бульона (морковь — 10 ми-

нут, цуккини — 5 минут). Размочить желатин в холодной воде. Горошек выложить к цуккини. Довести до кипения. Откинуть на сито, слив бульон в отдельную посуду. Слить воду с моркови. Растворить желатин в горячем бульоне от цуккини. Взбивая, ввести творог и йогурт. Заправить солью и перцем. Снять скорлупу с яиц и разрезать каждое на 4 части. Четвертинки разрезать пополам. Вместе с овощами ввести в творожно-йогуртовую массу и перемешать. Прямоугольную форму застелить пленкой. Наполнить массой и поставить в холодильник.

Картофель — одна из наиболее ценных овощных культур. Клубни содержат почти все необходимые организму человека вещества: белки, жиры, углеводы, магний, кальций, цинк, железо, витамины С, группы В, D, Е, U, К, РР, каротин.

Картофель в молоке

1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 250 г сливок, 250 г молока, немного зелени петрушки, укропа, соль, перец.

Картофель очистить и нарезать тонкими дольками. В кастрюле распустить масло, добавить муку, молоко, сливки, соль, перец. Как только соус закипит, положить в него картофель. Варить примерно полчаса на небольшом огне, время от времени помешивая.

Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью, в качестве самостоятельного блюда или гарнира к мясу и рыбе.

Один килограмм отварного картофеля обеспечивает организм белками на 20%, углеводами на 40%, витамином B_1 и РР на 60%, а витамином С и калием на 200%. Однако надо помнить, что при многократном нагревании картофель быстро теряет витамин С, поэтому лучше его готовить небольшими порциями, чтобы употреблять в пищу сразу, не разогревая по нескольку раз.

Картофель, запеченный со сметаной

800 г вареного картофеля, $^1/_2$ луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 1,5 стакана сметаны, 3 желтка, 2 ст. л. сыра, 2 ст. л. сухарей, 1,5 ст. л. сливочного масла.

Половину луковицы нарезать и поджарить в масле, смешать с вареным и размятым картофелем, облить сметаной с размешанными в ней желтками, осыпать сыром и сухарями, окропить сливочным маслом и запечь в духовке.

Картофель с чесноком

750 г картофеля, 100 г чеснока, 300 г жирных сливок, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый белый перец, зелень петрушки.

Чеснок очистить. $^2/_3$ зубчиков варить в сливках на слабом огне, пока чеснок не станет мягким. Остальной чеснок нарезать

Около 75% массы картофеля — это вода. Большая же часть других сухих веществ приходится на долю крахмала, который при долгом или неправильном хранении распадается до сахаров. Поэтому подмороженный картофель имеет иногда сладковатый вкус.

Лучше всего картофель хранится при 3—5 градусах тепла и в темноте, потому что на свету картофель зеленеет, в нем вырабатывается вредное вещество — соланин.

Количество блюд, которые можно приготовить из картофеля, чрезвычайно велико. Картофель отваривают, жарят, тушат, запекают. Его употребляют отдельно или с другими овощами, мясом, рыбой, молоком, сыром, яйцами, сметаной, маслом.

сначала кружочками, а затем тонкой соломкой. Масло разогреть в сковороде и обжарить в нем нарезанный чеснок до светло-коричневого цвета. Нельзя допускать, чтобы чеснок подгорел, так как он будет горчить. Затем переложить чеснок со сковороды на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир. Картофель очистить, разрезать каждый клубень на 2—4 части, залить 500 мл горячей воды, посолить, накрыть крышкой и отварить до готовности. Затем воду слить, картофель размять или протереть через сито. Вареный чеснок также размять и смешать с картофелем. Горячие сливки постепенно влить в пюре, взбивая его венчиком. Поперчить. Выложить на блюдо или тарелки, посыпать обжаренным чесноком и листиками петрушки.

Пудинг картофельный с ветчиной

600 г вареного картофеля, 100 г масла, 3 яйца и 3 желтка, 200 ветчины, 2 ст. л. сыра.

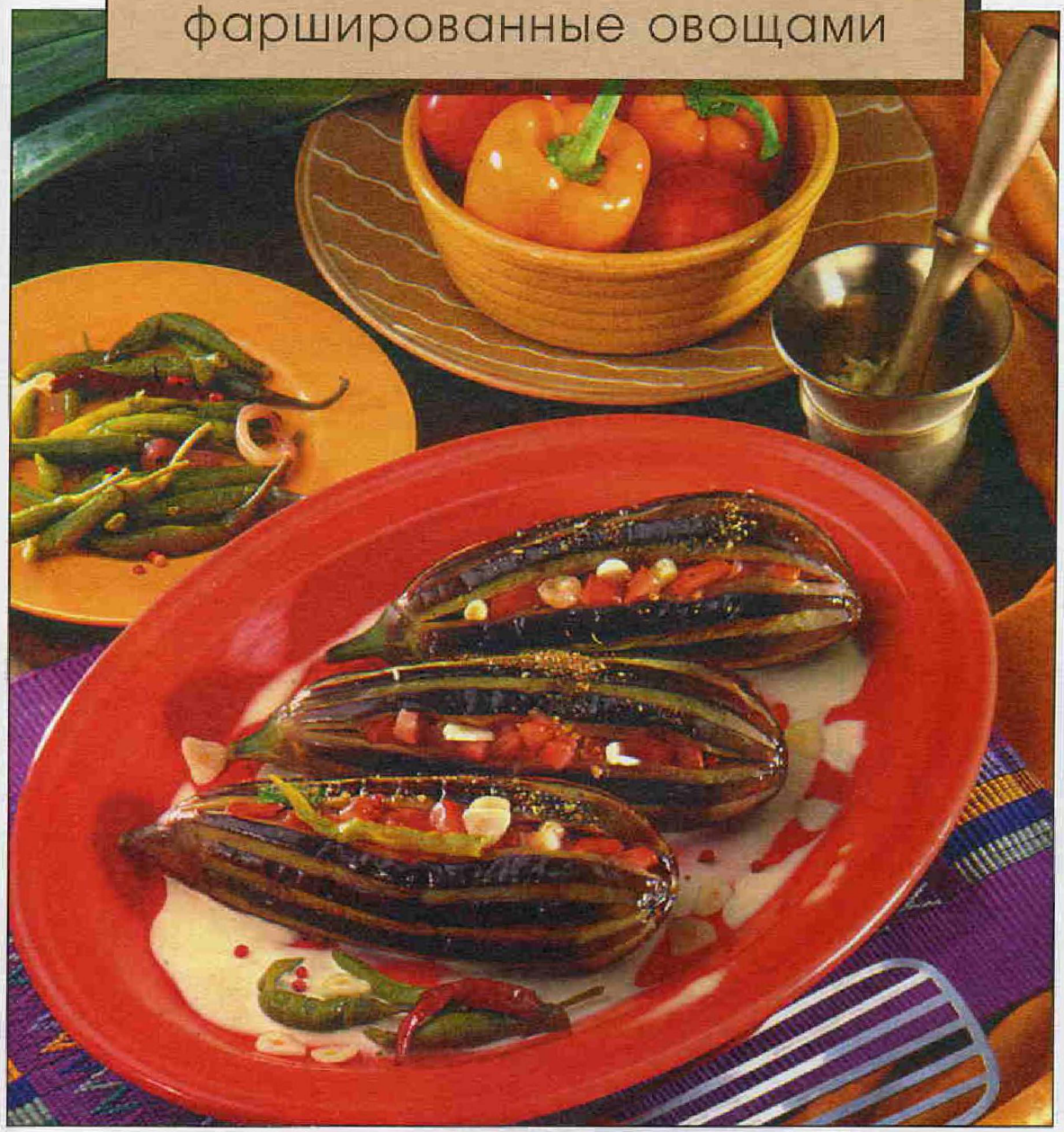
Растереть масло, вбить в него 3 яйца и 3 желтка, положить вареный размятый картофель и измельченную ветчину, размешать. Выложить в форму, поставить в духовку. Посыпать сыром, облить горячим маслом и подать на стол.

Картофель с салом и соусом

750 г мелкого картофеля, зелень петрушки, тмина, 150 г сала с мясными прожилками, $^1/_2$ ч. л. растительного масла, 250 г жирного творога, 2 ст. л. майонеза, 3 ст. л. хрена, 1 пучок зеленого лука, листья салата, соль, молотый черный перец, $^1/_2$ ч. л. молотого красного перца.

Картофель отварить до готовности в подсоленной воде. Петрушку мелко порубить. Перемешать с тмином, красным и черным перцем и солью. Сало нарезать тонкими ломтиками. Нагреть духовку до 225°С. Картофель очистить от кожуры и несколько раз обвалять в смеси пряностей. Обернуть ломтиками сала. Застелить противень алюминиевой фольгой и смазать ее растительным маслом. Выложить на фольгу картофель. Запекать около 15 минут. Смешать творог, майонез и хрен. Посолить и поперчить. Нарезать зеленый лук, добавить его в смесь и разложить ее по тарелкам. Обернутый салом картофель на листьях салата положить рядом.

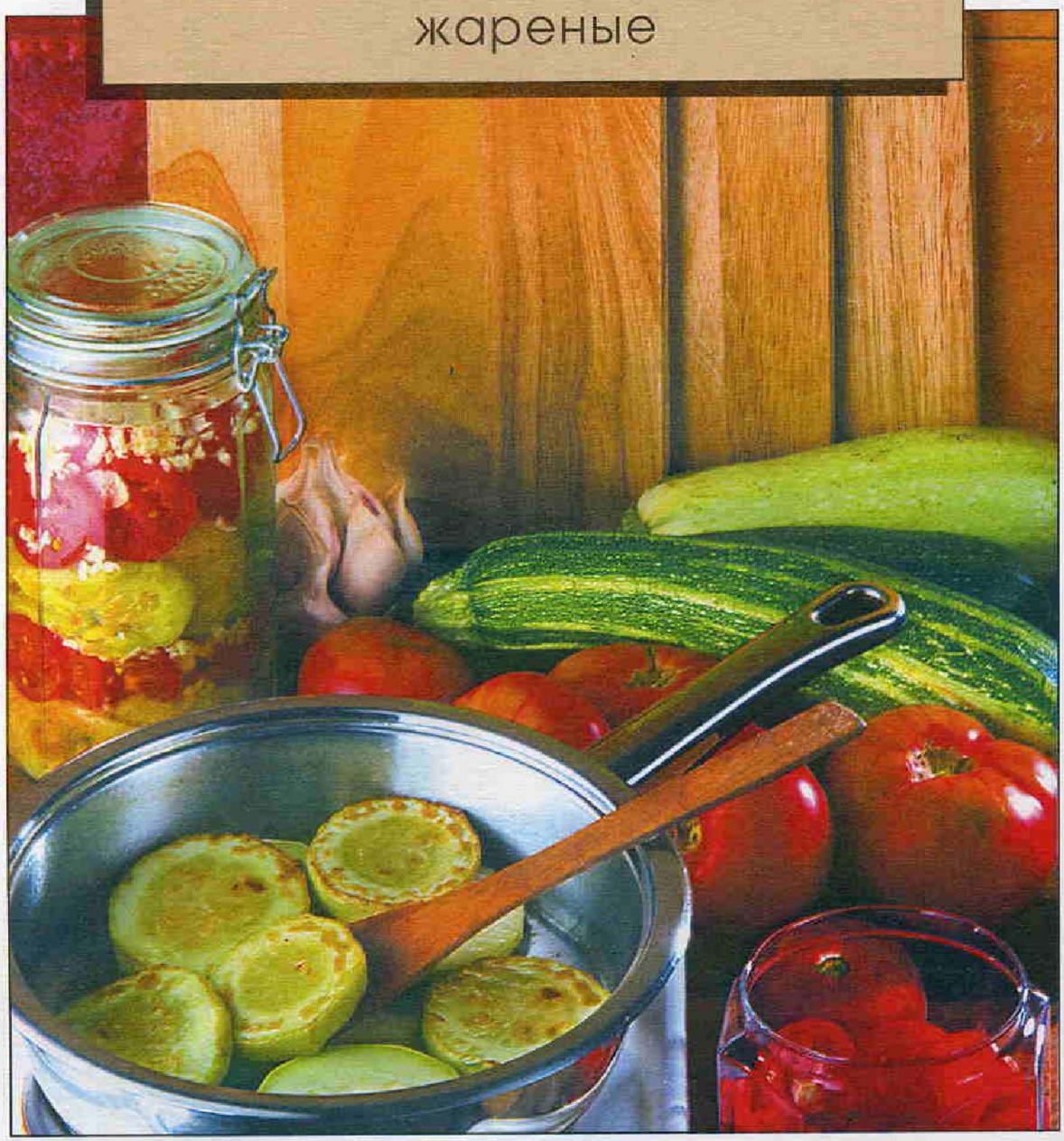
Баклажаны, фаршированные овощами



4 баклажана, 2 луковицы, 2 помидора, 1,5 пучка петрушки, 4 зеленых болгарских перца (мягких), 4 дольки чеснока, 8 ст. л. оливкового масла, 1/4 л воды, 0,5 ч. л. сахара, соль.

На баклажанах срезать полоски кожицы шириной 1 см. На одной из полос сделать глубокий длинный надрез. На 15 минут положить в холодную подсоленную воду. Обжаривать баклажаны с 3 ст. л. оливкового масла 5-7 минут. Лук обжарить в 2 ст. л. масла, затем добавить помидоры, петрушку, соль, сахар и 3 ст. л. масла, все перемешать. Наполнить надрезы начинкой, добавить чеснок. Положить на баклажаны по 2 половинки перца. Влить воды. Тушить 5 минут на слабом огне.

Кабачки жареные



500 г кабачков, 50-80 г масла, соль по вкусу.

Кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной примерно 1-1,5 см и посолить. Подготовленные таким образом кабачки положить в один ряд на горячую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Картофель «Дипломат»

0,5 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, 50 г вареных грибов, соль.

Картофель нарезать кружочками, обжарить на масле до полуготовности и посолить. Полуобжаренными кусочками обложить дно и стенки формы, смазанной маслом. Оставшиеся кружочки перемешать с тертым сыром и мелко нарубленными вареными грибами. Смесь выложить в форму, прижать сверху, чтобы образовалась компактная масса, и запечь в жарочном шкафу.

Отварной картофель получится вкуснее, если при варке добавить немного укропа.

Картофель в томатном соусе

1 кг картофеля, 200 г шпика, 100 г муки, 3 желтка, 1 ст. л. сливочного масла, 200 г сыра, 2 луковицы, 1 ст. л. оливкового масла, 500 г очищенных помидоров, перец, соль.

Отварить картофель в мундире. Очистить, размять. Картофельную массу смешать с мукой, желтками, сливочным маслом и 1 ч. л. соли. На посыпанной мукой поверхности доски скатать из картофельного теста колбаску. Разрезать ее на 20 кружков. На середину каждого кружка положить тертый сыр. Кружки с сыром защипнуть по краям, придав им форму шариков. Варить в подсоленной воде около 10 минут, пока они не всплывут. Для приготовления соуса очистить лук и мелко нарезать его вместе со шпиком. Потушить в оливковом масле до прозрачности. Помидоры нарезать кубиками и добавить к тушеному луку. Тушить еще 5 минут, посолить, поперчить. Подать вместе с картофелем.

Когда варите картофель в мундире, проколите кожуру в нескольких местах вилкой, и она не растрескается. Если в кастрюлю, где варится картофель, добавить огуречного или капустного рассола — картофель не будет разваливаться.

Жареный картофель с грибами

350 г вареного картофеля, 1 стебель лука-порея, 150 г белых грибов или маринованных шампиньонов, 150 г шпика, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень петрушки.

Картофель очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Лук-порей нарезать тонкими кружочками, грибы — ломтиками. Шпик нарезать тонкими полосками, растопить на сковороде с 1 ст. л. растительного масла и тушить в нем, не подрумянивая. Вынуть из сковороды. Оставшееся растительное масло

Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.

Картофельное пюре разбавляют только горячим молоком. Взбивать его нужно толкушкой, а не миксером, иначе пюре получится клейким. Из молодого картофеля делать пюре не рекомендуется.

нагреть на сковороде. Картофель поджарить до появления румяной корочки. Добавить грибы и несколько минут жарить. К блюду добавить лук-порей, шпик и слегка подогреть. Посолить и поперчить. Перед подачей на стол готовое блюдо посыпать петрушкой.

Картофель под соусом бешамель

600 г картофеля, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, зелень, 200 г ветчины.
Для соуса: 2 стакана молока, мука, яйцо.

Кастрюльку смазать маслом, положить рядами картофель, нарезанный тонкими кружочками, сверху каждый ряд выложить кусочками масла, обсыпать тертым сыром и т. д., залить сверху соусом бешамель, запечь в духовке. При подаче на стол можно положить в картофель тонко нарезанную ветчину.

Печеный картофель с красной икрой

Перед тем как жарить картофель во фритюре, подсушите его полотенцем, тогда получится сухая, хрустящая корочка.

4 картофелины, 80 г сливочного масла, соль, перец, зеленый лук, 150 г сметаны, красная икра.

Картофель вымыть. Положить на противень, поставить его в духовку и запекать при 200°С около 30 минут. Готовый картофель разрезать на половинки. Чайной ложкой вынуть из половинок сердцевину. Растолочь картофельную массу со сливочным маслом, натертым на терке. Добавить красную икру, перемешать, приправить солью и перцем. Мелко нарезать зеленый лук, перемешать с картофельно-икорной массой. Наполнить половинки картофеля массой. Сметану слегка нагреть, приправить по вкусу солью и перцем. Полить фаршированный картофель приправленной сметаной, сверху посыпать зеленым луком.

Картофельные котлеты

Молодой картофель очистится быстрее, если положить его перед чисткой в соленую холодную воду.

1 кг картофеля, соль, 1/2 ст. л. масла, 3 яйца, 1/4 стакана муки, соль, сахар, панировочные сухари.

Сварить в соленой воде картофель, протереть сквозь сито, добавить масло, 2 яйца, всыпать четверть стакана муки, положить немного соли и сахара. Сформовать котлеты, смазать каждую яйцом и обсыпать сухарями, жарить в масле.

Картофельные крокеты

600 г картофеля, соль, 2—3 желтка, 2—3 ч. л. картофельной муки, 100 г пшеничной муки, панировочные сухари.

Сварить картофель, протереть через дуршлаг, добавить в массу желтки, картофельную муку, посолить, размешать.

Насыпать на доску пшеничную муку и вымесить из картофельного пюре тесто, скатать из него шарики, величиной в средний картофель, обвалять каждый шарик в сухариках. Или раскатать валик и нарезать из него цилиндрические крокеты. Крокеты пожарить во фритюре на большой сковородке в течение 10 минут.

Чтобы картофель в мундире лучше чистился, добавьте в воду при варке растительное масло.

Форшмак из картофеля с селедкой

2 селедки, 1/2 стакана молока, 1 луковица, 1/2 белой булки, 1 ст. л. муки, 3/4 стакана сметаны, 2 яйца, 1 яблоко, 1 стакан протертого вареного картофеля, красный и черный молотый перец, мускатный орех, панировочные сухари.

Селедку вымочить в молоке, снять кожицу, вынуть кости, мелко изрубить. Добавить в нее луковицу, белую булку, поджаренную муку, сметану, яйца, тертое сырое яблоко, протертый вареный картофель, красный и черный перец, мускатный орех. Все это смешать и поставить в кастрюльке на 45 минут в духовку, посыпав сухарями.

Чтобы тертый картофель, из которого вы готовите оладьи, не потемнел, влейте в него немного горячего молока.

Кнедлики с луковой начинкой

800 г картофеля, 80 г муки, 1 яйцо, 150 г шпика, 2 луковицы, зелень петрушки, соль, перец.

Кнедлики — традиционное блюдо чешской кухни. Сварить картофель в мундире. Остудить, очистить и размять его. Перемешать с мукой, яйцом и солью. Обжарить в растопленном шпике нарезанные мелко луковицы. Добавить измельченную петрушку, поперчить. Если тесто слишком мягкое, добавить 1 ст. л. муки. На посыпанную мукой ладонь положить 2 ст. л. теста, придать ему форму лепешки. Сверху положить 1 ч. л. луковой

Жареный картофель лучше солить не сразу, а когда он будет доведен до полуготовности.

Чтобы картофель прожарился равномерно, его нужно класть слоем не более 5 см.

начинки, сформовать шарики. Поставить на огонь воду, дать ей закипеть, посолить. Шумовкой опустить в кастрюлю кнедлики. Вода при этом должна быть горячей, но не кипящей, чтобы кнедлики не развалились. Варить 20 минут. Кнедлики готовы, когда они всплывут.

Картофельная запеканка с кольраби

3—4 маленьких кочана кольраби, 500 г картофеля, 150 г салями, 3 луковицы, 200 г тертого сыра эмменталь, черный перец, соль, 1 стакан молока, 1/2 стакана сливок, 2 яйца, красный перец, 2—3 ст. л. панировочных сухарей, 1—2 ст. л. сливочного масла.

Жареный картофель хорошо подрумянится, если перед жаркой его слегка посыпать мукой.

Кольраби и картофель очистить, нарезать небольшими кусочками. Салями и лук нарезать кубиками. Хорошенько промаслить форму для запеканки. Все компоненты выложить в нее слоями. Каждый слой посыпать черным и красным перцем, солью и слегка тертым сыром. Завершить все слоем картофеля. Смешать молоко, сливки и яйца. Приправить солью и перцем. Залить этой смесью запеканку. Нагреть духовку до 200°С. Остаток сыра смешать с панировочными сухарями. Посыпать сверху запеканку. Масло растопить и сбрызнуть им запеканку. Запекать в духовке в течение 45 минут. Накрыть алюминиевой фольгой, если верх запеканки слишком быстро приобретет коричневатый оттенок.

Картофель «Анна»

0,5 кг картофеля, 30 г сливочного масла, перец молотый черный по вкусу, соль.

Если вы жарите картофель, заранее отваренный в кожуре, кладите его в сильно разогретый жир. Картофель получится более поджаристым.

Тоненькие ломтики очищенного картофеля натереть солью, перцем и уложить кольцами в несколько слоев на дно сковороды. Каждый слой сбрызнуть маслом. Сковороду накрыть крышкой и поставить на 30 минут в сильно нагретый жарочный шкаф. После этого картофель перевернуть, как это делают с пирогами, и держать в жарочном шкафу без крышки еще 5 минут.

Картофель «Дофине»

0,5 кг картофеля, 1 яйцо, 100 г сыра, 2 дольки чеснока, 30 г сливочного масла, перец молотый черный, мускатный орех, соль.

Нарезанный тонкими кружочками картофель, соль, перец, мускатный орех и половину положенного по норме тертого сыра положить на блюдо, перемешать. В керамическую глубокую посуду, натертую чесноком и смазанную маслом, выложить содержимое блюда, посыпать оставшимся сыром, положить сверху кусочки сливочного масла и поставить в хорошо нагретый жарочный шкаф на 40—45 минут.

Картофель для гурманов

0,5 кг картофеля, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, перец молотый черный, орех мускатный, соль.

Крупный ровный картофель вымыть, завернуть в пергамент и печь в жарочном шкафу до мягкости. Мякоть вынуть, размять со сливочным маслом, мускатным орехом, солью и молотым черным перцем, положить в глиняный горшок, залить сметаной и поставить в жарочный шкаф на 10 минут.

Вареный пастернак

600 г пастернака, 1—2 ст. л. лимонного сока, соль, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. масла, 2 стакана мясного бульона.

Пастернак очистить и выдержать в течение 1 часа в холодной воде с лимонным соком. Затем нарезать, залить мясным бульоном, положить соль, муку, масло и варить один час.

Пастернак со сметаной

800 г пастернака, 50 г масла, 1 ст. л. муки, 2 стакана сметаны, соль.

Нарезать кружочками пастернак, заправить маслом и мукой, посолить, залить сметаной и тушить в духовке до готовности.

Пастернак — овощное растение, имеющее сладковатые белые или желтоватые корнеплоды, у которых приятный аромат.

По количеству легкоусвояемых углеводов пастернак занимает одно из первых мест среди корнеплодных растений.

По питательности среди овощей пастернак уступает место только картофелю.

Сто граммов пастернака содержат 64 калории, столько же, сколько сто граммов молока, хотя белков и жиров в нем относительно немного.

Пастернак рекомендуют желающим сбросить вес: если пастернак употреблять регулярно, то уже через неделю можно начать ощутимо худеть.

Топинамбур (земляная груша) — свое название получил от имени племени индейцев, употреблявших его в пищу.

Бежевые или красно-коричневые клубни топинамбура, родственного подсолнечнику, имеют сладковатый вкус, похожий на вкус орехов.

Перед приготовлением топинамбура его клубни надо тщательно очистить. Их можно варить, как картофель, и подавать в качестве гарнира, можно тушить и жарить.

Плоды топинамбура хороши в свежем виде в салатах с луком, чесноком, петрушкой и другими пряными приправами, а также в первых и вторых блюдах.

Рагу овощное «Карри»

200 г вареной фасоли, 3—4 картофелины, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, карри, 0,5 лимона, соль.

Нашинкованный лук и чеснок обжарить в масле до золотистого цвета, всыпать порошок карри; выдержав на огне 3 минуты, положить нарезанные помидоры и отварную фасоль, затем мелко нарезанный картофель. Перед подачей добавляют лимонный сок и соль.

Масседуан из овощей

1200 г овощей (в равных долях): цветная капуста, стручки фасоли, земляная груша (топинамбур), артишоки, спаржа, молодой картофель, репа, мускатный орех, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль.
Для соуса: 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 стакана сливок.

Овощи: цветную капусту, стручки фасоли, земляную грушу, артишоки, спаржу, картофель, репу очистить и отварить до мягкости в соленой воде. Воду слить. Добавить мускатный орех, сливочное масло с поджаренными сухарями и поставить в духовку на 20 минут. Залить масседуан соусом (1 ст. л. мучной поджарки развести в 2 стаканах сливок, посолить, проварить).

Жардиньер

1 кочан капусты, 3—4 картофелины, брюква, репа, 2—3 моркови, 2 луковицы, вылущенный горох, молодые бобы, цветная капуста, земляная груша (топинамбур), сливочное масло, соль.

Приготовить и измельчить кочан капусты, картофель, брюкву, репу, морковь, лук, цветную капусту, земляную грушу. Перемешать овощи, добавить вылущенный горох, молодые бобы и положить в горшок. Горшок замазать тестом и поставить в духовку. Овощи тушить до мягкости примерно полтора часа. На стол подавать с растопленным сливочным маслом. Солить также на столе.

СОУСЫ, ПРИПРАВЫ, СПЕЦИИ

«— И еще осмелюсь спросить, ваше сиятельство, какой соус прикажете подавать к петуху: тартар или польский, а то можно просто сухари в масле?

— Делай, как знаешь, — приказала княгиня». — Александр Куприн «Гранатовый браслет».

Соусы, приправы и специи — это то, что способно совершенно преобразить, изменить и усовершенствовать вкус, вид и аромат самого банального, приевшегося и даже надоевшего блюда. Поэтому чем выше кулинарное искусство повара или домашней хозяйки, тем большее количество соусов они используют. А наличие на кухонной полке различных приправ и специй, а в холодильнике — нескольких видов готовых соусов могут превратить каждый рядовой, будничный ужин или обед в праздничный.

Сегодня в магазине можно купить огромное количество самых разнообразных соусов: множество видов майонезов, кетчупов, соевых соусов, готовой горчицы, хрена и т. д. Среди них такие сравнительно новые для нас, как «Тысяча островов», «Табаско», уорчестерский соус и другие. Они значительно облегчают жизнь работающей домашней хозяйки, так как позволяют сэкономить время и силы на приготовление того или иного блюда. Но все же, как бы вкусны и разнообразны они ни были, приготовленные собственноручно соусы и приправы всегда будут и вкуснее, и полезнее, чем приготовленные промышленным путем.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Хрен

300 г корней хрена, 250 г 9% уксуса, 450 г воды, 20 г сахара, 20 г соли.

Очищенный промытый хрен измельчить на терке или терочной машине, затем слегка порубить ножом, положить в посуду, залить кипятком, закрыть посуду крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать. Соус подается к холодным и горячим мясным и рыбным блюдам.

В листьях хрена содержится витамин С, каротин, алкалоиды. В корнях много минеральных солей, кальция, магния, железа, калия, меди, фосфора, серы и др.

Соус-хрен с уксусом и свеклой

200 г натертого хрена, 100 г 3% уксуса, 50 г сока свекольного или свеклы отварной, соль, сахар по вкусу.

Натертый хрен соединить с уксусом, солью, сахаром, в конце влить свекольный сок (сырую свеклу натереть на мелкой терке и отжать через марлю) или добавить натертую вареную свеклу и размешать.

Листья хрена добавляют при засолке и консервировании овощей.

Для приготовления хрена как приправы хорошо очищенный и промытый корень натирают на мелкой терке. Делать это лучше на улице, на балконе или хотя бы в комнате с открытыми окнами, так как запах, распространяемый хреном во время приготовления, не только очень сильный, но еще едкий и очень жгучий.

Соус-хрен с уксусом и морковью

200 г натертого хрена, 100 г 3% уксуса, 50 г сока морковного или моркови отварной, соль, сахар по вкусу.

Соус готовить так же, как соус-хрен с уксусом и свеклой.

Соус-хрен со сметаной

200 г натертого хрена, 200 г сметаны, пол-лимона, соль, сахар по вкусу.

Сметану соединить с хреном, солью, сахаром и заправить соком лимона.

Горчица русская

280 г порошка горчицы, 100 г растительного масла, 200 г 9% уксуса, 125 г сахара, 175 г воды (для заваривания горчицы), 175 г воды (для приготовления маринада), 5—6 шт. душистого перца, корица, 3—4 гвоздички, молотый перец, лавровый лист.

Семена горчицы, отпрессованные от масла и растертые в порошок, являются сырьем для приготовления острой и весьма распространенной приправы — столовой горчицы.

В воду положить специи, довести до кипения, проварить 5—8 минут, после чего охладить, процедить, добавить уксус. Горчичный порошок просеять через сито и, помешивая, заварить кипятком для получения густой однородной массы. Полученную массу залить кипятком, покрыть ее на 2—3 см и выдержать 10—12 часов в темном прохладном месте. Затем воду слить, горчицу хорошо размешать, добавить в несколько приемов растительное масло, сахарный песок, влить смешанный с уксусом маринад, перемешать до получения однородной массы и переложить в керамическую, эмалированную или стеклянную посуду, закрыть крышкой и выдержать горчицу 24 часа. Готовую горчицу хранить в посуде с плотно закрытой крышкой в темном прохладном месте, использовать как самостоятельную приправу для многих холодных блюд и закусок, кроме того, она входит в состав некоторых соусов и заправок для холодных блюд.

Лучшими вкусовыми качествами обладают более светлые сорта горчичного порошка, почти не изменяющие цвета при растирании с водой.

Датская горчичная заправка

2 ст. л. сухой горчицы, 1,5 ст. л. сахарного песка, яблочный уксус, сливки или сметана.

Горчицу и сахар смешать, добавить столько уксуса, чтобы получилась масса, имеющая консистенцию густой сметаны. Тща-

тельно растереть приготовленную массу, дать постоять около часа, чтобы горчица хорошо «созрела», а затем, постоянно помешивая, добавить по вкусу взбитые сливки или сметану.

Заваренный горячей водой (60—80°С) порошок горчицы приобретает острый вкус и специфический аромат.

Соус фруктово-ягодный с горчицей

2 ст. л. варенья или джема, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. портвейна, 1/2 ст. л. цедры лимона и апельсина, 1/2 головки мелкого лука.

Растереть черносмородиновое варенье или джем с горчицей, прибавить портвейн, сок лимона и апельсина, протереть сквозь сито. Цедру лимона и апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпарить, опустив на 1 минуту в кипяток. Также ошпарить мелко нарубленный лук. Цедру и лук охладить и смешать с соусом. Можно добавить перец. Подавать соус к жареной дичи, утке, гусю.

Для ароматизации в соусы добавляют черный и душистый перец, свежий и сушеный сладкий стручковый перец, лавровый лист, чеснок и другие свежие и сушеные пряности.

Соус из горчицы с каперсами

2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. горчицы, 3—4 ст. л. уксуса, 1 ст. л. мелких каперсов, 1/2 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Желтки вареных яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, сахаром, солью, постепенно прибавляя растительное масло. Затем развести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарубленные яичные белки. Подавать соус к холодной рыбе — осетрине, щуке, лососине и др., а также к рыбе, консервированной в собственном соку.

Соус-майонез (основной)

750 г растительного (лучше оливкового) масла, 6 яиц (желтков), 25 г горчицы (готовой), 150 г лимонного сока, 20 г сахара, соль по вкусу.

Уксус для соусов лучше использовать винный или фруктовый.

В сырые яичные желтки, тщательно отделенные от белков, добавить горчицу, соль и хорошо размешать лопаткой. Затем при непрерывном взбивании влить масло вначале по одной, а затем по 2—3 ст. л. Масло должно иметь температуру 12—16°С. При такой температуре растительное масло лучше эмульгирует-

Кроме уксуса, в качестве приправ могут быть использованы лимон, лимонная кислота, рассол соленых огурцов, помидоров, моченых яблок и другие продукты, обладающие кислым вкусом, — щавель, кислица, ревень, барбарис; их можно добавлять в соус в виде пюре, сока или отвара.

ся, т. е. разбивается на мелкие шарики, которые распределяются в яичном желтке, не соединяясь между собой. Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончилось эмульгирование предыдущей порции. Когда все масло будет проэмульгировано, получится густой соус, который держится хорошо на лопатке. В приготовленный соус влить лимонный сок, добавить сахар, хорошо размешать. При неправильном изготовлении или длительном хранении соуса эмульсия может разрушиться: шарики масла соединятся между собой, вследствие чего масло частично выделится на поверхность, нарушая однородность соуса, произойдет так называемое отмасливание соуса. Чтобы восстановить однородность соуса, необходимо снова разбить масло на мельчайшие шарики. Для этого желток яйца выпустить в отдельную посуду и понемногу добавлять отмаслившийся соус, все время взбивая смесь, т. е. повторяя ту же операцию, что и вначале, при изготовлении соуса. Для получения более устойчивой эмульсии майонез можно изготовлять в миксере. При этом масло разбивается на более мелкие шарики, что затрудняет их соединение и повышает устойчивость эмульсии. Соус-майонез и его производные надо хранить в фарфоровой или эмалированной посуде.

Соус-майонез со сметаной

200 г майонеза, 100 г сметаны, соль, сахар, перец по вкусу.

Приготовить соус «майонез», как описано выше, затем добавить в него густую сметану, сахар, соль, перец и хорошо перемешать. Соус подается к холодным блюдам из мяса, рыбы, используется для заправки салатов.

Свежие или сушеные листья петрушки, как и корешки, если их пожевать, устраняют неприятный запах чеснока и лука.

Итальянский майонез

1 нарезанный красный перец, 3 ч. л. нарезанного маринованного с укропом огурца, 3 ч. л. нарезанного маринованного лука, 6 ч. л. нарезанной итальянской салями, 2 ч. л. пасты из анчоусов, 2 ч. л. нарезанных анчоусов, 3 ч. л. свежего нарезанного укропа, 8 нарезанных фаршированных маслин, 0,6 стакана майонеза.

Положить в миску перец, огурец, маринованный лук, салями, пасту из анчоусов и сами анчоусы, свежий укроп, маслины и пе-

ремешать. После того как все ингредиенты будут хорошо перемешаны, добавить майонез. Накрыть полиэтиленовой пленкой и заморозить. Использовать как приправу к макаронным изделиям или рисовому салату. Можно также подавать к картофелю, различным овощам, гороху и бобам, тунцу, макрели или салату из цыпленка.

Огурцы подразделяются по величине на три вида: пикули (не более 5 см), корнишоны (не более 8—9 см) и зеленцы (не более 12 см).

Соус-майонез с корнишонами

На 100 г майонеза — 5—6 корнишонов (или 50 г пикулей).

Мелко нарубленные корнишоны или пикули смешать с соусом «майонез». Подавать к холодному ростбифу, телятине, баранине, вареному мясу и горячей рыбе, жаренной в сухарях.

Свои ценные питательные качества шпинат сохраняет в консервированном и в свежезамороженном виде.

Соус зеленый

100 г майонеза, 1 ст. л. сваренных и протертых листьев салата, шпината, эстрагона или зелени петрушки, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу.

Обмытые листья салата, шпината, эстрагона или петрушки варить в кипящей воде 2—3 минуты, вынуть, дать стечь воде, мелко нарубить, протереть сквозь волосяное сито и смешать с соусом «майонез», прибавив по вкусу уксус и соль. Подавать к холодной рыбе, а также к рыбе, жаренной в сухарях.

Больше половины урожая томатов, выращиваемых во всем мире, идет на изготовление томатных паст, пюре, соков, порошков, различных соусов.

Томатный соус из свежих помидоров

1,5 кг помидоров, 300 г масла сливочного, перец молотый, соль.

Помидоры свежие перебрать, удалить плодоножки, вымыть в холодной воде, нарезать на дольки и припустить в собственном соку, протереть через сито, уварить до консистенции густых сливок, заправить сливочным маслом, солью и молотым перцем. После заправки соус кипятить нельзя. Соус подается к мясным жареным блюдам и используется для заправки макарон и рассыпчатого риса.

Лимоны долго сохраняются, если держать их в большой банке с холодной водой. Воду нужно менять ежедневно.

Соус из сладкого перца и томатов

1—2 помидора, 1 перец сладкий, 1/2 стручка перца горького, 1/2 лимона.

Помидоры вымыть и измельчить миксером. Горький перец вымыть и очень мелко нарезать. Сладкий перец красного цвета вымыть, удалить семена, измельчить на терке или миксером (можно вместе с горьким перцем). Смешать измельченные помидоры, перец и свежеотжатый лимонный сок.

Начатый лимон долго сохранится, если положить его срезом на блюдечко, политое уксусом.

Приправа из сладкого перца с имбирем и лимоном

1 желтый сладкий перец, 1 лимон, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. молотого имбиря.

Перец сладкий желтого цвета вымыть, удалить семена и натереть на терке. Лимон вымыть, натереть на терке вместе с кожурой, удалить семена. Перемешать измельченные перец и лимон, добавить мед и размолотый в порошок имбирь.

Соус из молодой крапивы

2—2,5 кг крапивы, 1 л. сливочного масла, 1/2 стакана густых сливок, соль, сахар, сода.

Из-за своих высоких окислительных свойств шпинат не рекомендуется людям, страдающим подагрой, артритами, ревматизмом, желчнокаменной болезнью.

Крапиву прокипятить в подсоленной воде с содой, воду слить, а крапиву измельчить. Затем массу засыпать в кастрюльку, посыпать сахаром, добавить сливочного масла и варить до горячего состояния (65—75°С). Снять с огня и залить густыми сливками. Посолить. Подается к котлетам, жареной печенке, ветчине, жареным мозгам, солонине, измельченным вареным яйцам.

Соус-пюре из шпината

Готовить, как и «Соус из молодой крапивы».

Соус из щавеля

1,5 кг щавеля, 2 ч. л. мучной поджарки, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара.

Сварить и протереть сквозь сито щавель. Добавить в массу мучную поджарку, сметану, всыпать соль, сахар, размешать. Подогреть до 65—80°С.

Соус подается с котлетами, яйцами, омлетом, жареной печенкой, мозгами, солониной и ветчиной.

Хранить листья салата, шпината, щавеля следует на холоде очищенными и мытыми, завернув в мокрую салфетку и поместив в полиэтиленовый мешок.

Соус «Белое масло» к рыбе

2 ст. л. лука-шалота, 150 г уксуса, 75 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Положить в кастрюлю измельченный лук-шалот, влить уксус, добавить соль и перец. Дать выпариться на $^3/_4$. Перед использованием добавить сливочное масло, взбить соус венчиком. Соус должен быть белым и слегка пенистым. Подавать к отварной рыбе.

Соус лимонный с грибами и каперсами

100 г сливок, 2 яйца, 2 ст. л. лимонного сока, 40 г маринованных грибов, 10 г каперсов, лимонная цедра, соль по вкусу.

Яйца хорошо взбить, соединить со сливками, добавить лимонную цедру и на водяной бане взбивать до загустения, затем заправить лимонным соком и солью. Одновременно с этим грибы нашинковать и отварить вместе с каперсами. Затем откинуть на сито и соединить с соусом.

Сациви

450 г куриного бульона, 100 г масла топленого или куриного жира, 1 стакан ядер грецких орехов, 300 г лука репчатого, 30 г муки, 5 желтков яиц, 1 головка чеснока, 100 г уксуса винного, гвоздика, корица, перец красный.

Мелко нарубленный лук слегка спассеровать с маслом или жиром, снятым с куриного бульона, затем всыпать муку и про-

Если бульон в дальнейшем хотят использовать для соусов и заливных блюд, его не солят.

«Друг врача и похвала повару» — так называл пряные травы французский король Карл Великий, приказавший выращивать их в своем саду.

должать пассерование в течение нескольких минут, помешивая деревянной лопаткой. В эту смесь влить горячий процеженный бульон и варить при кипении 10—15 минут. Растолочь ядра грецких орехов с чесноком, добавить толченую гвоздику, корицу, красный перец, яичные желтки, уксус. Растереть массу лопаткой и, помешивая, нагревать, добавляя при этом подготовленную смесь. Не доводить до кипения. Готовый соус охладить.

Жгучий соус

Кроме эфирных масел, содержащихся в пряных травах, растения-приправы содержат много компонентов, придающих пище особый вкус и аромат, делающих ее аппетитной и разнообразной и оказывающих благоприятное воздействие на человеческий организм.

1 стручок острого красного перца, 60 г очищенных миндальных орехов, 1 стручок чили, 3 зубчика чеснока, 125 г оливкового масла, перец, соль, 1/2 банки очищенных консервированных помидоров, 1 ст. л. лимонного сока.

Стручок красного перца разрезать пополам, зерна и перегородки удалить. Кожицу снять. Стручок порезать кубиками. Миндаль поджарить до золотистого цвета. Стручок чили почистить и порезать кубиками. Чеснок порубить и тушить вместе с кубиками чили в растительном масле (3 ст. л.). Помидоры вместе с кубиками красного перца в течение 3 минут тушить в горячей смеси из чеснока, чили и растительного масла, а затем дать остыть. Добавить миндаль, полученную смесь крупно пюрировать. Посолить, поперчить и заправить лимонным соком.

Травяное масло

Если нужно пропустить через мясорубку хрен или лук, на решетку мясорубки можно надеть полиэтиленовый мешочек и плотно завязать. Тогда не будет щипать глаза.

100 г сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, кориандр, базилик, укроп и т.п.), 2 ч. л. лимонного сока, 1—2 зубчика чеснока.

Смешать в миксере сливочное масло с зеленью, мелко порезанным чесноком и лимонным соком. Затем поместить в холодильник и дать застыть.

Травяное масло можно добавлять в отварную картошку, отварную цветную капусту и другие овощи, а также использовать в бутербродах.

Фруктово-ягодный соус

350 г черносмородинового варенья или джема, 350 г консервированного яблочного соуса, 150 г репчатого лука, 25 г винного уксуса, 2 апельсина, 1 лимон, 100 г мадеры, 30 г горчицы, перец и имбирь в порошке (на кончике ножа), 3—4 гвоздики.

Черносмородиновый джем протереть через сито. Крупный репчатый лук (салатный) нарезать мелкими кубиками (3—4 мм) и прокипятить с винным уксусом. Цедру с апельсинов и лимона снять теркой, залить кипятком, охладить, слить воду, залить мадерой и дать настояться не менее 1 часа. Подготовленные джем, лук с уксусом и цедру с вином соединить с консервированным яблочным соусом, прибавить в эту смесь апельсиновый и лимонный соки, готовую столовую горчицу, красный молотый перец, имбирь, гвоздику и все хорошо перемешать. Соус подается к холодной жареной дичи, свинине.

Репчатый лук нельзя хранить в полиэтиленовом пакете, в нем лук становится влажным и плесневеет. Лучше хранить его в сетке или корзине в сухом проветриваемом помещении.

Брусничный соус

500 г брусники, 1 л воды, 250 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 100 г вина (рислинг), корица (четверть чайной ложки).

Промытую бруснику залить холодной водой и сварить до мягкости, после чего отвар слить, а бруснику протереть через сито. Брусничное пюре развести отваром, положить сахар, корицу, влить вино и дать прокипеть 5—7 минут, а затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и довести до кипения. Соус подается к жареной индейке, курам, цыплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

Моченая брусника служит прекрасной приправой к мясу, дичи, птице.

Яблочный соус

1-й способ

600 г яблок (кисло-сладких зимних сортов), 350 г воды, 25 г сахара, корица.

Яблоки промыть в холодной воде, нарезать, удалить семена и варить в закрытой посуде до готовности. Выкипание воды должно составить не менее $^1/_3$ первоначального объема. Сваренные

Яблоки, айва и другие плоды быстро темнеют после удаления с них кожицы. Для предохранения от потемнения их либо обрабатывают паром, либо опускают в подкисленную холодную воду.

яблоки охладить и протереть через частое сито. В полученное яблочное пюре положить сахар, корицу в порошке и варить в течение 10—12 минут, помешивая лопаткой. Перед подачей взбить соус венчиком. Соус подается в горячем виде к жареному гусю, утке, мясу.

2-й способ

600 г яблок, 300 г воды, 150 г сахара, 300 г крахмала, корица.

Подготовленные яблоки (см. выше) положить в посуду, влить воду ($^1/_3$ нормы), закрыть крышкой, припустить до готовности и протереть через сито. В полученное яблочное пюре положить сахар, влить оставшуюся воду и кипятить. Через 5—7 минут добавить при быстром помешивании лопаткой картофельный крахмал, заранее разведенный охлажденной водой, и довести до кипения. Добавить корицу. Подавать соус холодным или горячим. Этот соус можно приготовить из сушеных яблок. Соус подается к кашам, запеканкам из риса, пшена, макаронных изделий, пудингам, блинчикам.

Яблочно-горчичный соус

1 луковица, 300 г яблок, 2 перчика чили, 1 пучок щавеля, 100 г сливок, 3 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Аромат мякоти плодов апельсинов обусловлен присутствием ряда летучих соединений: спиртов, сложных эфиров органических кислот (муравьиной, уксусной, каприловой), ацетона, гераниола и др.

Разогреть масло на сковороде, положить туда мелко порезанный лук, добавить очищенные и порезанные дольками яблоки, затем влить сливки и горчицу, довести до кипения, посолить, поперчить по вкусу и добавить мелко порезанный щавель и перец чили.

Кисло-сладкий соус «Каролина»

6 яблок, 1 апельсин, 200 г подсолнечного масла, чеснок 2—4 зубка, соль, сахар, молотая паприка.

Яблоки очистить от кожицы, натереть на мелкой терке. Добавить сок одного апельсина, сахар, соль, паприку. Сковороду залить толстым слоем масла, разогреть. Приготовленную ранее

смесь выложить на сковородку, добавить немного воды, довести до кипения. Добавить мелко нарубленный чеснок. Минут пять подержать на огне. Добавлять воду по мере выкипания. Постоянно помешивать. Подавать с хорошим антрекотом и красным вином.

Хорошее яблочное чатни готовят из яблок любого сорта. Выбирайте только твердые и спелые яблоки. Очень крупные и рыхлые не подходят для этого блюда.

Яблочная приправа (чатни)

6 яблок среднего размера, 4 ст. л. топленого масла, 1—2 ч. л. натертого имбиря, 2 палочки корицы длиной по 5 см, 1 ч. л. семян аниса, 50 г изюма (по желанию), 2—3 стручка сушеного острого перца, раскрошенных (можно меньше), 5 гвоздик, 1 ч. л. куркумы, 1 щепотка асафетиды (по желанию), 4 ст. л. воды, 4 ст. л. сахара.

По этому рецепту можно приготовить также чатни из других фруктов: персиков, слив, абрикосов, манго, гуавы, крыжовника и черной смородины.

Вымыть яблоки, очистить их и удалить сердцевину. Нарезать яблоки на мелкие кусочки. Нагреть в кастрюле топленое масло. Когда оно задымится, бросить туда имбирь, палочки корицы, семена аниса, перец и гвоздику. Поджаривать, помешивая, пока семена аниса не потемнеют (около 30 сек). Добавить куркуму и асафетиду и затем нарезанные яблоки и изюм. Помешивать 5—6 минут, пока яблоки не зарумянятся. Добавить воду.

Накрыть крышкой и варить около 15 минут, часто помешивая, пока яблоки не станут совсем мягкими. Размять их в кастрюле. Добавить сахар, увеличить огонь и постоянно мешать, пока приправа не загустеет. Удалить палочки корицы и гвоздику. Подавать с рисом.

Свежая слива ткемали дает выход при уваривании примерно в 4 раза, т. е. из 1 кг сливы получается 250 г пюре.

Соус «Ткемали»

1 кг сливы ткемали, 1/4 стакана воды, 1 средняя головка чеснока, 2 ст. л. сухого укропа, 3 ч. л. кориандра, 1,5 ч. л. красного молотого перца, 2 ч. л. сухой мяты, соль по вкусу.

Соус используется холодным; при заготовке большого количества соуса укупорить его горячим в банки или в бутылки.

Сливы ткемали (алычу) разрезать пополам, сложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и проварить на слабом огне, чтобы сошла кожура и отделились косточки, которые необходимо удалить из всей массы. Слить получившийся прозрачный сок, растереть массу в пюре или протереть сквозь сито и вновь варить до густоты сметаны, непрерывно помешивая соус деревянной

Плоды авокадо содержат много жиров, но, несмотря на это, легко усваиваются, потому что содержат до 30% ненасыщенных жирных кислот. Велико в них содержание витаминов и минеральных солей.

лопаткой и постепенно добавляя прозрачный сок. Все пряности растереть в порошок, добавить в горячую массу, по вкусу посолить и прогреть еще 5 минут.

Мункачина

600 г апельсинов, 300 г репчатого лука, 125 г слив, 40 г растительного масла, молотый перец, соль.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими кружочками. Из слив удалить косточки. Все смешать, добавить масло, соль и перец.

Паста томатно-сливовая

2 кг помидоров, 1 кг слив, 500 г лука, сахар, черный и красный острый перец, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Авокадо едят только в сыром виде. Из них готовят соусы и салаты.

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной кастрюле под крышкой, добавить измельченный лук и тушить, пока лук не станет мягким. Протереть массу через редкое сито. Сливы (лучше всего сорта венгерка) тщательно вымыть, удалить косточки, плоды распарить и тоже протереть через сито. Томатную и сливовую массу смешать, добавить растертый с солью чеснок, заправить по вкусу солью, сахаром, черным и красным перцем и уварить на слабом огне до уменьшения объема на $^1/_3$. Разлить пасту в банки в горячем виде и сразу же укупорить.

Плоды авокадо быстро темнеют. Чтобы этого не произошло, очищенный плод полейте лимонным соком.

Гуакамоле (мексиканский соус)

2 спелых авокадо, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, $^1/_2$ средней луковицы, соус «Чили», $^1/_2$ лимона, соль, перец.

Вымыть авокадо, разделить их ножом пополам, вынуть мякоть. В мякоть авокадо подавить чеснок, мелко порубить лук и помидор, выжать сок из лимона, добавить соль, перец и соус «Чили» по вкусу. Все размять вилкой до получения однородной массы.

Абрикосовый соус

1-й способ

200 г кураги, 800 г воды, 300 г сахара.

Сушеные абрикосы перебрать, удалить посторонние примеси, промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Через 2—3 часа, когда абрикосы набухнут, варить их в той же воде, в которой они были замочены. При варке посуда должна быть закрыта крышкой. Сваренные абрикосы протереть через частое сито, положить в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить сахар и при помешивании лопаткой проварить на слабом огне так, чтобы соус не пригорел. Подают соус холодным или горячим. Соус подается к пудингам, кремам и кашам.

Курага полезна для больных сахарным диабетом. Правда, сушеные абрикосы лучших таджикских и узбекских сортов — шептала, содержание сахара в которых более 80%, при этом заболевании противопоказаны.

2-й способ

100 г кураги, 400 г воды, 50 г сахара, 10 г картофельной муки, 130 г сливок.

Сушеные абрикосы вымыть, на несколько часов замочить в воде, в той же воде сварить. Протереть, смешать с картофельной мукой, добавить по вкусу сахар и сливки, вскипятить.

Соус из шиповника

60 г шиповника (целые плоды) или 30 г порошка шиповника, 900 г воды, 160 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты, цедра лимона.

Плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, положить в посуду, залить крутым кипятком, закрыть посуду крышкой и оставить на 20—25 минут для набухания. После этого настой слить в другую посуду, а плоды размять деревянным пестом. В полученное пюре налить настой, перемешать, добавить лимонную кислоту и кипятить 10—12 минут, затем нагревание прекратить. Через 30 минут, когда отвар настоится, процедить его через марлю, сложенную в 2—3 ряда, добавить сахар и, нагревая, довести до кипения. После этого в отвар влить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Для улуч-

Среди растительных продуктов первое место по содержанию каротина (провитамина А), витамина B_2 и витамина Р занимает шиповник.

Комплекс витаминов и биологически активных веществ апельсинов — эффективное средство как профилактики, так и лечения ожирения, гипо- и авитаминозов, подагры, атеросклероза, заболеваний печени.

шения вкуса в отвар можно добавить немного цедры лимона, мандарина или апельсина. Соус подается к блюдам из круп, макаронных изделий.

Соус из варенья шиповника

500 г повидла или густого варенья (без целых ягод) из шиповника, 0,3 л красного сухого вина, 0,2 л коньяка, по 1 среднему лимону и апельсину.

Развести повидло вином, тщательно взбивая проволочным венчиком, влить коньяк и свежий сок из лимона и апельсина. Снять с корок апельсина и лимона цедру, мелко нарезать или пропустить ее через мясорубку, прокипятить в небольшом количестве воды около получаса, доведя до полной мягкости. Затем слить остатки воды, а готовую цедру соединить с подготовленным повидлом и хорошо перемешать. Холодный соус подать отдельно в соуснике к горячему мясу дичи, зайца или кролика.

Соус брусничный

500 г брусничного повидла или домашнего варенья с протертыми ягодами брусники, 1,5 стакана красного вина, 0,2 л коньяка, 1 лимон, 1 апельсин.

Цитрусовые плоды содержат значительное количество витамина С, витаминов группы В и витамина Р. В них есть сахар и органические кислоты. Эфирные масла придают цитрусовым тонкий привлекательный аромат.

Соус приготовить так же, как и соус из варенья шиповника, добавив по желанию сок апельсина и лимона. Цедру в соус не добавлять. Соус подать хорошо охлажденным к жареному или запеченному горячему мясу дичи или свинины.

Соус смородиновый с вином

650 г смородинового джема или желе домашнего приготовления, 1 стакан красного вина, $^3/_4$ стакана апельсинового сока, цедра апельсинов.

Смородиновый джем развести вином и апельсиновым соком. Снять цедру с апельсинов, из которых готовился сок, нарезать мелкой соломкой, сварить в небольшом количестве воды и добавить в соус. Подать его холодным отдельно в соуснике.

Соус из лесной рябины с яблоками

200 г рябины, 1—2 яблока, 1 ст. л. зелени майорана, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Рябину залить кипятком и бланшировать 2—3 минуты. Яблоки испечь в духовке и протереть через сито. Бланшированную рябину пропустить через мясорубку, соединить с протертыми яблоками, добавить мелко нарезанную зелень майорана, растительное масло и соль. Все перемешать и взбить миксером. Если яблоки кислые, добавить 1 ст. л. сахарного песка.

Приправа из свежих ягод

Любые свежие зрелые ягоды (калина, клюква, брусника, жимолость, голубика, черника, красная, черная, белая смородина, вишня и др.) обдать кипятком, откинуть на сито и протереть, затем чуть-чуть посолить. При желании можно добавить пряности.

САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ И ПРЯНЫЕ СМЕСИ

Соус винегрет

1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. уксуса, $^1/_2$ ст. л. каперсов, $^1/_2$ огурца (свежего), $^1/_2$ головки лука, $^1/_2$ ст. л. зелени петрушки и эстрагона (листики), $^1/_2$ ч. л. сахара, соль, перец.

Желток сваренного вкрутую яйца протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, сахаром, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленный яичный белок, лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать.

Подавать соус к холодной рыбе, свинине, горячим отварным свиным и телячьим ножкам.

Майоран иногда называют садовой душицей. Они действительно очень похожи: невысокие стелющиеся кустики с мелкими листочками и близким ароматом.

Сушеный майоран кладут в зимние салаты, в картофельные, томатные, грибные, гороховые, шпинатные супы, в соусы и подливки.

Пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность человека в витамине С и каротине, в нем богатый набор витаминов B_1, B_2, К, РР, фолиевой кислоты, солей железа, калия, магния, кальция, фосфора, содержатся белки, углеводы, пектиновые вещества, фитонциды. Из-за большого содержания железа петрушку рекомендуют есть при малокровии.

Сельдерей (зелень и корни) можно солить вместе с морковью, петрушкой (зелень и корни), луком-пореем (все в равных частях) и использовать при заправке супов. Из корней сельдерея (которые хорошо хранятся зимой в прохладном помещении) можно готовить салаты (с морковью, редькой, яблоками, рисом), их тушат (как и черешки), отваривают, жарят, используют в качестве гарниров и как самостоятельное овощное блюдо, кладут в супы.

Салатная заправка

3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль, перец, 1 ст. л. мелко нарезанного свежего кориандра.

Положить все ингредиенты в банку с завинчивающейся крышкой. Потрясти, пока все хорошо не перемешается. Можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Пряная смесь

Истолочь в ступке 8 г мускатного цвета, 8 г гвоздики, 4 г белого перца, 2 г красного перца (кайенского), 4 г лаврового листа, 4 г сушеного базилика; просеять через сито с мелкими ячейками; сохранять в стеклянной посуде с притертой пробкой.

Соль с пряностями

Высушить 400 г соли самого тонкого помола и смешать ее с 25 г сушеных пряностей в порошке («Смесь пряностей»); сохранять в стеклянной посуде с притертой пробкой.

Смесь трех пряностей

2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, 4 веточки укропа.

Смесь пяти пряностей

4 веточки укропа, 12 зерен черного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея.

При засолке сельдерея на 400 г листьев расходуют 100 г соли.

Смесь восьми пряностей

12 веточек укропа, 8 зерен черного перца, 2 стручка красного перца, 4 зубчика чеснока, 2 листа петрушки, 2 листа хрена, 2 листа сельдерея, 2 лавровых листа.

Букет Гарни

2 веточки укропа, 1 корешок и 1 лист петрушки, 4 лавровых листа, 2 листа сельдерея, 2 веточки чабреца, 4 зубчика чеснока, 5 горошин черного перца, 1 тычинка шафрана.

Смесь состоит из свежих или сухих (немолотых) пряностей, которые опускают в суп на ниточке в специальном марлевом мешочке. Проделывают это за пять минут до готовности супа, а перед подачей на стол мешочек вынимают.

Главное богатство укропа — эфирное масло, его особенно много в плодах — семенах укропа. Из-за душистых свойств этого масла укропные зонтики — неизменный ингредиент при солении и мариновании огурчиков.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Миндальный соус

800 г молока, 160 г сладкого миндаля, 10 г горького миндаля, 5 яиц, 250 г сахара.

Сладкий и горький миндаль положить в кастрюлю, залить кипятком и накрыть посуду крышкой. Через 10—15 минут миндаль очистить от кожицы, положить в холодную воду на 2—3 часа, после чего пропустить через мясорубку с частой решеткой, подливая понемногу молоко, чтобы миндаль не замаслился. Измельченный миндаль тщательно растереть пестиком в ступке, постепенно добавляя молоко. Растертый в пюреобразную массу миндаль развести оставшимся молоком, процедить через редкую салфетку или марлю и отжать. Остатки от миндаля (выжимки) использовать для начинки печеных яблок, блинчиков и т. п. Яйца тщательно растереть с сахаром, так, чтобы смесь сделалась белой, а затем развести приготовленным горячим миндальным молоком и проварить, помешивая лопаткой, до температуры 75—80°С, но не кипятить. Подавать соус в холодном или в горячем виде. Соус подается к пудингам, запеканкам и т. п.

В кулинарии различают сладкие и несладкие соусы.

Ядра миндаля легко очистятся, если их залить кипятком и оставить на 15—20 минут. Затем ядра необходимо просушить и измельчить.

Соус из свежих ягод

350 г ягод, 900 г воды, 150 г сахара, 30 г картофельной муки.

Свежие ягоды (клубнику или малину) перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре положить сахар, влить воду, нагреть

Крыжовник называют северным виноградом. Созревшие ягоды бывают желтого, розового, красного цвета.

до кипения, затем добавить картофельную муку, разведенную охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим. Соус подается к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.

Соус из крыжовника

200 г крыжовника, 10 г картофельной муки, 60—80 г сахара, 50 г сухого вина.

Крыжовник вымыть, залить небольшим количеством кипятка, сварить, протереть, добавить картофельную муку (разведенную в трех ложках воды), сахар и вино, вскипятить. В охлажденный соус можно добавить желток.

По содержанию витамина С черная смородина превосходит все виды плодов и ягод.

Соус смородинно-малиновый

150 г смородины, 100 г малины, 80 г сахара, 130 г сливок, 10 г муки картофельной.

Смородину и малину перебрать, сполоснуть и залить небольшим количеством воды, вскипятить. Протереть через густое сито. Часть жидкости остудить, смешать с картофельной мукой, влить в оставшуюся жидкость, добавить сахар, довести до кипения. Размешать со сливками; можно добавить сырой желток.

Апельсиновая цедра также используется в кулинарии в качестве пряности для приготовления сладких кушаний, печенья, соусов, рыбы, птицы, блюд из риса.

Вишневый соус

200 г вишни, 1,5 стакана воды, 1 стакан столового красного вина, цедра половины лимона, 100 г сахара, 1 ч. л. картофельной муки, корица.

Из вишен вынуть косточки, 3—6 косточек истолочь в ступке. Залить вишни и растолченные косточки водой, прокипятить, протереть сквозь сито, добавить столового красного вина, положить корицы, цедру лимона, картофельную муку с ложкой воды, сахар, вскипятить.

Земляничный и малиновый соус

1,5 стакана малины или земляники, 1 стакан кипяченой воды, 50 г сахара, 1/2 стакана столового вина (или 1/4 стакана мадеры), 1 ч. л. крахмала.

Малину или землянику отжать через салфетку, сок смешать с кипяченой водой.

Затем влить столовое вино, положить сахар, вскипятить, добавить крахмал, размешанный в воде, прокипятить.

В обиходе землянику называют клубникой. Земляника же крупноплодная ягода, которую выращивают на приусадебных участках.

Соус из кураги

100 г кураги, 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана вина (мускат).

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое сито, положить обратно в кастрюлю, добавить сахар и 1/4 стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать.

Шоколадный соус

1,5 стакана молока, 2 яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. какао, 1 ч. л. муки.

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить сквозь ситечко.

Ванильный соус

1,5 стакана молока, 2 яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 1/2 порошка ванилина, 1 ч. л. муки.

Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито и добавить ванилин.

Быстрозамороженная земляника может заменить свежую в холодное время года.

Соусы бывают горячие и холодные, заварные (основу которых составляют мясные, рыбные, грибные и овощные бульоны, заправленные маслом, сметаной, молоком и мукой).

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

Красный соус основной

1 л коричневого мясного бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшая морковь, корень петрушки, 1 луковица, 3 ст. л. муки, 200 г томатной пасты, 2 ст. л. сахара, жженый сахар для окраски.

Сварить бульон из обжаренных мясных костей и процедить. Часть этого бульона ($^1/_7$) слить в отдельную посуду, немного охладить, всыпать просеянную, спассерованную без жира пшеничную муку и размешать так, чтобы получилась однородная масса без комков. В остальной бульон положить пассерованную томатную пасту, пассерованные коренья и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, смешанный с мукой, тотчас размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение одного часа. По окончании варки добавить сахар, соус подкрасить жженым сахаром и процедить; оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом.

Для приготовления жженки сахарный песок положить на сковороду, смочить водой и, помешивая деревянной лопаточкой, нагреть до образования темно-коричневой (почти черной) окраски, затем влить холодную воду (2 части воды на 1 часть сахара). Когда сахар растворится, снять с огня и процедить.

На 1 л соуса для жженки расходуется 5 г сахарного песка.

Соус используется как основа для приготовления различных производных красных соусов — с луком, грибами, вином, уксусом, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Горячие соусы, как правило, подаются к горячим блюдам, холодные — к холодным, закускам и салатам. Но такое деление довольно условно, и холодный майонез или кетчуп мы охотно применяем с самыми разными блюдами.

Луковый соус

800 г красного основного соуса, 3 ст. л. сливочного маргарина, 2 ст. л. сливочного масла, 300 г репчатого лука, 1 ч. л. сахара, 75 г уксуса, перец горошком, лавровый лист, соль.

Лук мелко нашинковать и слегка спассеровать на сливочном маргарине так, чтобы цвет лука не изменился. В пассерованный лук влить уксус, положить перец горошком, лавровый лист и кипятить 8—10 минут. После этого влить красный основной соус, добавить сахар, соль и варить 10—15 минут. Заправить соус сли-

вочным маслом. Этот соус можно также изготовить с добавлением отвара шампиньонов.

Соус подается к тушеному мясу, мясным биточкам и котлетам.

Горячие соусы до подачи на стол можно хранить на водяной бане в посуде, закрытой крышкой. Чтобы во время хранения не образовалось пленки, соусы нужно периодически размешивать или на поверхность соуса класть кусочки сливочного масла.

Луковый соус с корнишонами

800 г красного основного соуса, 3 ст. л. сливочного маргарина, 2 ст. л. сливочного масла, 300 г репчатого лука, 1 ч. л. сахара, 75 г уксуса, 100 г корнишонов, 3 ст. л. томатного соуса, перец горошком, лавровый лист, соль.

Мелко нарубленный репчатый лук пассеровать на сливочном маргарине до полуготовности, добавить уксус, перец горошком, лавровый лист и кипятить в течение 8—10 минут.

Полученную смесь соединить с красным основным соусом, положить соль, варить 10—15 минут при слабом кипении, после чего заправить томатным соусом, сахаром, сливочным маслом и добавить рубленые корнишоны.

Корнишоны, предварительно нарубленные, можно положить на блюдо непосредственно перед подачей.

Соус подается к филе, лангетам, биточкам и котлетам из рубленого мяса.

Луковый соус с горчицей

800 г красного основного соуса, 3 ст. л. сливочного маргарина, 2 ст. л. сливочного масла, 300 г репчатого лука, 1 ч. л. сахара, 75 г уксуса, 2 ст. л. столовой горчицы, 3 ст. л. томатного соуса, перец горошком, лавровый лист, соль.

В мелко нарубленный пассерованный на маргарине лук добавить перец горошком, лавровый лист, красный основной соус, уксус и сахар посолить и варить 10—15 минут. После этого заправить соус столовой горчицей, томатным соусом и сливочным маслом. Готовый соус кипятить не следует, так как горчица свернется крупинками.

Соус подается к мясным биточкам и котлетам, тушеному мясу, жареной колбасе, сосискам и сардельками.

Основные соусы как полуфабрикаты можно хранить 2—3 дня в холодильнике.

Основой горячих соусов являются бульоны: темный и светлый (или коричневый и белый) и мясной сок.

Луковый соус с грибами

800 г красного основного соуса, 3 ст. л. сливочного маргарина, 2 ст. л. сливочного масла, 300 г репчатого лука, 50 г белых сушеных грибов или 150 г шампиньонов, $^1/_2$ стакана белого вина, 3 ст. л. томатного соуса, перец горошком, лавровый лист, соль.

В мелко нарубленный пассерованный на маргарине репчатый лук добавить вареные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать 5—6 минут. Затем влить белое вино и уварить его на $^1/_3$, после чего соединить с красным основным соусом, положить соль и варить 10—15 минут при слабом кипении. Заправить соус сливочным маслом. Соус используется при запекании овощей, рыбы, мяса.

Пикантный соус

500 г красного основного соуса, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 124 г белого вина, 1 ст. л. мелко нарезанных каперсов, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. томатной пасты, 2 маринованных огурца, перец, петрушка, эстрагон.

Горячие соусы или подливы можно приготовить на мясном соусе. Приготовление мясного сока несложно, но требует внимания. Чтобы получить хорошую подливу, надо постоянно следить за тем, чтобы в процессе жарки выделяемый мясом сок не пригорел.

Мелко нарезанную луковицу обжарить в масле до светло-желтого цвета. Добавить вино, каперсы, мелко нарезанные листья эстрагона, горчицу, томатную пасту и варить 15 минут. Затем влить основной соус, довести до кипения. Мелко порезанные огурцы положить в соус, вскипятить, приправить перцем. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Соус красный с красным вином

0,5 л красного соуса, 100 г красного вина, 1 ст. л. сливочного масла.

В красный соус влить красное вино (сухое), добавить сливочное масло и нагреть до кипения. Подается соус к мясу натуральному, ветчине, языку.

Охотничий соус

1-й способ

750 г красного основного соуса, 3 ст. л. сливочного маргарина, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г репчатого лука, 150 г томатной пасты, 100 г виноградного вина, 150 г шампиньонов, 1 ч. л. сахара, зелень петрушки или укропа, эстрагона, соль.

В мелко нарубленный репчатый лук, спассерованный на сливочном маргарине, добавить измельченные шампиньоны или белые грибы и пассеровать в течение 5—7 минут. Затем влить белое вино, уварить его на $^1/_3$ первоначального объема, добавить красный основной соус, пассерованную томатную пасты, сахар, соль и варить 10—15 минут. После окончания варки в соус положить измельченную зелень петрушки или укропа и листья эстрагона; заправить соус сливочным маслом.

Соус подается к жареной дичи, натуральным котлетам из телятины, баранины, котлетам и биточкам из дичи.

2-й способ

500 г красного соуса, 2 ст. л. топленого сала, 1 луковица, 100 г свежих грибов, 50 г сухого вина, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и эстрагона.

Мелко нарубленные грибы (белые или шампиньоны) и лук слегка поджарить на сале, затем положить их в готовый красный соус и варить 15—20 минут. По окончании варки в соус влить сухое красное вино, измельченную зелень петрушки и эстрагона. Соус довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Подается соус к жареной дичи, баранине.

Соус с эстрагоном и сухим вином

850 г красного основного соуса, 70 г сливочного масла, 100 г белого вина, 100 г сильно концентрированного бульона, 1 луковица, 40 г моркови, 50 г корня петрушки и сельдерея, эстрагон, перец молотый, соль.

Репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей мелко нашинковать и спассеровать на масле, затем влить белое вино и ува-

Если мясной сок начинает пригорать, надо долить немного воды или бульона.

Мясной сок получается более вкусным, если мясо жарилось вместе с ароматическими кореньями (морковь, петрушка, сельдерей) и луком; они придают подливе приятный вкус, аромат и окрашивают ее в коричневый цвет. Можно добавлять и вино.

После добавления приправ и жидкости подливу нужно тушить и снова добавить жидкость. Чем больше эта операция будет повторяться, тем вкуснее станет подлива.

Мясной сок можно немного сгустить картофельным или кукурузным крахмалом. Для этого одну часть крахмала следует смешать с 4—5 частями охлажденного мясного сока, влить смесь в горячий мясной сок, размешать и нагреть до кипения. Затем мясной сок, если требуется, посолить и процедить.

рить вино на $^1/_3$ первоначального объема. Эту смесь соединить с красным основным соусом и сильно концентрированным бульоном и варить 25—30 минут.

Заправить соус солью, молотым перцем, процедить, добавить листики эстрагона и довести до кипения.

Соус подается к жареному мясу: натуральным котлетам из телятины, свинины, баранины, филе, лангету, курам, цыплятам и к блюдам из яиц.

Соус с красным вином и чесноком

800 г красного основного соуса, 150 г кости от ветчины, 100 г красного вина, 200 г виноградного уксуса, 50 г зеленого лука, 60 г корней сельдерея и петрушки, 1 зубчик чеснока, перец красный, перец горошком, соль.

В кастрюлю влить виноградный уксус, добавить дробленые ветчинные кости, измельченные петрушку, сельдерей, зеленый лук, чеснок, перец горошком и варить на слабом огне 15—20 минут. Затем влить горячий красный основной соус и варить до получения консистенции обыкновенных сливок. После этого соус процедить, влить красное вино, положить красный перец, соль и вскипятить еще раз. Соус подается к блюдам из дичи и домашней птицы.

Кисло-сладкий соус с орехами

750 г красного основного соуса, 50 г масла сливочного, 120 г чернослива, 50 г изюма, 50 г грецких орехов, 50 г красного вина, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. тертого хрена, перец горошком, лавровый лист, соль.

При жарке 1 кг мясных продуктов (говядина, телятина, птица и др.) получается 100—150 г хорошего мясного сока.

Чернослив сварить в воде, слить отвар, в который добавить красный основной соус, вино или уксус, перец горошком, лавровый лист, и варить в течение 10—15 минут. После этого соус процедить, заправить сахаром, солью, сливочным маслом, добавить вареный чернослив без косточек, изюм, ошпаренные, очищенные от пленки и тонко нарезанные грецкие орехи и прокипятить.

При подаче блюда соус посыпать тертым хреном. Соус подается к блюдам из отварного мяса.

Черносмородиновый соус

750 г красного основного соуса, 100 г красного вина, 200 г бульона, 70 г масла сливочного, 150 г варенья из черной смородины, 200 г костей ветчины, зелень петрушки, 5 шт. перца горошком, лавровый лист, соль.

Кости свиных копченостей измельчить, слегка обжарить, залить красным вином и бульоном. В смесь добавить крупно дробленный перец, лавровый лист, зелень петрушки, черносмородиновое варенье и варить 20—25 минут, чтобы жидкость уварилась на $^2/_3$. Приготовленную смесь соединить с красным основным соусом и кипятить 8—10 минут. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом. Соус подается к мясу диких животных (козы, лося, оленя, зайца), кролику, котлетам и биточкам из мяса, тушеному мясу и жареной дичи.

Соусы на мясном бульоне подразделяются на красные, белые (иногда их называют темные и светлые) и томатные.

Соус кисло-сладкий с изюмом и черносливом

500 г красного соуса, 80 г чернослива, 30 г изюма, 200 г вина красного, 20 г масла сливочного.

Чернослив и изюм промыть, залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, после чего из чернослива удалить косточки. Красный (основной) соус соединить с черносливом, изюмом, влить красное вино (сухое), добавить сливочное масло и прогреть. Подают соус к отварному мясу и домашней птице.

Красные соусы готовят на коричневом бульоне, а белые — на бульонах, получаемых при варке костей, мяса и костей, припускании говядины, телятины, кур, индеек, предназначенных для приготовления вторых блюд.

Соус с апельсинами

800 г красного основного соуса, 100 г красного вина, 2 апельсина, 1 ст. л. сахара, 70 г сливочного масла, соль.

Красное вино уварить до $^1/_2$ первоначального объема, а затем в него положить нарезанную в виде мелкой соломки цедру от апельсина (цедру срезать тонким слоем, нашинковать тонкой соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи). В красный основной соус добавить вино с цедрой и варить 10—15 минут. Затем в соус налить апельсиновый сок (из 1 апельсина), по-

Лучше всего готовить белые соусы на бульоне, сваренном из кур, цыплят, индеек, телятины, кроликов.

ложить сахар, соль и заправить сливочным маслом. Перед подачей в соус добавить кусочки апельсина. Этот соус можно также приготовить из мандаринов.

Соус подается к жареным уткам, тетеревам, глухарям, куропаткам.

Итальянский соус

650 г красного основного соуса, 150 г томатной пасты, 100 г шампиньонов, 60 г ветчины, 1 луковица, 50 г топленого масла, 100 г белого сухого вина, петрушка, эстрагон, перец, соль.

В белые соусы добавляют сыр, каперсы, пряные травы, карри, лимонный сок, белое вино, хрен, мелко нарезанные овощи.

В основной красный соус добавить томат-пюре, положить пассерованный на масле мелко нарубленный лук, поджаренные, мелко нарезанные ветчину и шампиньоны. Влить белое вино и варить 5—8 минут, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, эстрагон, соль, перец и вскипятить.

Соус подается к жареному мясу, домашней птице и дичи.

Белый соус (основной)

1-й способ

1100 г мясного бульона, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла.

В темный соус добавляют жареный лук, грибы, смородину, бруснику, апельсиновый сок, толченые ягоды можжевельника, вишни, перец, красное вино, коньяк, горчицу, яйца, сметану, сливки и т.д.

Муку пережарить в сливочном масле, затем постепенно развести ее процеженным белым бульоном, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить соус 45—50 минут при слабом кипении, часто помешивая. Готовый соус процедить.

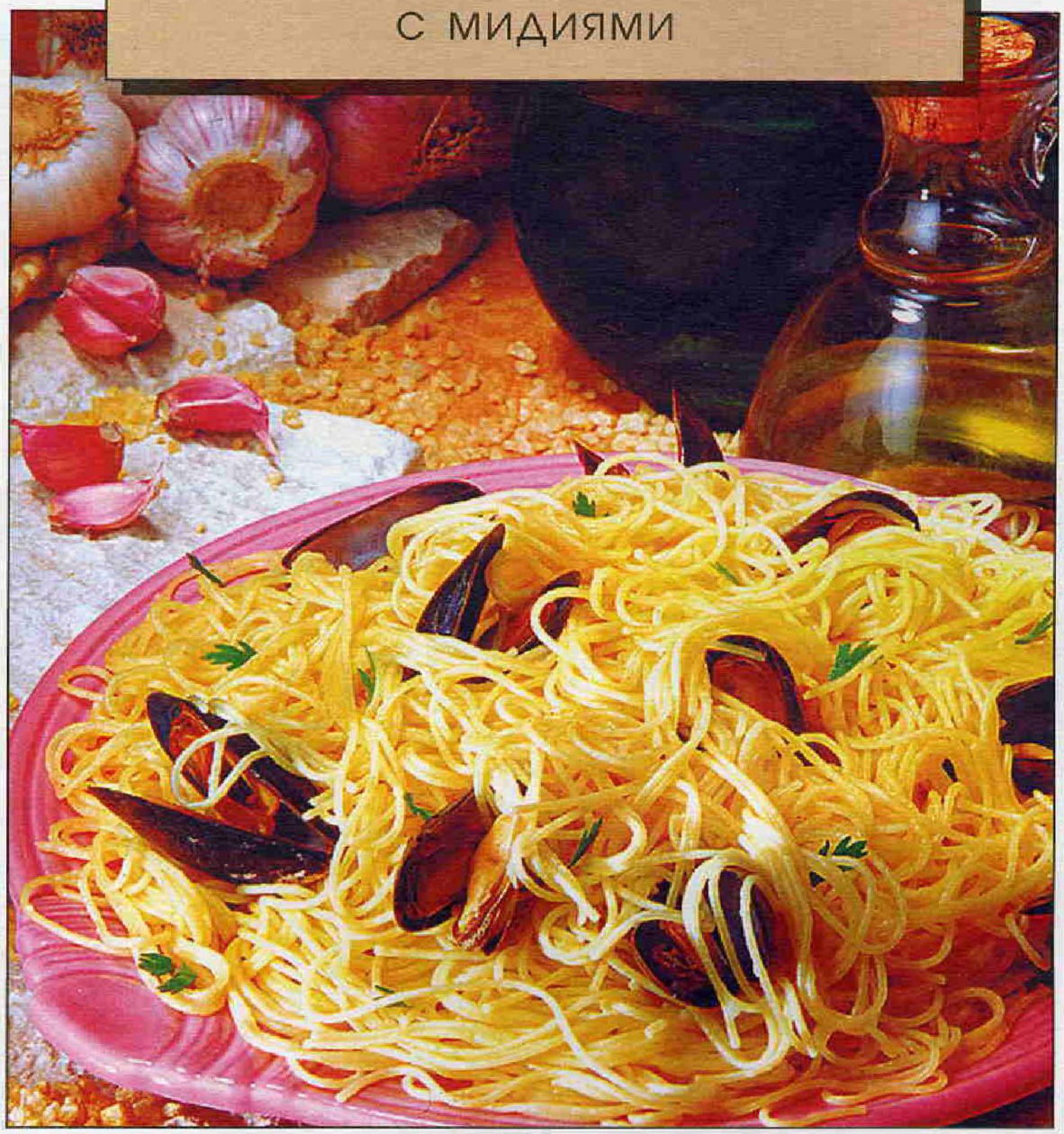
Соус используется для приготовления производных соусов.

2-й способ

500 г мясного бульона, 50 г корней петрушки и сельдерея, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, перец, соль.

Измельченные ароматические коренья обжарить с маслом, насыпать пшеничную муку и, помешивая, обжарить до желтоватого цвета. Затем постепенно залить бульоном, посыпать перцем

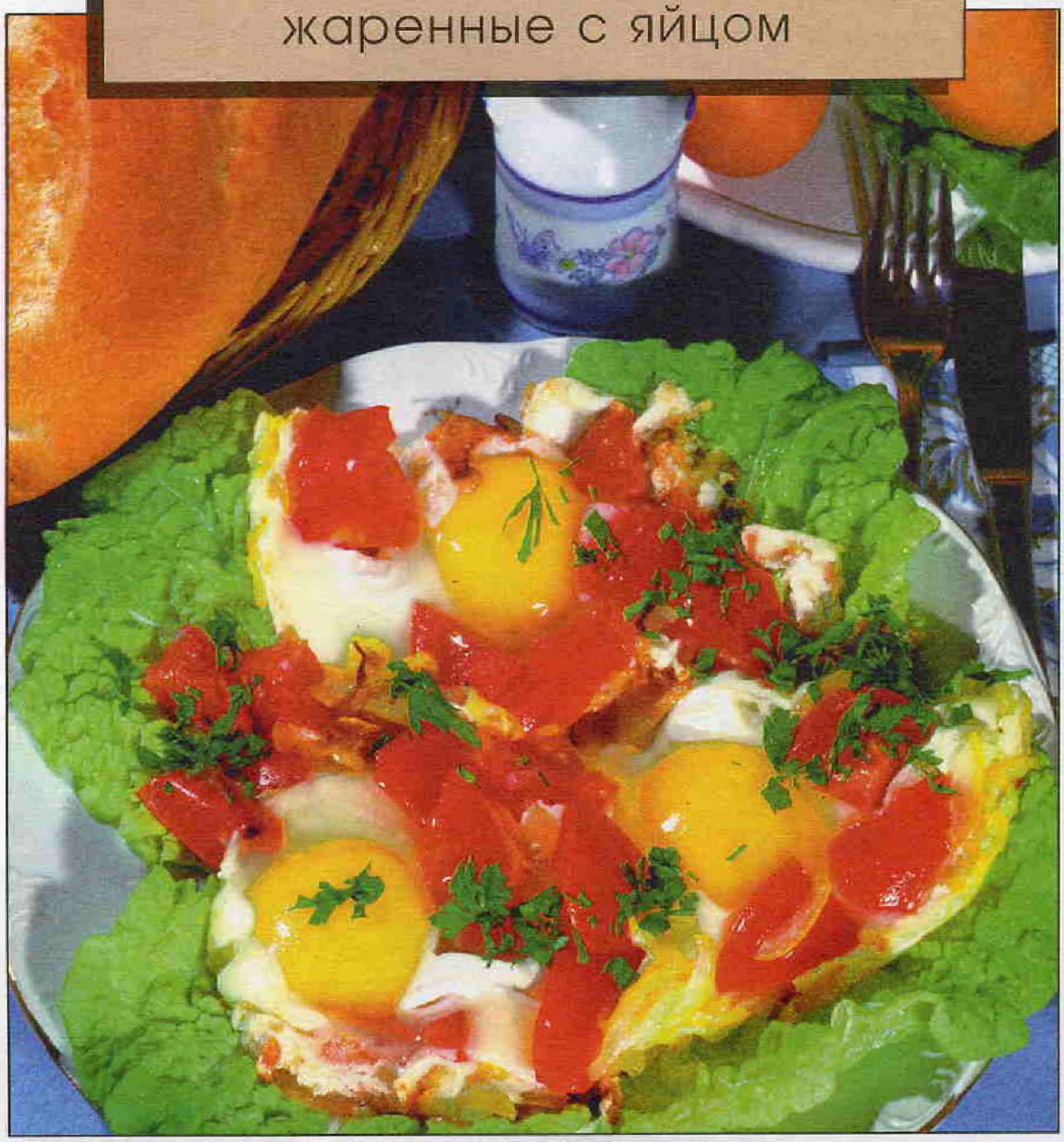
Спагетти с мидиями



900 г свежих мидий в раковинах, 420 г спагетти, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки нарезанной петрушки, 4 ст. ложки белого вина, соль и черный перец, вода.

Промыть мидии, залить стаканом воды и поставить на умеренный огонь. Когда створки раковин откроются, вынуть их из кастрюли, процедить воду и оставить на время. Сварить спагетти в подсоленной воде. Подогреть масло на сковороде, положить чеснок и петрушку и прокипятить. Добавить мидии, их сок, вино и дать покипеть. Приправить перцем и солью по вкусу. Выложить спагетти на сковороду и, помешивая, оставить на умеренном огне еще на несколько минут.

Помидоры, жаренные с яйцом



80 г шпика или ветчинного сала, 400 г помидоров, 4–6 яиц, 1 головка лука, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.

Шпик или ветчинное сало нарезать ломтиками и поджарить в сотейнике; добавить ломтики лука, а затем ломтики помидоров. После того как выпарится вся жидкость, вбить в сотейник яйца, поперчить и посолить. Жарить на медленном огне.

Подавая к столу, посыпать рубленой зеленью петрушки.

и кипятить 15—20 минут. Процедить, добавить соль, лимонный сок, сливочное масло и прогреть.

Подают соус к отварной телятине, птице.

Если в горячий соус добавили сливки, сметану, вино, хрен, горчицу, то соус уже нельзя больше кипятить.

3-й способ

1 ст. л. муки, 500 г бульона, 1 яичный желток, 2 ст. л. масла, соль.

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины. И варить на слабом огне в течение 5—10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса. Положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

Соус луковый острый

1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 500 г мясного бульона, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, 2—3 ст. л. уксуса, немного рубленых корнишонов.

Свежие травы кладут в соус в самом конце, непосредственно перед подачей на стол.

Муку поджарить с 1 ст. л. масла и развести бульоном. Лук мелко изрубить и поджарить на трех столовых ложках масла. После этого добавить томатную пасту. Добавить по вкусу соль, перец и еще раз прожарить. Затем влить уксус, уварить до густоты сметаны и добавить корнишонов, соединить с соусом и кипятить в течение 5 минут.

Испанский соус с вином и грибами

500 г белого бульона, 50 г полусухого белого вина, 50 г сливочного масла, 50 г томатного сока, 150 г белых грибов, 1 ст. л. муки.

Если уж у вас совсем нет времени на варку бульона для соуса, можно воспользоваться бульонными кубиками.

Растопить в сотейнике или на сковороде масло, положить грибы, нарезанные ломтиками, и обжаривать их в течение 5 минут. Всыпать в сотейник муку и пассеровать вместе с грибами, потом влить бульон, томатный сок и вино. Варить на слабом огне 15 минут.

Соус подают к говядине, свинине и дичи.

Не давайте сильно кипеть бульону, в котором варится рыба.

Соус американский

500 г белого соуса, 70 г отвара из кальмаров, 50 г грибного бульона, 1/2 помидора, 50 г сливочного масла, 50 г лимонного сока, соль, перец.

В белый основной соус добавить концентрированный отвар кальмаров, грибной бульон и мелко нарубленные помидоры, заправить все сливочным маслом, лимонным соком, солью и черным перцем.

Белый соус рыбный

1 л рыбного бульон, 50 г муки, 50 г сливочного масла, соль.

Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести горячим рыбным бульоном и варить 45—50 минут. Горячий соус посолить и процедить. Соус используется для приготовления производных соусов.

Соус бархатистый

500 г рыбного бульона, 150 г сливочного масла, 50 г муки, 150 г сливок, лимонная кислота, соль.

Муку поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тонкой струйкой влить рыбный бульон и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Варить 20 минут. Снять с огня, посолить, добавить лимонную кислоту и взбитые сливки.

Хороший рыбный бульон можно приготовить из отходов, остающихся после чистки рыбы (голова, кости, плавники, кожа). На основе этого бульона можно приготовить вкусный соус.

Белый соус с яйцом

700 г белого соуса, 8 яиц, 2 г лимонной кислоты, зелень петрушки, перец молотый, соль.

В белый рыбный соус добавить рубленые или мелко нашинкованные, сваренные вкрутую яйца, лимонную кислоту или сок лимона, измельченную зелень петрушки, соль и перец молотый. Все это тщательно размешать. Соус подается к припущенной и вареной рыбе.

Соус по-матросски

800 г рыбного бульона, 40 г муки, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, 320 г томатной пасты, 100 г анчоусов, 100 г белого вина, 100 г грибов (белые или шампиньоны), 100 г лука-севка.

Коренья и репчатый лук, нарезанный соломкой, пассеровать на сливочном масле до тех пор, пока овощи не сделаются мягкими. Затем соединить с томатной пастой, отваром от шампиньонов и варить в течение 15—20 минут. Готовый соус процедить, протереть овощи и добавить вареные белые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками, лук и муку, спассерованные на сливочном масле, и довести до кипения. После этого в соус добавить вино, протертые анчоусы, масло и размешать. Соус подается к припущенным и вареным рыбным блюдам.

Сушеные грибы гораздо лучше сохраняются, если измельчены в виде порошка. Для этого их надо растолочь в ступке, пересыпать в стеклянную банку, закупорить и поставить в сухое место.

Соус грибной

50 г сухих грибов, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Промытые в воде сухие грибы замочить в 3 стаканах холодной воды на 2—3 часа, а затем в этой же воде сварить без добавления соли. Муку и 1 ст. л. масла обжарить до золотистого цвета и развести горячим процеженным грибным бульоном. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 минут. Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные грибы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус. Прибавить по вкусу соль и дать прокипеть.

Грибной соус с томатом

850 г грибного соуса, 140 г томатной пасты, 30 г масла подсолнечного или сливочного, перец горошком, лавровый лист.

Готовый грибной соус соединить с пассерованной на масле томатной пастой, добавить перец горошком, лавровый лист и варить 10 — 15 минут. Соус подается к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам, картофельному рулету.

Из грибного порошка можно приготовить вкусный соус.

Сметану используют в качестве заправки в первых и вторых блюдах, салатах, десертах. Сметанные заправки придают любому блюду приятную легкую кислоту.

Грибной соус кисло-сладкий

800 г грибного соуса, 50 г чернослива, 20 г изюма, 15 г сахара, 110 г томатной пасты, 10 г уксуса.

В грибной соус добавить перебранный и хорошо промытый изюм, чернослив без косточек, сахар, пассерованную томатную пасту, уксус и кипятить 10—15 минут. В этот соус уксуса можно не добавлять. Соус подается к котлетам, биточкам, крокетам из картофеля, а также из круп.

Сметанный соус

1 кг сметаны, 50 г муки, перец молотый, соль.

В сметану, нагретую до кипения, добавить белую пассеровку из муки (без жира), тщательно размешать, положить соль и перец молотый. Готовый соус процедить. Соус подается к мясным, овощным, рыбным блюдам и горячим закускам. Сметанный соус используется также при изготовлении сметанных соусов с различными наполнителями.

Сметанный соус на белом соусе

750 г белого бульона, 50 г муки, 50 г масла сливочного, 250 г сметаны, перец молотый, соль.

В белый соус, приготовленный на мясном или рыбном бульоне, влить сметану (норма сметаны может колебаться в пределах от 150 до 500 г на 1 кг соуса, в соответствии с этим будет изменяться и норма бульона), добавить соль, молотый перец, прокипятить и процедить. Соус подается к мясным, овощным, рыбным блюдам; используется для приготовления производных соусов.

Сметанные соусы хорошо сочетаются с блюдами из мясных продуктов, дичи, птицы, овощей.

Сметанный соус с луком

750 г сметанного соуса, 300 г лука, 30 г масла сливочного, 100 г томатной пасты, соль.

Репчатый лук мелко нарубить, спассеровать на масле до полуготовности, добавить томатную пасту, соль и продолжать пассеровать в течение 5—7 минут. После этого смесь соединить со

сметанным соусом и варить при слабом кипении в течение 10—15 минут. Соус подается к тефтелям, голубцам, фаршированной капусте и другим блюдам.

Томатный соус на основе белого соуса

500 г мясного бульона, 50 г масла сливочного, 25 г муки, 1 небольшая морковь, 1 средняя луковица, корень петрушки, 500 г томатной пасты, 1 ст. л. сахара, лимонная кислота на кончике ножа, перец горошком, лавровый лист.

Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести белым или коричневым бульоном, затем добавить томатную пасту с пассерованными кореньями и луком, сахар, лимонную кислоту и варить 25—30 минут. Соус процедить, нагреть до кипения и заправить маслом. Соус подается к мясным блюдам; соус, не заправленный сливочным маслом, служит основой для приготовления томатных соусов с различными продуктами, приправами, вином и без вина.

Томатный соус с овощами

700 г томатного соуса, 100 г белого вина, 120 г сливочного масла, 140 г моркови, 60 г петрушки, 140 г лука репчатого, перец горошком, лавровый лист.

Морковь, петрушку и лук нарезать мелкими кубиками, примерно размером 1—2 мм, и спассеровать на масле. В пассерованные овощи влить белое вино, положить лавровый лист, перец горошком и уварить вино на $^2/_3$ первоначального объема. Смесь соединить с томатным соусом и варить 15—20 минут; заправить сливочным маслом. Соус подается к припущенным и вареным рыбным блюдам, ракам, раковым шейкам и крабам.

Соус чесночно-томатный

100 г томатной пасты, 5 долек чеснока, 1 ст. л. растительного масла, сок половины лимона, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.

В томатную пасту добавить измельченный чеснок, растертый с солью, сахаром и растительным маслом, мелко нарезанную зелень (петрушки или укропа) и заправить соком лимона. Сахар, соль добавляют по вкусу.

Из хорошо вызревших помидоров изготавливают томатное пюре и томатную пасту. Это протертые и уваренные плоды, предварительно очищенные от кожи и семян.

Томат-паста значительно гуще и содержит больше сухих веществ. Томат-паста экономичнее, так как расходуют ее в два раза меньше, чем томат-пюре.

Густой молочный соус в охлажденном состоянии можно хранить в течение суток; соус средней густоты после изготовления необходимо сейчас же использовать.

Молочный соус (основной)

Для густого соуса: 900 г молока, 120 г муки, 120 г сливочного масла, соль.
Для соуса средней густоты: 1 л молока, 90 г муки, 90 г сливочного масла, соль.
Для жидкого соуса: 1 л молока, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

Белую горячую пассеровку развести горячим молоком, непрерывно помешивая веселкой, положить соль и кипятить 5—7 минут. В соус средней густоты можно добавить сырые яичные желтки (3—4 шт. на 1 кг соуса), а в жидкий соус кроме соли положить сахар.

Соус густой используют как начинку для фаршированных котлет из филе кур или дичи, крокетов и т. п.; соус средней густоты употребляют для запекания овощей, мяса и рыбы; жидкий соус подают к горячим овощным и крупяным блюдам. Если соус подается к крупяным или творожным блюдам, в него можно добавить ванилин.

Голландский соус с лимонным соком

1-й способ

800 г сливочного масло, 100 г воды, 12 яиц (желтки), 2 лимона, соль.

В глубокий сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить при непрерывном помешивании лопаткой или венчиком. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекратить, заправить соус солью, лимонным соком или лимонной кислотой.

Яично-масляные соусы, называемые еще голландскими, приготовляют из сливочного масла, сырых или сухих яичных желтков с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты и соли.

2-й способ

Яичные желтки проварить в воде, как описано выше, но без масла. Когда образуется сметанообразная масса, нагрев прекратить и, непрерывно помешивая массу, вливать в нее тонкой струйкой растопленное сливочное масло. Заправить соус солью и лимонным соком. Соус можно использовать для приготовления производных соусов; его можно подать к цветной капусте, спарже, земляной груше, артишокам.

Яично-масляный (голландский) соус с белым соусом

800 г яично-масляного (голландского) соуса с лимонным соком, 200 г белого соуса, сок 1 лимона или лимонная кислота, соль.

В белый соус, приготовленный на мясном бульоне, добавить яично-масляный (голландский) соус с лимонным соком, соль, лимонную кислоту, хорошо перемешать лопаткой или веселкой и процедить. Соус подается к вареным овощным и рыбным блюдам; используется также при изготовлении производственных соусов.

Яично-масляный (голландский) соус с сыром

500 г яично-масляного (голландского) соуса, 400 г молочного соуса, 100 г рыбного бульона, 100 г сыра, сок 1 лимона, соль.

Яично-масляный (голландский) соус соединить с рыбным бульоном, добавить жидкий молочный соус без сахара, лимонный сок, соль, сыр, измельченный на терке, и хорошо размешать. Соус подается к припущенной рыбе, особенно рекомендуется к камбале и сому.

При изготовлении яично-масляных соусов возможен распад эмульсии из масла и желтков (отмасливание), из-за этого вкус и внешний вид соуса ухудшаются. Для предупреждения свертывания желтков необходимо в смесь до ее проваривания добавлять холодную воду. При проваривании температура соуса должна быть не выше 70°С.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

БЛИНЫ, ОЛАДЬИ

«...Блины пеклись в семи печах, чтобы всем достались горяченькие: в почетны столы пекли на ореховом масле, в уличные — на маковом, мирским с икрой да со снетками, скитским с луком да с солеными груздями». — П. И. Мельников-Печерский «В лесах».

«Блины из овсяной муки готовили в межговение, по утрам, в большом изобилии, особенно в масленицу. Их также заваривали с вечера, пекли с доброй подмазкой, на больших сковородах и хорошем огне. Овсяный блин получался обширный и тоненький, как бумага. Он даже просвечивал. Его скатывали жгутом, складывали в два, четыре, восемь слоев. Ели с пылу с жару, с топленым коровьим маслом, со сметаной и с солеными рыжиками, с давленой черникой и брусникой. Оставшиеся блины поливали маслом, посыпали заспой и ставили в метеную печь. Стопа высотой в полвершка (около двух сантиметров) умещала в себе штук тридцать, а то и больше блинов, в зависимости от мастерства большухи, которая, раскрасневшись, птицей мечется от огня к столу». — Василий Белов «Лад».

Из всех национальных русских блюд в нашей классической литературе чаще всего, наверное, встречается описание блинов. Наверное, это связано с тем, что блины связывались с одним из самых веселых праздников — Масленицей. Ели блины и как поминальное блюдо. Но главное, конечно, все же в том, что это очень вкусное блюдо.

Блины постные

4 стакана гречневой муки, 4,5 стакана молока, 20—25 г дрожжей, соль по вкусу.

В эмалированную кастрюлю влить 0,5 стакана теплого молока и развести в нем дрожжи. Добавить еще 1,5 стакана молока. Постепенно при непрерывном помешивании всыпать в кастрюлю с молоком 2 стакана муки. Тесто размешать так, чтобы не было комков. Накрыть кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, т.е. увеличится в объеме в 2—3 раза, добавить к нему остальную муку, молоко, соль, хорошо размешать и вновь поставить в теплое место. После того как тесто снова подойдет, можно начинать выпекать блины. При этом зачерпывать тесто из кастрюли нужно очень осторожно, чтобы не дать ему опасть. От этого зависят пухлость, рассыпчатость блинов.

Здесь и далее (кроме некоторых рецептов) в рецептуру теста для блинов не включено масло для смазывания сковороды. Обычно перед тем как вылить на сковороду тесто, ее смазывают 1 ч. л. растительного масла.

Рыхлые и пухлые блины получаются, когда опара замешана на воде. Вкуснее же блины на молоке. Учитывая это, опару лучше ставить на смеси воды и молока.

Блины заварные

4 стакана гречневой муки, 2,5 стакана воды, 2 стакана молока, 20—25 г дрожжей, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Всыпать в кастрюлю два стакана муки, обдать ее двумя стаканами кипятка, хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда тесто остынет до температуры парного молока, развести в половине стакана теплой воды дрожжи с сахаром, влить их в опару. Опару хорошо взбить, накрыть полотенцем и поставить подходить в теплое место. Когда опара увеличится в объеме в 2—3 раза, добавить в нее муку, молоко, соль, снова взбить и поставить в теплое место. Далее поступают, как описано в предыдущем рецепте.

Молоко довольно калорийно: в 100 г его более 60 килокалорий. Пол-литра молока вполне достаточно, чтобы удовлетворить треть суточной потребности организма в энергии. А литр цельного молока по калорийности заменяет 370 г говядины или около 700 г картофеля.

Блины боярские

3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 стакан густых сливок, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, соль.

Вскипятить 2 стакана молока, остудить его до температуры парного, отлить полстакана и в нем размешать дрожжи. Вылить

В русской кухне блины готовят из жидкого дрожжевого теста.

молоко и дрожжи в эмалированную кастрюлю и замесить на гречневой муке опару. Когда опара подойдет (через 1,5—2 ч), долить в нее остальное молоко, добавить яичные желтки, растертые со сметаной, маслом, солью и сахаром, пшеничную муку. Все хорошо вымешать и дать снова подняться. Когда тесто вновь подойдет, взбить отдельно сливки и яичные белки, влить белки в сливки и потом в тесто. Осторожно перемешать тесто лопаточкой сверху вниз. Дать тесту постоять 15—20 мин и выпекать блины обычным способом.

Блины царские

5 стаканов пшеничной муки, 4 стакана молока, 1,5 стакана густых сливок, 200 г сливочного масла, 6 яиц, 50 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу (но не более 1 ст. л.).

Приготовить опару из 3 стаканов муки, 3 стаканов молока и дрожжей. Далее готовить обычным способом.

Сметанные блины

2 стакана сметаны, 3 стакана пшеничной муки, 5 яичных белков, 50 г сливочного масла, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, 1 стакан гречневой муки, 1 ст. л. сахара, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Вылить в кастрюлю 1 стакан теплой воды, размешать в ней дрожжи, добавить всю гречневую муку и, хорошо перемешав, поставить опару в теплое место. Пока опара подходит, выложить в кастрюлю сметану, всыпать всю пшеничную муку и замесить негустое тесто. Охлажденные яичные белки хорошо взбить, добавить их и размягченное сливочное масло в тесто из пшеничной муки и хорошо перемешать.

Блины разного типа, разной консистенции и из разной муки известны многим народам мира.

Когда опара подойдет, выложить ее в кастрюлю с тестом из пшеничной муки, добавить теплое молоко с растворенными в нем солью, сахаром и все тесто хорошо взбить лопаткой. Выпекать блины обычным способом.

Гурьевские блины

2 стакана пшеничной муки, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 2,5 стакана кислого молока (кефира), соль, сахар по вкусу.

Вылить в кастрюлю яичные желтки и, добавив к ним соль и сахар, хорошо растереть. Затем всыпать муку, добавить сливочное масло, молоко и замесить довольно жидкое тесто. Тесто нужно очень хорошо взбить, потому что, чем лучше взбито тесто, тем вкуснее получатся блины. Выпекать блины обычным способом.

При варке картофель лучше закладывать в кипяток. Следите, чтобы не прекращалось кипение.

Блины сборные

2 стакана пшеничной муки, 3 стакана гречневой муки, 0,5 стакана манной крупы, 4 яйца, 30 г дрожжей, 7 стаканов молока, 2 ст. л. сахара, корица на кончике ножа, соль по вкусу.

В кастрюлю всыпать 1 $^1/_2$ стакана пшеничной и 2 стакана гречневой муки, залить ее 2 стаканами горячего молока и хорошо размешать. Когда тесто остынет до комнатной температуры, влить в него разведенные в молоке дрожжи, хорошо размешать и оставить в теплом месте подходить. Сварить на молоке жидкую манную кашу, при этом следить, чтобы не было комков. В подошедшую опару добавить растертые с солью и сахаром желтки, манную кашу, оставшуюся муку, молоко, корицу и хорошо перемешать. Белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

Картофельные блины

7—8 картофелин, 2 стакана муки пшеничной, 30—40 г дрожжей, 4 стакана молока, 0,5 стакана сливок, 5 яиц, соль по вкусу, сливочное масло.

Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, размешать в нем дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить опару в теплое место. Картофель очистить, отварить, протереть через сито и, добавив сливочное масло и сливки, хорошо перемешать. Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль по вкусу, растертые яичные

Чтобы картофель сварился быстрее, нужно в воду добавить кусочек сливочного масла.

Блины выпекаются на предварительно вычищенных солью с маслом и прогретых чугунных сковородках.

желтки и взбитые белки. Тесто хорошо размешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

Морковные блины

2 стакана муки пшеничной, 1 стакан гречневой муки, 3 стакана молока, 50 г дрожжей, 4—5 морковок (средних размеров), 3 яйца, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, развести в нем дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару и дать ей подойти. В подсоленной воде сварить очищенную морковь, остудить ее и протереть через сито. Морковное пюре выложить в подошедшую опару, добавить растертые с сахаром и солью желтки, гречневую муку, молоко и хорошо перемешать. Яичные белки взбить, осторожно ввести в тесто и дать ему снова подняться. Выпекать блины обычным способом.

Блины овсяные

1,5 стакана пшеничной муки, 1,5 стакана овсяной муки, 3 стакана молока или воды, 0,5 стакана сливок, 3 яйца, 30 г сливочного масла, 30 г дрожжей, соль и сахар по вкусу.

Влить в кастрюлю чуть теплое молоко, растворить в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав ее в кастрюлю с молоком, хорошо размешать. Дать опаре подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины обычным способом.

Перед выпечкой каждого блина сковородку надо смазать маслом. Это делают при помощи половинки луковицы, наколотой на вилку.

Блины тыквенные

500 г тыквы, 1,5 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 20 г дрожжей, 2 стакана молока, соль.

Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, развести в нем дрожжи, всыпать пшеничную муку, замесить опару и дать ей

подойти. В подсоленной воде сварить тыкву, остудить ее и протереть через сито. Тыквенное пюре выложить в подошедшую опару, добавить растертые с сахаром и солью желтки, молоко и хорошо перемешать. Яичные белки взбить, осторожно ввести в тесто и дать ему снова подняться. Выпекать блины обычным способом.

Плоды тыквы достигают иногда огромных размеров — до метра в диаметре. В ее мякоти имеются углеводы, минеральные соли и витамины. Особенно в них много сахаров и каротина.

Блины на соде

1 стакан пшеничной муки, 1 стакан гречневой муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, кислота лимонная на кончике ножа, соль по вкусу.

Высыпать всю муку в кастрюлю, развести ее теплым молоком и, добавив яичные желтки, сахар, соль, растопленное сливочное масло, замесить тесто. Соду развести шестой частью стакана воды, в таком же количестве воды развести лимонную кислоту. Соединить соду и кислоту и сразу же (пока сода шипит) смешать их с тестом. Яичные белки взбить и осторожно ввести в тесто. Выпекать блины обычным способом.

Рязанский блинчатый пирог

Для теста: 500 г муки, 3 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. масла, 30 г дрожжей, масло и сметана для смазывания.
Для фарша: 250 г отварной говядины, 100 г капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 1 стакан отварного риса, 5 яиц, 100 г сливочного масла, соль и сметану по вкусу.

Дрожжи развести в части молока, добавить соль, сахар, оставшееся молоко и все это размешать. Добавить муку, яйца, масло, еще раз тщательно перемешать. Поставить тесто на 3—4 часа в теплое место. За это время тесто несколько раз перемешать. Из теста выпечь блины. Сложить их на сковороду, переслаивая каждый блин фаршем. Верхний блин смазать маслом, сметаной и запечь в духовке при температуре 210—220°С, пока верхушка пирога не подрумянится.

Приготовление фарша: мясо пропустить через мясорубку. Лук, морковь мелко порезать и слегка обжарить на масле. Капусту мелко порезать и обжарить вместе с морковью и луком. Добавить отварной рис, мелко нарубленные яйца, посолить и все перемешать.

Чтобы оладьи получились пышными, добавьте в тесто немножко пива.

Тесто для блинов должно иметь консистенцию густой сметаны.

Блинчики с грибами и овощами

1 яйцо и 1 яичный желток, 120 г молока, 100 г муки, 50 г топленого масла, 150 г шампиньонов, по 1 цуккини, кольраби, моркови, луковице, соль, перец, зелень петрушки.

Приготовление теста для блинов: яйцо, яичный желток, молоко и просеянную через сито муку перемешать, добавить немного соли. Оставить на 30 минут.

Шампиньоны почистить и нарезать ломтиками. Цуккини, кольраби и морковь нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порубить. Тушить овощи в горячем сливочном масле в течение 5 минут. Заправить солью и перцем. Помыть петрушку, хорошо обсушить ее и мелко порубить. Затем добавить к остальным овощам. Испечь четыре тонких блина. Начинить тушеными овощами и сложить конвертиком. По желанию блинчики можно посыпать зеленью.

Блины по-черноморски

300 г муки, 750 г молока, 2 яйца, 25 г сахара, 6 г соли, 40 г растительного масла.
Для фарша из кальмаров: 400 г кальмаров, 2 луковицы, 70 г масла, 80 г майонеза, соль.
Для фарша из креветок: 200 г креветок, 2 яйца, 2 луковицы, 50 г майонеза, соль.
Для фарша из морской капусты: 200 г морской капусты, 2 луковицы, зелень петрушки, соль, перец.

Взбить яйца с солью и сахаром до образования пышной пены. Смешать с мукой и молоком, добавить масло и быстро замесить тесто, следя за тем, чтобы не было комочков. Из полученного теста выпечь блины. Положить на каждый блин фарш, завернуть блин трубочкой или конвертом и обжарить на масле с двух сторон.

Для смазывания сковороды маслом можно использовать небольшую чистую картофелину, разрезанную пополам.

Приготовление фарша: кальмаров и креветки очистить, отварить в подсоленной воде. Морскую капусту измельчить. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле, яйца отварить и мелко покрошить, зелень петрушки мелко порезать. Смешать вместе ингредиенты согласно рецептуре.

Блинчики с абрикосами

300 г муки, 2 яйца, сода на кончике ножа, щепотка соли, 1/4 л молока, корица, 3 ст. л. сахарного песка, 6 ст. л. изюма, растительное масло для выпечки, сахарная пудра, абрикосовое варенье.

Яйца разбить, отделить белки от желтков. Муку с содой просеять над миской. Смешать муку с яичными желтками, солью, молоком, корицей (по вкусу) и сахаром. Взбить белки в крепкую пену. Вместе с изюмом осторожно ввести в тесто. Испечь 8 блинчиков на растительном масле. Тесто класть ложкой, смоченной в воде, выпекать до золотисто-коричневого цвета. Разложить по два блинчика на тарелку, посыпать их сахарной пудрой. Подавать на стол с абрикосовым вареньем или свежими абрикосами.

Чтобы при выпечке блинов каждый раз не смазывать сковороду маслом, можно добавить растительное масло в тесто.

Оладьи

600 г пшеничной муки, 400 г молока, 15—20 г дрожжей, 30 г сливочного масла, 4 яйца, 2 ст. л. сахара.

Приготовить опарное тесто обычным способом. Выпекать оладьи, как и блины, но размером в 2—2,5 раза меньше. Подать к оладьям сметану либо варенье.

Оладьи с яблоками

500 г пшеничной муки, 500—600 г яблок, 1,5 стакана воды, 20 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, тертая цедра половины лимона, соль по вкусу, 2 ст. л. сахарной пудры.

В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, сахар, цедру лимона, размешать. Всыпать муку и, замесив тесто, поставить его подходить. Между тем яблоки промыть, очистить от кожицы, удалить из них семенники и нарезать тонкими плоскими ломтиками. Выложить несколько ломтиков яблок на раскаленную сковороду с маслом и залить их тестом. Когда яблоки и тесто подрумянятся с нижней стороны, перевернуть их на другую сторону.

Готовые оладьи со стороны припека обсыпать сахарной пудрой. Для припека можно использовать и другие фрукты и ягоды.

Если муку хранить в слишком теплом помещении, она прогоркнет.

При повышенной влажности в помещении, где хранится мука, она быстро испортится.

Оладьи бездрожжевые с яблоками

5 ст. л. (с горкой) муки, 0,5 л кефира или простокваши, 1—2 яйца, соль, сахар по вкусу.
Для жаренья: 100 г сливочного маргарина.
Для наполнения: 5—7 яблок среднего размера и 2—3 ст. л. сахара для обсыпки.

Яйца взбить, соединить с кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар, муку и замесить пышное, легкое, полугустое тесто. Разлить ложкой на смазанную маргарином горячую сковороду оладьи, на поверхность которых быстро и красиво разложить аккуратно нарезанные тонкими ломтиками яблоки, тем временем нижний слой оладий обжарится, оладьи перевернуть яблоками вниз и зарумянить их. Оладьи снять со сковороды, положить на блюдо, посыпать сахаром. Оладьи будут вкуснее, если их посыпать тонко смолотой корицей. Оладьи с яблоками можно приготовить иначе. Яблоки натереть на крупной терке, опустить в тесто, перемешать; печь, как обычные оладьи.

Оладьи с капустой

1 стакан пшеничной муки, 2 стакана кефира, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан мелко нарубленной свежей капусты, соль, сахар по вкусу.

Яйца, сахар, соль взбить, во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло, капусту и замесить тесто. Выпекать оладьи обычным способом.

Оладьи сметанные

2 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, $^1/_2$ ч. л. соды, соль по вкусу.

Тесто для оладьев должно быть гуще блинного. Его можно взять ложкой.

Вылить в кастрюлю сметану, добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное сливочное масло, муку и все хорошо размешать. Развести в двух столовых ложках молока соду и вылить смесь в кастрюлю с тестом. Туда же осторожно ввести взбитые яичные белки. Выпекать оладьи обычным способом.

Блинчики «Неженка»

2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Высыпать в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбить белки и снова все тщательно размешать. Выпекать блинчики очень тонкими.

Молоко лучше хранить в фаянсовой, глиняной, стеклянной или эмалированной посуде.

Блинчики с вареньем

2 стакана пшеничной муки, 2 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу, варенье.

Высыпать в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбить белки, добавить в тесто и снова все тщательно размешать. Выпекать блинчики очень тонкими.

Испеченный блинчик положить на подогретую сковороду, сверху намазать тонким слоем любого варенья, на него уложить следующий, также намазав его вареньем, и так далее до тех пор, пока не образуется стопка из 8—10 блинчиков. Верхний блинчик смазать маслом. За 15—20 мин до подачи сковороду с блинчиками поставить в разогретую духовку.

Вместо варенья прослойку можно сделать из творога.

КУЛИЧИ, КЕКСЫ, БАБЫ

Куличи пекут только из высококачественной сухой муки. Перед замешиванием теста ее надо обязательно просеять. Дрожжи и другие продукты, входящие в его состав, должны быть свежими. Тесто должно быть очень хорошо вымешано.

Кулич царский

1,2 кг пшеничной муки, 50 г дрожжей, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 15 желтков, три стакана сливок, кардамон, мускатный орех, миндаль, цукаты, изюм (без косточек), толченые сухари.

Дрожжи развести в стакане теплых сливок и поставить из них густую опару на 600 г муки. Когда опара поднимется, ввести растертые со сливочным маслом и сахаром яичные желтки,

Куличи по традиции должны быть высокими. Если специальной формы нет, то подойдут алюминиевые кастрюли, можно воспользоваться высокими жестяными банками или нарастить стенки имеющейся посуды, вставив в нее фольгу. На дно формы для выпечки также можно положить кружочек фольги.

добавить оставшуюся муку, два стакана сливок, кардамон, мускатный орех, миндаль, цукаты, хорошо промытый и высушенный изюм. Цукаты, прежде чем вводить их в тесто, нужно обвалять в муке. Хорошо вымесить тесто и оставить его на 1,5—2 часа подниматься. Потом снова вымесить тесто. Положить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями форму, наполнив ее до половины. Дать тесту подняться и поставить в теплую духовку. Сдобные куличи лучше выпекать в небольших формах.

Кулич простой

1 кг пшеничной муки, 1,5 стакана теплой воды, 50 г дрожжей, 3 яйца, 125 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 2—3 ст. л. молока, 100 г изюма, цукаты, кардамон, корица.

Приготовить тесто на опаре, дать ему подняться, тщательно вымесить, введя в него масло, два яйца, сахар, изюм, цукаты, кардамон и корицу. Затем покрыть полотенцем и оставить на ночь подниматься. Выложить тесто на стол, долго и тщательно месить. Затем разложить по формам и дать подняться. Когда тесто достаточно поднимется, поверхность покроется сплошными пузырями, а от прикосновения тесто будет «ходить ходуном», смазать поверхность яйцом, растертым вместе с молоком. Поставить в теплую духовку и выпекать сорок минут.

Кулич с лимонной цедрой

500 г муки, 150 г сахарного песка, 250 г сливок или молока, 6 желтков, 40 г дрожжей, 100 г сливочного масла, ванильный сахар или ванилин, тертая цедра одного лимона, 50 г изюма, 50 г миндальных орехов, жир для смазывания формы, сахарная пудра с ванилином, щепотка соли.

Когда кулич остынет, его посыпают сахарной пудрой или поливают глазурью, украшают сухофруктами, цукатами, орехами.

Муку просеять через сито. Изюм промыть теплой водой и обсушить. Миндаль ошпарить, очистить и измельчить. Приготовить опару из 100 г муки, сливок и дрожжей, растертых с половиной сахара и оставить ее для брожения. Желтки растереть с оставшимся сахаром до получения воздушной массы, добавить остальную муку, опару, щепотку соли, ванильный сахар или ванилин. Тесто месить до тех пор, пока оно не станет легко отставать от рук и стенок миски. Постепенно добавить растопленное

сливочное масло, изюм, лимонную цедру и подготовленный миндаль. Тесто выложить в смазанную жиром и обсыпанную мукой форму (до $^1/_3$ объема) и оставить в тепле для брожения. Когда тесто поднимется, кулич можно ставить в прогретую духовку и выпекать до готовности. Готовый кулич посыпать сахарной пудрой с ванилином или полить глазурью.

Глазурь: 2 белка взбить с 200 г сахарной пудры до получения густой, воздушной массы и добавить по вкусу сок лимона.

Форму для кулича, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями, заполняют тестом до половины, дают тесту подняться до $^3/_4$ высоты формы, а затем уже выпекают кулич.

Кулич «Бавария»

1 кг муки, 80 г дрожжей, $^1/_2$ л теплого молока, 100 г миндаля, 200 г нарезанных лимонных корок, 300 г изюма, 20 г рома, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, щепотка соли, 1 желток для смазки.

Насыпать муку на стол и сделать посередине углубление, в которое положить дрожжи, разведенные с частью сахара и молоком. Поставить опару в теплое место на 30 минут.

Миндаль, лимонные корки, изюм смешать с ромом и дать постоять этой смеси около 20 минут. Когда опара будет готова, добавить в нее остальной сахар, растопленное масло и соль и замесить тесто. Накрыть его и поставить еще на 40 минут подходить. В подошедшее тесто положить смесь из изюма с ромом, помесить еще и положить в формы для выпечки. Когда тесто еще подойдет, смазать его взбитым желтком и выпекать в духовке 50—60 минут при температуре 200°С. На тесте можно заранее нарисовать любые несложные рисунки. Готовый кулич смазать растопленным маслом и посыпать сахаром.

Считается, что кулич поднялся, когда поверхность покрывается сплошными пузырями и от прикосновения тесто «заходит ходуном».

Куличи из сдобного теста лучше выпекать в небольших формах.

Венский кулич

500 г муки, 30 г дрожжей, 1 ст. молока, 2 яйца, $^1/_2$ стакана сахара, $^1/_2$ ч. л. соли, цедра одного лимона, 120 г масла, 5 г мускатного ореха, масло для формы, изюм.

Муку просеять в кастрюлю, сделать в нем небольшое углубление. Положить туда дрожжи и замесить опару с половиной нормы молока, сахара и муки. Опару накрыть полотенцем и поставить подходить на 1 час.

Изюм промыть, просушить, масло распустить, мускатный

Куличи выпекают в духовке с несильным жаром.

Продолжительность выпекания кулича зависит от его размера.

орех измельчить. Смешать все это и добавить в опару. Положить остальной сахар, яйца, цедру, соль, молоко, замесить тесто и поставить его в теплое место на 1 час.

Посыпать разделочную доску мукой и на ней из подошедшего теста сформовать четыре куличика. Уложите их вплотную друг к другу в смазанные формы. Дать им еще немного подойти и поставить выпекаться в предварительно разогретую до 200°С духовку.

Выпекать 30—40 минут.

Готовые куличи можно украсить глазурью, посыпать орехами или просто сахарной пудрой.

Ванильная баба

300 г муки, 20 г дрожжей, 1/8 л молока, 160 г сливочного масла или маргарина, 4 желтка, 75 г сахара, 0,5 пакетика ванильного сахара, 4—5 ст. л. изюма, 1 ст. л. рома, цедра 0,5 лимона, панировочные сухари.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить растопленное масло, сахар, ванильный сахар, ром, цедру лимона и в самом конце — желтки. Всыпать муку и сильно взбить. Когда тесто будет свободно отставать от миски и пузыриться, добавить предварительно вымытые, обсушенные и обвалянные в муке изюминки. (Тесто можно поставить, прикрыв крышкой, на 1—2 дня на холод.) Затем смазанную маслом и посыпанную сухарями форму наполнить тестом и поставить в теплое место, чтобы тесто подошло. Выпекать в духовке при средней температуре в течение 0,75—1 часа. Когда баба немного остынет, осторожно вынуть ее из формы, прикрыть салфеткой и дать полностью остыть. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Бабы — старинное сдобное кондитерское изделие, появившееся в Западной Руси. По своему составу, виду и технологии приготовления оно очень напоминает куличи. Но поскольку приготовление настоящей бабы довольно трудоемко, то оно почти ушло из современной русской кухни. Чаще теперь пекут бабки — они более просты в изготовлении и меньше по размерам.

Кекс с маком

300 г пшеничной муки грубого помола, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/3 ч. л. ванилина, 200 г сливочного масла, 175 г меда, 4 яйца, 50 г цукатов из апельсиновой или лимонной корочки, порезанных кубиками, 150 г молотого мака, 1/2 ч. л. молотой корицы, 4 ст. л. рома.

Смешать муку, разрыхлитель и ванилин. Просеять в миску. Взбить масло и мед. Не переставая взбивать, попеременно добавить яйца и мучную смесь. Всыпать цукаты. Разогреть духовку до 180°С. Смазать маслом прямоугольную форму для выпечки. Вы-

ложить половину теста и разровнять. Вторую половину теста смешать с маком, корицей и остатками меда. Более темное тесто выложить поверх светлого. Перемешать вилкой по спирали. Выпекать в течение 50 минут. Затем, чтобы не пригорел верх, накрыть фольгой и выпекать еще 10 минут. Достать кекс из духовки и разбрызгать по поверхности ром. Остудить, не вынимая из формы.

Кексы — «родственники» русского кулича по составу, но «англичане» по технологии. По характеру приготовления, пропорциям муки и яиц и выпечке, а также по форме (брусок, а не цилиндр) они ближе к бисквитам.

Кекс с какао

250 г сливочного масла, 250 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, 500 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 0,1 л молока, 30 г какао, 1 ст. л. сахарной пудры.

Взбить масло до пенообразного состояния, постепенно добавляя сахар и ванильный сахар. Размешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Добавить в массу яйца. Смешать муку и разрыхлитель, просеять через сито, затем добавить в массу попеременно с молоком. Разогреть духовку до 180°С. Тщательно смазать форму для кекса растопленным маслом или маргарином. Выложить в нее половину теста. Остаток теста смешать с какао. Выложить в форму поверх светлой массы и, водя вилкой по спирали, перемешать тесто, чтобы получился мраморный рисунок. Выпекать в духовке около часа. Затем выложить на кухонную доску и остудить. Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.

КУЛЕБЯКИ, РАССТЕГАИ, ПИРОГИ, ПИРОЖКИ

«Опричь того сготовила Никитишна двухаршинные сочные кулебяки, пироги подовые с молоками да с вязигой, пироги долгие с тельными из щуки, пироги вислые с семгой да с гречневой кашей... оладьи с медом, лавашники с малиновым вареньем, каравай с груздями, пироги с зеленым луком да хворосты и оладьи... тертые расстегаи вышли диковинные». — П. Н. Мельников-Печерский «В лесах».

«Непростая задача испечь хорошие пироги! Особенно в праздники... Конечно, самым известным и любимым считался рыбник, когда в тесто загибали свежего леща, судака, щуку и т.д. Начиняли пирог и бараниной, и соленым свиным салом, и рублеными яйцами. Однако если говорить о начинке, то свежие рыжики — среди других — самая оригинальная. Губник, или рыжечник, ни с каким другим пирогом не спутаешь,

но в праздник он не пользовался популярностью, считалось, что это вульгарная начинка. Нередко запекали в тесте давленую свежую чернику, получался ягодник. Если под рукой ничего не было, большуха пекла луковики, а иногда загнет и простой солоник». — Василий Белов «Лад».

Классиков, описывающих русские пироги, можно цитировать и цитировать. К сожалению, сейчас все меньше становится хозяек, умеющих печь настоящие пироги. И не только потому, что изготовление пирогов — это большое искусство, требующее настоящего мастерства, а потому что пироги требуют несуетливого подхода.

Для того чтобы тесто хорошо подошло, дрожжи смешивают с сахаром и дают настояться.

Тесто для кулебяки

1 кг (5 стаканов) муки, 100 г дрожжей, 2 стакана теплого молока, 2 ст. л. растительного, сливочного или топленого масла, 3 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина, соль, сахар.

Свежие дрожжи растворить в молоке. Добавить 2 ст. л. масла, 2 яйца, соль и сахар по вкусу. Все хорошо размешать и ввести муку. Замесить тесто обычной густоты.

Раскатать тесто и смазать поверхность мягким маслом или маргарином, свернуть, снова раскатать и смазать, так делать много раз, пока не израсходуется все масло и не получится хорошее слоеное тесто. Затем тесто разделить пополам, смазать противень и уложить на него нижний корж, равномерно распределив на нем начинку, накрыть верхним коржом и оставить на столе на 20 минут. Потом поверхность смазать сырым яйцом, взбитым с небольшим количеством воды, наколоть вилкой, чтобы образовались дырочки для выхода пара из начинки, и поставить в разогретую духовку.

Чтобы досолить тесто, растворите соль в небольшом количестве воды или молока и добавьте в тесто.

Кулебяка с мясом

Тесто. Для начинки: 1 кг говядины, 1—2 головки репчатого лука, 2 вареных яйца, 2 ст. л. масла или сливочного маргарина, соль, черный молотый перец, зелень петрушки; 1—2 яйца для смазывания, бульон.

Замесить тесто, как указано в предыдущем рецепте, и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, дважды сделать обминку. По длине противня раскатать тесто в виде продолговатой овальной лепешки толщиной 1 см, шириной 12—13 см. Отварить мясо, пропустить через мясорубку или мелко порубить, охладить, добавить рубленые яйца, пассерованный лук, соль, перец,

мелко нарубленную зелень петрушки. Начинку, чтобы была сочной, полить бульоном, выложить горкой, покрыть слоем теста толщиной около 0,7 см. Защипить края. Поверхность украсить элементами из теста и оставить кулебяку в теплом месте на 15—20 минут для расстойки. Сверху и сбоку наколоть вилкой, смазать яйцом. Выпекать при температуре 210—220°С до готовности.

Дрожжевое тесто получится мягким и воздушным, если добавить в него вареный остывший картофель, натертый на мелкой терке.

Кулебяка с рыбой, рисом и яйцом

Тесто. Для начинки: 200 г риса, 100 г сливочного масла, соль по вкусу, 5 сваренных вкрутую яиц, 1—1,2 кг рыбы, очищенной от костей и кожи. Масло для жарения рыбы, 1 желток для смазывания.

Тесто раскатать, положить половину начинки из риса, поверх риса обжаренные в сливочном масле куски рыбы, посыпать нарубленными яйцами, сверху положить оставшуюся половину рисовой начинки, соединить противоположные концы теста, защипить шов. Перевернуть кулебяку швом вниз, уложить на противень, смазанный маслом, поверхность наколоть вилкой, дать 15—20 минут для расстойки, после чего смазать поверхность желтком, выпекать при температуре 180°С до готовности. Начинку из риса приготовить так: рис отварить до готовности, промыть, дать воде стечь, приправить мелкой солью и сливочным маслом, перемешать с мелко нарубленными яйцами.

Замороженное дрожжевое тесто можно быстро разморозить, положив его в целлофановом пакете в теплую воду.

Кулебяка со свежей капустой и рыбой

Тесто. Для начинки: 1 крепкий кочан капусты массой 1 кг, 6 сваренных вкрутую яиц, 200 г сливочного масла, соль, перец черный молотый, 1 кг рыбы. Масло для жаренья рыбы, 1 яйцо для смазывания.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, ополоснуть водой, мелко нарубить, посолить, дать постоять, чтобы выделился сок, отжать сок руками. Капусту обжарить в сливочном масле на небольшом огне, часто перемешивая, затем охладить и смешать с мелко нарубленными яйцами. Половину этой начинки положить на раскатанное тесто, поверх начинки положить куски обжаренной рыбы без костей, затем вновь капустную начинку и, закрыв тестом, защипить шов. Ку-

Чтобы тесто при разделке не липло к рукам, смажьте руки растительным маслом.

В дрожжевое тесто можно добавлять молотый мускатный орех, тогда изделия из него приобретут более пикантный вкус.

лебяку положить швом вниз на смазанный маслом лист, после выстойки поверхность наколоть вилкой, смазать яйцом, выпекать при температуре 180°С до готовности. Подавать кулебяку к чаю, бульону, водке.

Кулебяка со свежими грибами

Для начинки: 2 кг свежих белых грибов, 100 г сливочного масла, соль, перец черный молотый по вкусу, 2—3 ст. л. сметаны.
Тесто для блинчиков для переслаивания начинки: 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока или воды, 1 ст. л. растительного масла, соль и сахар на кончике ножа, 1 желток для смазывания.

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной примерно 0,8—0,9 см. На середину теста положить слой начинки из грибов, на нее — блинчик, вновь грибную начинку и т. д., верхний слой — грибная начинка. Противоположные концы теста соединить, защипить. Поверхность и бока кулебяки наколоть вилкой, смазать желтком, украсить переплетом из ажурных узких полосок тонко раскатанного теста, нарезанного гофрированным ножом. Переплет также смазать желтком.

Блинчики для переслаивания грибной начинки: яйцо взбить в пену, добавить молоко, соль и сахар, всыпать муку, влить растительное масло, замесить жидкое тесто, из которого испечь 3 тонких блинчика.

Приготовление начинки: свежие белые грибы перебрать, промыть, тщательно обжарить на сливочном масле с добавлением сметаны до тех пор, пока соус выпарится, приправить солью и черным молотым перцем. В начинку можно добавить 1—2 ст. л. мелко нарезанного укропа или петрушки.

Кулебяку со свежими грибами можно подать к водке.

Когда ставите тесто и разделываете его, избегайте сквозняков. Тесто подойдет лучше и не будет покрываться коркой.

Пирог с осетриной

Для теста: 350 г (1,5 стакана) муки, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. масла, 1 яйцо, 12 г дрожжей, 140 г воды, соль.
Для фарша: 400 г осетрины, 1/2 луковицы, 2 яйца, соль, 1 ст. л. масла.

Осетрину ошпарить, очистить, уложить кусками в посуду, налить воду, добавить соль и припустить. Затем нарезать на мелкие куски толщиной 0,5 см. Опарное дрожжевое тесто разделить

пополам и после расстойки раскатать два больших пласта. Пласт посыпать мукой, скатать на скалку, переложить на смазанный маслом противень, покрыть слоем нарезанных и сваренных вкрутую яиц, ломтиками осетрины и слегка поджаренным луком. Начинку покрыть вторым пластом теста, края пирога защипить, сверху сделать проколы. Выпекать пирог в жарочном шкафу при 210—230°С. Готовый пирог разрезать на порции. Бульон, оставшийся от припускания рыбы, процедить. Подают бульон, оставшийся от припускания рыбы, в чашках, добавив зелень укропа и сливочное масло. Отдельно подать пирог.

Если дрожжевое тесто плохо подходит, можно добавить разрыхлитель теста.

Курник (русский слоеный пирог)

Для слоеного теста: 220 г (1 стакан с горкой) муки, 150 г сливочного масло, 20 г меланжа, кислота лимонная, 110 г воды, соль.
Для блинчиков: 40 г муки, 1/2 ч. л. сахара, 100 г молока, масло топленое, соль.
Для фарша: 500 г мяса кур, 20 г петушиных гребешков, 50 г риса, 140 г грибов, 3 яйца, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, перец молотый черный, соль, меланж для смазки.

Слоеное тесто выпекают на противне, смоченном холодной водой.

Для приготовления курника замесить пресное тесто и выпекать из него блинчики. Затем приготовить 4 вида фарша: а) из курицы — мякоть вареной курицы нарезать мелкими кусочками и заправить маслом; б) из риса — отварной рассыпчатый рис заправить маслом, добавить 1/4 нормы рубленых яиц; в) из грибов — к отваренным и слегка поджаренным грибам добавить нарезанные ломтиками отварные петушиные гребешки; г) из яиц — вареные яйца мелко порубить и заправить маслом с добавлением зелени. Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5—0,6 см, вырезать из него две круглые лепешки — одну меньшего диаметра (основную), другую — большего (крышку); на меньшую положить в один слой блинчики, затем последовательно фарш из кур, риса, грибов, яиц, каждый слой фарша переложить блинчиками; уложить фарш конусом, покрыть блинчиками; затем большой лепешкой и защипать края. Места соединения смазать меланжем. Украсить поверхность пирога вырезанными из теста узорами (звездочками, ромбиками и др.) и смазать меланжем, выпекать в духовом шкафу.

Выпечка приобретет золотистый цвет, если за 10 минут до готовности смазать ее небольшим количеством теплого молока.

Если пирог прилип к противню, возьмите нитку и проведите ею под пирогом.

Расстегаи

400 г (2 стакана) муки, 3 ст. л. масла, 30 г дрожжей, 300 г щуки, 300 г семги, перец черный молотый, 3 яйца, 1 ст. л. сухарей, 1 1/4 стакана молока, соль.

Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. Дать ему подняться, затем добавить в него 2 желтка, 2 ложки масла и, хорошо взбив, снова дать тесту подняться.

Филе щуки мелко нарубить и, посолив и поперчив его, обжарить на масле. Поднявшееся вторично тесто раскатать в тонкий лист и стаканом или чашкой вырезать из него кружки. На каждый кружок положить фарш из щуки, а на него — тоненький кусочек семги. Концы пирожков защипнуть таким образом, чтобы середина осталась открытой. Подготовленные расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им расстояться в течение 10—15 минут. Затем каждый пирожок смазать яйцом и обсыпать сухарями. Выпекать расстегаи следует в духовке, прогретой до температуры 210—220°С.

Чтобы тесто получилось воздушным, замешивайте его в одном направлении.

Щуку и семгу можно заменить другой рыбой. Хороший фарш получается из морского окуня, трески, сома (кроме морского), судака, сазана.

Рыбный пирог

600 г (3 стакана) муки, 200 г маргарина или сливочного масла, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. соли.
Для начинки: 1 банка рыбы в томате и 1 банка рыбы в собственном соку или в масле, 3 яйца, 1 луковица, 1 сладкий перец, молотый черный перец, 1 яйцо для смазки.

Чтобы сливочное масло не почернело при обжаривании в нем пирожков, положите в него сырой картофель.

Муку просеять. Твердый маргарин или масло натереть на терке и смешать вилкой с мукой. Посолить и влить воду с разведенным в ней уксусом. Тщательно перемешать и положить в целлофановом пакете в холодильник на сорок минут. Тесто можно хранить в холодильнике 2—3 дня.

Для начинки сварить вкрутую яйца, пожарить до золотистого цвета тонко нарезанную кольцами луковицу и перец. Сок или масло из рыбы отцедить, а томат отцеживать не надо. Сложить рыбу в миску, удалить кости, размять вилкой и перемешать в однородную массу. Добавить нарубленные яйца, лук, перец, слег-

ка поперчить. Тесто разделить на две половинки, раскатать. Один корж положить на смазанный маслом противень. Сверху равномерно распределить начинку, закрыть другим коржом. Поверхность смазать яйцом и проколоть вилкой. Выпекать в духовке, разогретой до 200°С, на медленном огне, пока пирог не зарумянится.

Это тесто можно использовать для пирога со сладкой начинкой или для пиццы. Если при приготовлении этого теста взять муку пополам с тертым сыром или творогом, раскатать его в тонкую лепешку и нарезать квадратики или ромбики, получится целая гора печенья. Тесто для печенья яйцом смазывать не надо.

В тесто для пиццы при замесе можно добавить свежую или сушеную рубленую зелень.

Пирог с капустой

600 г (3 стакана) муки, 300 г сливочного масла, 300 г сметаны, $^1/_2$ ч. л. соды, $^1/_2$ ч. л. соли.
Начинка: 2 кг капусты, 2 луковицы, 4 яйца, соль, перец, животный жир.

Замесить тесто из муки, масла, сметаны, соды, соли. Тесто разделить на 2 части. Скатать 2 шара и на длительное время (4—6 часов) поставить в холодильник. Затем тесто раскатать на пласты. На один из пластов выложить начинку и накрыть вторым пластом. Выпечь.

Приготовление начинки: капусту нашинковать, поджарить на животном жире, добавить рубленые, сваренные вкрутую яйца, обжаренный лук, соль и перец.

Если нужно сделать более прочный бортик пирога, в часть теста нужно добавить побольше муки.

Сырные лепешки

300 г (1,5 стакана) муки, 0,5 ч. л. сухой горчицы, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра, 0,5 стакана молока, соль.

Смешать муку, соль и горчицу. Перемешивать со сливочным маслом до тех пор, пока смесь не будет похожа на хлебные крошки. Тщательно измельчить сыр и добавить его к мучной смеси. Для мягкости теста добавить молоко. Раскатать тесто на столе, присыпанном мукой, до толщины чуть больше 1 см и вырезать из него 15 кружков. Поместить на смазанный маслом проти-

Чтобы смягчить капустный запах при варке, нужно добавить в воду лавровый лист.

Чтобы на пирожках из дрожжевого теста получилась блестящая корочка, смажьте их перед выпеканием сладкой водой.

вень. Смазать сверху молоком и присыпать оставшимся тертым сыром. Выпекать в духовом шкафу при температуре 220°С около 12 минут. Остудить. Подавать со сливочным маслом.

Мини-слойки с ветчиной

400 г (2 стакана муки), 1 ст. л. разрыхлителя для теста, 100 г сливочного масла или маргарина, мелко порубленного, 100 мл молока, 250 г ветчины, соль, горчица.

Смешать в миске муку, соль и разрыхлитель. Хорошо замороженное масло мелко порубить и добавить в муку, затем с помощью миксера порубить так, чтобы смесь приобрела вид мелких крошек. Смочить ее молоком, выложить на доску и очень быстро вымесить. Затем посыпать доску мукой и раскатать прямоугольный пласт 15×20 см. Порезать его на тридцать квадратиков. Разогреть духовку до 230°С. Выложить слойки на смазанный маслом противень на расстоянии примерно полтора сантиметра друг от друга. Выпекать 10—12 минут до золотистого цвета.

Если у вас нет дрожжей, в тесто можно добавить стакан пива — тесто получится похожим на дрожжевое.

Потом снять с противня и остудить. Слойки можно приготовить заранее, завернуть в фольгу и заморозить. Перед подачей на стол разморозить при комнатной температуре и разрезать каждую пополам. На нижнюю положить по ломтику ветчины, другую половинку смазать с внутренней стороны горчицей и накрыть ею нижнюю часть.

Слоеные пирожки со шпинатом

500 г творога, 150 г размягченного несоленого сливочного масла, 500 г (2,5 стакана) муки, 120 г бекона, 1 крупная луковица, 2 зубчика чеснока, 300 г замороженного шпината, 250 г домашнего сыра, соль, перец, мускатный орех.

Творог и масло взбить миксером до получения однородной массы. Затем, постоянно перемешивая, постепенно ввести в нее муку и добавить полторы чайной ложки соли. Выложить тесто на посыпанную мукой доску и месить в течение 30 секунд. Затем положить на полчаса в холодильник.

Разрыхлитель теста можно заменить, добавив чайную ложку коньяка.

Поджарить бекон до хрустящей корочки и порезать. Лук мелко нашинковать и спассеровать в жире, образовавшемся при жарке бекона. Добавить мелко нарезанный чеснок и пассеровать

еще минуту. Затем смешать в миске бекон, лук, домашний сыр, размороженный и отжатый шпинат, половину чайной ложки соли, перец, мускатный орех.

На слегка посыпанной мукой доске раскатать тесто в пласт толщиной полсантиметра. Вырезать с помощью стакана или специальной выемки кружки диаметром 7,5 см. На каждую лепешку положить чайную ложку начинки, кончиками пальцев смочить края лепешки водой. Свернуть лепешку полукругом и наколоть зубцами вилки края, чтобы пирожок не раскрылся. Такой полуфабрикат можно заморозить в морозилке и хранить там же в плотно закрытом полиэтиленовом пакете.

Перед подачей на стол разогреть духовку до 230°С. Выложить только что приготовленные или предварительно замороженные пирожки на смазанный маслом противень и выпекать 10—12 минут до золотистого цвета (если пирожки были заморожены — 15 минут).

Бумага для выпекания не будет коробиться, если противень смазать маслом, а потом на него положить бумагу и прижать.

Тесто для сладкого пирога с любой начинкой

800 г (4 стакана) муки, 2 яйца, 1,5 стакана сахара, 200 г масла, 1 стакан кефира, 1 ч. л. соды.

Замесить тесто, дать постоять 2 часа. Годится любая начинка: джем, варенье, ягоды, фрукты, мармелад.

Лимонник

1-й вариант

400 г (2 стакана) муки, 50 г дрожжей, $^1/_3$ стакана молока, 1,5 ст. л. сахара, 200 г маргарина или масла, 1 яйцо.
Для начинки: 1 лимон, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. сахарной пудры.

Чтобы изюм не опустился на дно изделий из теста, надо предварительно посыпать изюм мукой.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавив в него сахарный песок. Твердый маргарин или масло натереть на крупной терке и, всыпав муку, хорошо перетереть вилкой. Добавить яйцо, дрожжи и еще раз вымесить. Затем завязать тесто в полотняную салфетку и опустить в глубокую миску с холодной, но не ледяной водой,

Дрожжевое тесто можно замораживать. Разложите тесто по полиэтиленовым пакетам и положите в морозилку. Перед приготовлением достаньте необходимое количество. Когда тесто оттает, его можно раскатывать.

узлом вниз. Когда тесто всплывет, вынуть его из воды, раскатать два коржа, положить начинку и испечь.

Приготовление начинки: лимон опустить на 3—4 минуты в кипяток. Вынуть, остудить, а затем натереть на крупной терке вместе с цедрой, удалив зернышки. Затем лимон смешать с сахаром. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и нарезать ромбиками.

Начинку можно делать пополам с яблоком или апельсином.

2-й вариант

700 г (3,5 стакана) муки, 50 г дрожжей, 1 стакан молока, 200 г масла или маргарина, 2 ст. л. сахара, соль, одно яйцо для смазки.
Для начинки: 1 лимон, 1 стакан сахара.

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить растопленное масло или маргарин, сахар, щепотку соли и муку. Смешать, дать постоять.

Для начинки лимон натереть на терке и растереть с сахаром. Противень смазать, выложить тесто, положить начинку, края завернуть, чтобы начинка не вытекала. Сверху смазать яйцом. Поставить в разогретую духовку и выпекать 20—30 минут.

3-й вариант

Тесто: одна чашка молока (150 мл), 1 пакетик сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, 200 г масла или маргарина, мука — около двух стаканов.
Для прослойки: 1 лимон, 1 стакан сахара.

В теплое молоко добавить по одной чайной ложке муки и сахарного песка, туда же высыпать дрожжи, перемешать и поставить в теплое место. Далее — растопить масло на слабом огне (оно должно быть чуть теплое). Когда на чашке с молоком вырастет пенистая шапочка (значит, дрожжи разошлись), вылить молоко в масло и перемешать. Добавить муку и замесить тесто (тесто должно быть песочного характера, но не крошиться, а легко поддаваться раскатыванию). Разделить тесто на 3 части. Первую, самую большую, раскатать по противню толщиной 5 мм. В натертый лимон добавить сахар, удалив предварительно все косточки (они горчат), перемешать и половину этой массы выложить на первый слой, оставив края (2 см). Раскатать наимень-

Черствые пироги и хлеб можно сделать мягкими, смочив их водой и прогрев в духовке.

шую часть теста (тонко) и положить сверху лимонной массы (этот кусок не должен вылезать за края лимонной прослойки), затем снова лимонная масса и последний слой теста. Скрепить края и поставить пирог в теплую духовку (на 70°С). И только после того, как пирог увеличится в 2—2,5 раза, включить духовку на 200°С. Пирог не должен подгореть, а только слегка подрумяниться.

Бисквит готов, когда он становится мягким и хорошо отстает от деревянной шпажки.

Вишневый пирог

140 г маргарина, 140 г сахара, 4 яйца, 70 г орехов, 60 г толченых сухарей, вишня без косточек, мука.

Яйца, сахар и маргарин хорошо взбить. Добавить измельченные орехи и сухари, осторожно перемешать. Форму смазать маргарином и посыпать мукой. На дно ее положить вишню, залить тестом и выпекать до готовности.

Бисквит не опадет, если после выпекания перевернуть его на кухонную решетку и дать остыть, не вынимая из формы.

Творожный пирог с персиками

Для теста: 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 100 г размягченного сливочного масла, 2 ст. л. водки или коньяка. Для творожной начинки: 200 г жирного творога, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, цедра 1 лимона, 2 ст. л. сахарной пудры. Абрикосовый джем, 2—3 крупных персика (можно использовать консервированные), 1 ст. л. сахара, маргарин для смазки.

Взбить яйца с сахаром и маслом, добавить водку или коньяк и муку. Тесто вымесить руками, скатать в шар, завернуть в полиэтилен и поставить на холод. Тем временем творог смешать с сахарной пудрой, цедрой лимона, маслом и яйцом. В намазанную маргарином форму выложить тесто и выпекать в духовке 20—25 минут. Потом вынуть корж из духовки, смазать абрикосовым джемом и поверх джема выложить творожную массу. Выпекать пирог еще 25—30 минут, пока творожная масса не затвердеет. Свежие персики порезать дольками, выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она закрывала фрукты, добавить столовую ложку сахара и припустить 5—7 минут. Персики выложить по кругу на готовый пирог. При желании персики можно залить желатином.

Чтобы пирог с творогом не осел после выпечки, нужно осторожно вынуть его из духовки и надрезать по периметру формы на 2 см в глубину.

Чтобы бисквит легко вынимался из формы, дно и стенки можно выстлать пергаментом.

Нежный бисквит с персиками и ягодами

Для бисквитного коржа: 90 г сливочного масла, 6 яиц, 175 г сахара, 150 г муки.
Для начинки: $^1/_2$ стручка ванили, 3 яичных желтка, $^1/_4$ л молока, 50 г сахара, по 150 г малины и черники (замороженных), 150 г абрикосов (консервированных), 4 половинки персиков (консервированных).

Бисквитный корж: нагреть духовку до 180°С. Сливочное масло растопить в кастрюльке при небольшом нагреве. Отделить желтки от белков. Ручным миксером взбить на водяной бане желтки с сахаром до получения крема. Снять миску с водяной бани. Муку просеять на яичную массу и сюда же влить растопленное масло. Белок хорошенько взбить и около $^1/_3$ массы смешать с яичным кремом, мукой и маслом. Деревянной ложкой аккуратно перемешать остаток взбитого белка с полученной массой. Форму для выпекания смазать сливочным маслом и слегка присыпать мукой. Тесто выложить в форму для выпекания, разровнять и поставить в духовку на 35 минут. Затем достать из духовки, выложить на кухонную решетку и остудить.

Бисквит нужно извлекать из формы, когда он остынет, а пирожки из дрожжевого теста после выпекания сразу выкладывают и охлаждают без формы.

Начинка: стручок ванили разрезать вдоль, выскоблить содержимое. Добавить в молоко, заварить и оставить на 10 минут. Ягоды разморозить. Абрикосы и персики просушить в сите, разрезать на полоски. Желтки с сахаром взбить в кастрюльке. К полученной массе добавить молоко и при постоянном помешивании заварить так, чтобы масса загустела. Кастрюльку тут же поместить в холодную воду. В период остывания то и дело помешивать веничком.

Яично-молочный крем равномерно распределить по поверхности коржа и украсить фруктами. По желанию фрукты можно предварительно покрыть прозрачной глазурью.

Яблочный пирог

2 яйца, 100 г молока, 50 г растопленного сливочного масла или маргарина, 175 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 150 г муки, 500 г яблок (примерно 3 штуки), корица для посыпки.

Ваш яблочный пирог получится ароматнее, если дольки яблок положить на несколько минут в сухое белое вино.

Взбить яйца с сахарным песком, затем добавить в эту смесь подогретое молоко, растопленное и остуженное сливочное масло или маргарин, всыпать муку, разрыхлитель и все тщательно перемешать. Можно добавить ванильный сахар (по вкусу).

Каждое яблоко разрезать на 4 части, удалив сердцевину, и разрезать на дольки. Тесто вылить в смазанную форму (диаметром примерно 23 см), сверху веерообразно разложить яблочные дольки (внахлест друг на друга) и посыпать сверху молотой корицей. Нагреть духовку приблизительно до 180°С и печь около 40 минут.

Если осталось песочное тесто, его можно положить в полиэтиленовый пакет и заморозить.

Яблочно-лимонный пирог

Для теста: 500 г (2,5 стакана) муки, 6 желтков, 1,5 стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, 1 стакан кефира, 1 ч. л. соды, ваниль.
Для безе: 6 белков, 1,5 ст. сахарного песка, ваниль.
Для начинки: 1 кг антоновских яблок, 1 лимон.

Яичные желтки взбить добела с сахаром, добавить растопленное масло, стакан кефира, соду. Всыпать муку и ванили. Замесить тесто.

Белки взбить с сахаром в густую пену. Добавить ваниль.

Яблоки натереть на крупной терке, добавить натертый лимон. Дать постоять и отжать, чтобы стек сок.

Противень с высокими бортами смазать маслом, выложить тесто, затем протертые яблоки, а сверху взбитые белки. Печь на маленьком огне до тех пор, пока безе не начнет затвердевать.

Белки лучше взбивать охлажденными с добавлением лимонной кислоты или щепотки соли.

Песочный пирог с яблоками

3 яйца, 200 г сливочного масла, 100—150 г сахара для теста и 100 г сахара для белковой прослойки, 2 стакана муки, 3—4 яблока, соль, сода.

Желтки отделить от белков и растереть с маслом и сахаром, добавить соду и соль. Постепенно добавить муку и замесить тесто. Одну треть теста убрать в морозильную камеру. Взбить белки с половиной стакана сахара в густую пену. В сковороду или форму для запекания выложить тесто, аккуратно разминая его руками по форме; натереть яблоки на терке, положить на тесто, залить белковой массой и на самый верх изделия натереть тесто, которое было заморожено в морозилке. Выпекать 35—40 минут при температуре 180°С. (Вместо яблок можно взять любые ягоды свежие или замороженные: клубника, земляника, черника, черная смородина и т.д.)

Желтки с сахаром быстрее растираются в теплом месте. Вместо сахарного песка лучше использовать сахарную пудру.

Если, прикоснувшись кончиком языка к сухой муке, вы ощущаете почти пресный или чуть сладковатый вкус, а понюхав, определяете, что запах едва ощутим, — значит, мука доброкачественная.

Струдель

250 г очень сухой муки, 1 яйцо, 2—3 ст. л. растительного масла, щепотка соли, 3—4 ст. л. тепловатой воды, несколько капель уксуса, сливочное масло или маргарин для смазки, сахарная пудра.
Для яблочной начинки: 800—1000 г яблок, горсть изюма, горсть толченого миндаля, 100 г панировочных сухарей, 100 г сахара, 0,6 ч. л. корицы, сливочное масло или маргарин.

Муку просеять на доску, вбить в нее яйцо, прибавить растительное масло, соль, уксус и замесить крутое тесто. Тесто не следует раскатывать, его нужно брать в руки и с силой бросать на доску, пока оно не перестанет приставать к рукам и к доске и не начнет пузыриться. Затем нужно взять сухую доску, посыпать ее мукой и положить на нее тесто, сбрызнуть его теплой водой и прикрыть подогретой миской. Оставить тесто на 0,5 часа. Затем надо освободить кухонный стол, покрыть его чистой салфеткой и посыпать ее мукой. Тесто слегка раскатать в виде треугольника, затем растягивать руками до тех пор, пока тесто не станет совсем прозрачным. Если тесто где-то прорвется, его нужно залатать и заплату постараться сровнять. Очень тонко раскатанное тесто оставить на некоторое время, чтобы оно подсохло. Проще всего разделить и приготовить 2 или 3 маленьких струделя. Тесто смазать растопленным маслом или маргарином и $^2/_3$ поверхности струделя покрыть начинкой. Затем, осторожно приподнимая край салфетки, скатать струдель, или рулет, края крепко защипать и выложить на смазанный маслом противень. Сбрызнуть сверху растопленным маслом и выпекать при умеренной температуре ровно 45 минут. Рулет следует часто смазывать растопленным маслом. Когда рулет будет готов, посыпать его сахарной пудрой и разрезать на части толщиной 2—4 см. Подавать в теплом или холодном виде. Для приготовления начинки яблоки очистить от кожи, удалить сердцевину, нарезать мелкими дольками или лучше натереть на крупной терке. Панировочные сухари смешать с небольшим количеством сахара и слегка обжарить на сливочном масле. Этими сухарями посыпать подготовленное, смазанное маслом тесто, распределить на нем начинку (яблоки, изюм и миндаль, перемешанные вместе), сверху посыпать корицей, смешанной с сахаром, и скатать рулет.

«Струдель», или «Штрудель», — в переводе с немецкого означает смерч, вихрь.

Тесто для струделя должно быть очень тонко раскатано — чтобы оно достигало толщины папирусной бумаги.

Яблочная меренга

4 яйца, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. муки с верхом, 4 ч. л. какао, 500 г яблок, несколько вишен, масло для смазки.

Взбить 2 яйца с сахарным песком до загустения. Смешать с мукой и порошком какао и выложить смесь в смазанную маслом и присыпанную мукой круглую сковороду.

Выпекать в духовом шкафу при температуре 200°С 10—12 минут. Выложить и остудить. Увеличить температуру духового шкафа до 220°С.

Очистить яблоки, удалить сердцевину. Потушить яблоки в небольшом количестве воды, пока они не превратятся в сочную кашицу. Добавить сахар по вкусу.

Разделить оставшиеся яйца на желтки и белки. Желтки взбить с охлажденной яблочной смесью. Выложить на корж и поместить на жароустойчивое блюдо.

Взбить яичные белки до загустения и добавить к ним остаток сахара. Перемешать. Выложить сверху на яблоки и поставить пирог в духовой шкаф еще на 3—4 минуты. Готовый пирог украсить вишнями.

Чтобы белки лучше взбивались, нужно добавить в них щепотку соли.

Если перед взбиванием белков стенки посуды протереть долькой лимона, белки взобьются лучше.

Быстрый пирог с грушами

150 г муки, 150 г сахара, 100 г масла, 5 груш, какао, сахарная пудра.

Очистить груши от кожуры и семечек. Приготовить тесто, смешивая сахар, муку и масло. Тесто имеет вид мелкой крошки. На дно формы постелить пекарскую бумагу (можно пергамент). На дно выложить веером дольки груши. Сверху положить тесто (крошку). Выпекать 20—25 минут при 180°С. Когда пирожок будет готов, дать ему постоять, остывшую поверхность пирожка посыпать какао и сахарной пудрой.

Разрезать груши на части следует непосредственно перед переработкой.

Пирог воздушный из спелой малины

3 стакана спелой малины, 1 стакан мелкого сахара, 6—7 белков сырых яиц, сливки.

Перебрать спелую малину, протереть через сито, дать немного отстояться, слить излишний сок. Массу можно приготовить

Разрезанный пирог дольше останется свежим, если хранить его в контейнере с кусочком яблока.

и из земляники. Взбить охлажденные белки в крепкую пену с 0,75 стакана сахара. Смешать белковую пену с ягодным пюре, переложить на подготовленное жаростойкое блюдо, аккуратно заровнять и обсыпать всю поверхность еще 0,25 стакана сахара. Выпекать пирог в сильно нагретой духовке около 10 минут и сразу же подать на стол. К пирогу хорошо подойдут свежие или взбитые сливки.

Пирог со взбитыми сливками (без выпечки)

160 г творога, 0,5 стакана сливок, 100 г ржаного черствого хлеба, 4 ст. л. сахара, 200 г яблок или 100 г яблочной массы, корица по вкусу, лимонный сок.

Чтобы сливки хорошо взбивались, их нужно охладить и взбивать на льду.

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить 1 ст. л. сахара и часть взбитых охлажденных сливок. Черствый ржаной хлеб натереть на терке в мелкую крупку и смешать с корицей и 1 ст. л. сахара. Яблоки очистить, нарезать и сварить пюре, добавив 2 ст. л. сахара и немного воды. Несколько ломтиков яблок оставить для украшения, сбрызнув их лимонным соком или раствором лимонной кислоты. На тарелку уложить пирог слоями: творог, ржаной хлеб, яблоки, творог и опять ржаной хлеб. Сверху покрыть взбитыми сливками и украсить ломтиками яблок.

Марципановое сердце

200 г муки, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. апельсинового сока, 200 г марципановой массы, 75 г сахара для белкового крема, ягоды клубники, желе для украшения.

Взбитые сливки получатся более воздушными, если их взбивать вместе с яичным белком.

Замесить тесто из муки, сливочного масла и сахара. Охладить в течение 1 часа. Затем раскатать тонким слоем на бумаге для выпечки, вырезать большое сердце и положить его на противень. Смешать апельсиновый сок с марципановой массой и желтком яйца. Из половины смеси сделать бортики, а половиной намазать середину сердца. Белок взбить с сахаром в тугую пену и нанести вдоль внутренней стороны бортиков. Середину сердца вы-

ложить ягодами клубники. Выпекать в духовке при температуре 175°С в течение 25 минут. Глазировать красным фруктовым желе.

Ядро абрикоса может быть использовано вместо сладкого миндаля.

Пирог «Снега Ла Рошели»

5 яиц, 60 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, ванилин, сода на кончике ножа, 150 г муки, цедра половины лимона, 3 ст. л. измельченного миндаля, 1 кг мороженого, 200 г сахарного песка, 100 г воды, 6 белков, соль, 3 ст. л. рома или коньяка для поливки.

Растопить и охладить масло. В миске взбивать в течение 3—4 минут 5 яиц, 150 г сахарной пудры, ванилин и цедру. Затем ввести просеянную муку и соду, перемешав, добавить масло и измельченный миндаль и, снова перемешав, выложить тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, поставить на 10 минут в духовку с температурой 180°С, затем установить на 210°С и выпекать еще 15 минут. Проверить готовность ножом или лучинкой. Приготовить сироп следующим образом: вскипятить 100 г воды с 100 г сахарного песка. Снять с огня и добавить ром или коньяк. Минут за 15 до подачи на стол аккуратно вырезать внутреннюю часть бисквита, оставив бортики примерно 1,5 см толщиной. Выложить на блюдо, в котором будет подаваться десерт, слегка смочить бисквит сиропом. Взбить в крутую пену белки с оставшимся сахаром. Духовку разогреть до максимальной температуры. На бисквитную основу выложить мороженое, а верх очень тщательно закрыть взбитыми белками, чтобы для горячего воздуха совсем не было доступа к мороженому. Взбитые белки можно украсить какими-нибудь узорами, сделав их вилкой или с помощью кондитерского мешка. Поставить пирог в очень горячую духовку на 3—5 минут, пока не зарумянится меренга. Мороженое не потечет, т.к. взбитые белки хорошо изолируют его от высокой температуры. Когда пирог будет готов, поставить на стол, облить его ромом или коньяком, поджечь, а свет в комнате выключить. Блюдо несложное в приготовлении, но очень эффектное.

Цедру лимона и апельсина легко высушить в микроволновой печи. Ее нужно выложить на бумажную салфетку и прогревать, переворачивая.

Засохшее печенье снова станет мягким, если положить его в герметичную банку с кусочком яблока.

ПЕЧЕНЬЕ

Ореховое печенье

1 стакан муки, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1/2 ч. л. соды (погасить), масло для смазки.

Орехи измельчить. Все перемешать и получившееся тесто тонко размазать по смазанному маслом противню. Печь в духовке 10—15 минут. Разрезать теплым.

Шоколадная колбаска

300 г печенья, 100 г шоколада, 100 г масла или маргарина, 200 г сахара, 1 яйцо, 50 г какао, 20 г ликера.

Чтобы шоколад растопился быстро и равномерно, разломайте его на кусочки и топите на водяной бане.

Раскрошить печенье на доске, растопить шоколад на водяной бане, масло с сахаром взбить в пышную пену. Все смешать, добавить какао, ликер, яйцо и замесить тесто. Затем скатать его колбаской, завернуть в целлофан или фольгу и поместить на 12 часов в холодильник. Подавая к столу, порезать как колбасу.

Печенье овсяное

1,5 стакана овсяных хлопьев, 100 г маргарина, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 2 ст. л. молока, 1 стакан муки, 0,5 ч. л. соды.

Овсяные хлопья прпустить через мясорубку. Маргарин, яйцо, сахар, молоко и соду перемешать, постепенно добавляя хлопья и муку. Из теста скатать шарики и выпечь их в духовке.

Печенье «Антуанета»

Если нужно взбить масло, сначала его нужно размягчить, а взбивать на холоде.

По 50 г цукатов из лимонных и апельсиновых корочек, 100 г изюма, 9 ст. л. коньяка, 125 г маргарина, 100 г сахара, 3 яйца, 1 ч. л. мускатного ореха, по 2 ч. л. корицы, кардамона, 125 г меда, 200 г муки, по 50 г измельченных грецких и фисташковых орехов, 100 г сахарной пудры, вишня для украшения, цельные грецкие орехи.

Цукаты и изюм измельчить. Настаивать на коньяке (5 ст. л.). Маргарин взбить вместе с сахаром до получения пенообразной

массы, постепенно добавляя муку. Духовку нагреть до 180°С. Орехи, цукаты с изюмом и специи соединить с тестом. Полученную массу выложить на противень, покрытый бумагой для выпекания. Выпекать примерно 15 минут. Сахарную пудру смешать с остатками коньяка. Охлажденный корж нарезать на кусочки. Украсить сахарной глазурью, вишнями и грецкими орехами.

Вместо ванилина в пирог можно добавить тертую на мелкой терке цедру лимона или апельсина.

Греческое печенье

150 г масла, 450 г просеянной муки, 200 г сахарной пудры (очень мелкой), 1 желток, ванильный сахар, 1 ч. л. коньяка, 150 г мелко промолотых и поджаренных лесных орехов, $^1/_2$ ч. л. соды.

Разогреть духовку до 200°С. Приготовить тесто: перемешать масло и сахарную пудру (100 г) до пышной пены. Добавить желток, ванильный сахар, коньяк и хорошо перемешать. Орехи, пекарский порошок (или соду) и муку смешать и соединить с полученной жидкой массой (взбитой). Тесто раскатать в шарики и вылепить толстенькие полумесяцы. Выпекать 25 минут. Посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Анцакс

125 г муки, 125 г сахара, 125 г растопленного сливочного масла, 125 г овсяных хлопьев, 125 г рубленых кокосовых орехов, 0,5 ч. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. патоки.

Все продукты хорошо перемешать, сформовать небольшие шарики, выложить на противень и слегка приплюснуть сверху, чтобы получились небольшие лепешки. Выпекать на слабом огне в течение 15 минут.

Крендели и рожки

150 г овсяных хлопьев, $^1/_2$ молока, 40 г дрожжей, 75 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, 500 г муки.

Крекеры останутся хрустящими, если положить их в герметичную посуду и убрать в холодильник.

Овсяные хлопья размочить в молоке. Положить туда дрожжи, сливочное масло, сахар, соль и муку. Замесить тесто и оставить на 30 минут. Раскатать тесто, разделить на треугольники. Ска-

Для того чтобы торты хорошо и легко выходили из формы, ее нужно смазывать холодным маслом и обсыпать мукой.

тать треугольники в трубочки. Для кренделя концы соединить крест-накрест, слегка прижать, оставить приблизительно на 30 минут. Крендели и рожки сбрызнуть водой, сверху посыпать овсяными хлопьями. Разогреть духовку до 200°С, поставить на среднюю полку и выпекать в течение 35 минут.

ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ

Торт «Захер»

Тесто: 150 г шоколада или 30 г какао, 30 г сахарной пудры, 2 ст. л. сливок, 150 г сливочного масла или маргарина, 180 г сахара. 6 яиц, 150 г муки, 2—3 ст. л. абрикосового мармелада. Для поливки торта: 40 г кокосового масла, 50 г какао, 200 г сахарной пудры, 3 ст. л. горячей воды.

Шоколад растопить. Масло растирать вместе с сахаром до превращения в совершенно однородную массу, постепенно добавить 6 желтков. Влить в массу растопленный шоколад или какао, добавить сахарную пудру и сливки. Затем дважды добавить просеянную муку и взбитые с оставшимся сахаром белки. Белки следует добавлять постепенно, помешивая при этом основную массу. Хорошо смазанную маслом форму наполнить тестом. Печь торт ровно час при умеренной температуре. Затем торт вынуть из духовки, дать ему остыть, после чего осторожно переложить, ровно обрезать и намазать абрикосовым мармеладом. Сверху полить смесью кокосового масла, какао, сахарной пудры и горячей воды, которую предварительно разогреть на паровой бане.

Торт с ананасом и вишнями

1,5 стакана муки, 170 г сливочного масла, 3/4 стакана сахарного песка, 3 взбитых яйца, 3 ст. л. молока, 70 г консервированных вишен, разделенных на части, 30 г измельченного консервированного ананаса. Для украшения: 2 ст. л. сахарной пудры, консервированный ананас, консервированные вишни.

Торты легче разрезать, если нож немного смазать сливочным маслом.

Тщательно смазать маслом форму. Растереть сливочное масло с сахаром до получения мягкой смеси светлого цвета. Вбивать яйца постепенно, после каждого добавления взбивая смесь. До-

бавить 1 ст. л. муки вместе с последней порцией яиц. Затем всыпать остальную муку, добавить молоко, вишни и ананас.

Выложить смесь в подготовленную форму и выпекать в духовом шкафу при температуре 180°С 55—60 минут. Вынуть из формы и остудить на подносе.

Смешать сахарную пудру с теплой водой в количестве, необходимом для получения не слишком густой глазури. Выложить сверху на пирог, украсить ананасами и вишнями. Затем полить оставшейся глазурью, чтобы она немного стекла по бокам.

Перед тем как подавать, оставить на некоторое время, чтобы торт пропитался.

Глазурь для торта можно покрасить в разные цвета. Чтобы получить красный цвет, нужно добавить немного свекольного сока, чтобы получить желтый — добавить апельсиновый сок.

Торт-медовик «Праздничный»

Для основы торта: 140 г меда, 120 г манной крупы, 120 г сахарной пудры, 80 г сливочного масла, 6 яиц, 1 ст. л. рома, 1 ч. л. разрыхлителя, апельсиновая цедра по вкусу, 100 г арахиса.
Для ромовой глазури: 200—250 г сахарной пудры, 3 ст. л. горячей воды, 2 ст. л. рома.
Для глазированного арахиса: 140 г мелкого сахарного песка, 140 г арахиса.
Для крема: 2 ст. л. меда, 150 г сливочного масла, 1/8 л молока, 30 г муки, 100 г глазированного арахиса, ванильный сахар по вкусу.

Приготовление основы: смешать мед со сливочным маслом и разогреть, перемешивая, на слабом огне. Добавить желтки, сахар, апельсиновую цедру, ром и все тщательно перемешать. Растолочь арахис, смешать его с манной крупой и разрыхлителем. Отдельно взбить в крутую пену белки. Добавлять попеременно в медовую массу арахисовую смесь и белки, каждый раз осторожно перемешивая. Основу торта выпечь в духовке в подготовленной форме.

Чтобы получить сахарную глазурь, нужно смешать 4 ст. л. сахарной пудры с 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление ромовой глазури: сахарную пудру дважды просеять сквозь сито, смешать с горячей водой и растереть, понемногу добавляя ром, до желаемой плотности глазури.

Приготовление глазированного арахиса: очищенный арахис выдержать немного в духовке, затем при помощи салфетки удалить оболочку. Из сахарного песка и воды приготовить сироп, всыпать арахис, выложить теплую массу на мокрую керамическую плитку. Когда масса остынет, растолочь ее.

Чтобы глазурь для фруктового торта получилась прозрачной, перемешивать ее нужно не венчиком, а деревянной ложкой.

Перед тем как раскатывать тесто для коржей для торта, его нужно положить на некоторое время в холодильник, а потом уже раскатывать тонким слоем.

Для ароматизации желе, кремов, сиропов, для промочки или помад из цедры выжимают через марлю сок, а выжимки используют для ароматизации теста и фруктовых начинок.

Можно натирать чистый сухой апельсин куском пиленого сахара, затем этот сахар растворить в воде или сохранить в плотно закрытых баночках.

Цедру сохраняют также в спирте, или в смеси с сахарным песком, или с сахарной пудрой. Смесь должна быть густой, при употреблении ее растворяют в воде.

Приготовление арахисового крема: тщательно смешать молоко, муку, ванильный сахар, поставить на слабый огонь до загустения, не прекращая размешивания. Снять с огня и продолжать размешивать, пока масса не остынет. Добавить растертое с медом сливочное масло и взбивать до получения густого однородного крема. Понемногу ввести в крем толченый глазированный арахис.

Готовую основу торта охладить и разрезать на три горизонтальных пласта. Прослоить каждый пласт масляным кремом с глазированным арахисом, сверху торт покрыть ромовой глазурью и украсить по вкусу.

Клюквенно-лимонный торт

200 г размягченного (не растопленного!) маргарина, 200 г сметаны, 3 желтка, 1 стакан сахара, 0,5 ч. л. гашеной соды, 2,5 стакана муки, 1 стакан клюквы, 1 лимон без косточек (если нет лимона, можно взять 2 стакана клюквы), 1 стакан сахара, 3 белка, 0,5 стакана сахара.

Замесить тесто. По консистенции оно должно быть таким, чтобы немного прилипало к рукам. Испечь три коржа (чтобы тесто не липло к рукам, руки смочить холодной водой). Остывшие коржи расположить следующим образом: 1-й корж смазать сначала взбитыми белками, затем — клюквенно-лимонной начинкой, положить 2-й корж, смазать его так же, а 3-й корж сначала покрыть клюквенной начинкой, а сверху торт аккуратно обмазать взбитыми белками. Украсить торт можно крупными ягодами клюквы. Дать постоять при комнатной температуре 8—12 часов. У торта очень необычный приятный вкус — кисло-сладкий.

Начинка: клюкву и лимон пропустить через мясорубку, добавить стакан сахара. 3 белка взбить с 0,5 ст. сахара.

Австралийский фруктовый торт

450 г различных фруктов, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 0,5 ч. л. цедры лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 0,5 ч. л. питьевой соды, 2,25 стакана муки, 1 полная ч. л. сухих дрожжей, один стакан воды.

Промытые, подготовленные фрукты, масло, сахар, цедру лимона, ванилин положить в кастрюлю, залить водой и проварить

в течение 10 минут. Остудить, добавить питьевую соду и взбитые яйца, затем всыпать муку, смешанную с разведенными дрожжами, и все хорошо перемешать. Форму для торта диаметром 20 см выстлать промасленной пергаментной бумагой, выложить на нее приготовленную массу и при умеренной температуре выпекать торт в течение 1 часа. Торт нарезать на второй или даже на третий день.

Хотите необычно украсить ваш торт? Листья розы намажьте растопленным шоколадом. Когда шоколад застынет, отделите шоколадные листочки и украсьте торт.

Шоколадный торт «Бумеранг»

150 г муки, 2 неполные ч. л. сухих дрожжей, 125 г сливочного масла, 2 неполные ст. л. мелко нарубленных кокосовых орехов, 2 неполные ст. л. какао, 200 г сахара, 2 яйца, щепотка соли, 3 ст. л. молока, 0,5 пакетика ванильного сахара.
Для начинки: 250 г сахарной пудры, 1 неполная ст. л. какао, 4 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 ч. л. молотого кофе, 1 ст. л. мелко нарубленных кокосовых орехов, 1 ч. л. ванильного сахара.

Масло, кокосовые орехи, какао, сахар и ванильный сахар хорошо перемешать. Не прекращая перемешивания, добавить яйца. Затем добавить муку, дрожжи, соль и в последнюю очередь постепенно влить молоко. Форму смазать маслом, выложить на нее тесто и выпекать при средней температуре в течение 40—45 минут.

Начинка: перемешать все компоненты и взбить венчиком до кремообразного состояния. Остывший торт смазать шоколадным кремом.

Рижский торт

270 г сливочного маргарина, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 2 неполных стакана муки, 1 лимон, 1/4 ч. л. соды.
Крем: 1 ст. л. сахара, 1/2 яйца, 1/2 ч. л. крахмала, 3/4 стакана густой сметаны, ваниль.
Для яблочной начинки: 1 стакан яблочного пюре, 1 ст. л. сахара.

Яйца растереть с сахаром, добавить маргарин, муку, соду, сок половины лимона и цедру с целого лимона, замесить тесто и испечь четыре лепешки. Выложить лепешки одну на другую и острым ножом обровнять края.

Приготовление яблочной начинки: яблочное пюре прокипятить с 1 ст. л. сахара.

Рисунок на торте не сломается во время нарезания, если торт сначала порезать, а затем украсить каждый кусок.

Чтобы глазурь на торте лежала идеально гладко, опустите нож в горячую воду и быстро разровняйте сладкую массу.

Для крема нужно растереть яйцо с 1 ст. л. сахара, крахмалом, добавить сметану, размешать и поставить на водяную баню. Держать там, помешивая, до тех пор, пока смесь не загустеет, после этого снять и охладить. Нижнюю лепешку смазать яблочным пюре, следующую — кремом, третью — опять пюре и верхнюю лепешку, а также бока торта покрыть сметанным кремом, разровнять его ножом и посыпать обрезками лепешек, растертыми в крошку.

Торт с банановым кремом

1 лимон, 200 г масла, 2 яйца, 150 г сахара, соль, 200 г муки.
Для крема: 1 апельсин, 1 ст. л. коньяка, 2 банана, 500 г сливок, 1 пакетик ванильного сахара.
Для украшения: 125 г сливок, 1 ч. л. ванили, 1 банан.

Перед нанесением глазури на торт рекомендуется слегка припорошить его крахмалом, тогда жидкая масса растекаться не будет.

Половину лимонной цедры натереть на терке. Из лимона выдавить сок. Сок оставить на крем. Растопить масло. Яйца, сахар, соль и цедру смешать. Добавить муку и соду. Все перемешать, постепенно добавляя масло. Духовку нагреть до 180°С. Испечь 2 коржа. Остудить.

Приготовление крема: из апельсина выдавить сок, смешать с лимонным соком и коньяком. Очистить и нарезать кубиками бананы. Промариновать их 15 минут в смеси соков. Сливки с ванильным сахаром взбить. Сок с бананов слить в отдельную посуду. Кусочки бананов соединить с $^2/_3$ сливок.

Коржи смазать смесью соков. Намазать банановым кремом нижний корж. Накрыть вторым коржом. Остатками сливок обмазать весь торт. Вилкой нанести бороздки по краю торта. Банан нарезать ломтиками, сливки взбить, смешать. Через кондитерский мешок украсить ими торт. Красиво уложить банан.

Грецкие орехи, которые вы хотите использовать для тортов, лучше предварительно прокалить в духовке. Тогда на вкус они будут гораздо лучше.

Торт с черносливом

50 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. водки, 1 ч. л. соды, 3 стакана муки, сладкий сироп.
Для крема: 1 л сметаны, 1 стакан сахара, 40 шт. орехов, 200 г чернослива.

Масло растопить на водяной бане, всыпать сахар, вбить яйца, хорошо размешать. Добавить мед, водку, соду. Не переставая перемешивать, всыпать постепенно 2 стакана муки. Снять смесь

с «бани», дать ей остыть. В остывшее тесто добавить 1 стакан муки. Разделить тесто на 10—11 частей, раскатать. Коржи пекутся быстро — 1—2 минуты. Выпеченные коржи смочить сладким сиропом, чтобы торт был мягче и быстрее пропитался кремом.

Крем: взбить сметану с сахаром и измельченными грецкими орехами и черносливом.

Смазать кремом, обрезать края, обсыпать растертой крошкой или украсить. Торт должен настояться ночь или 4—5 часов.

Если сметана плохо взбивается, добавьте в нее белок, охладите посуду, а потом уже взбивайте.

Бисквитный торт со сливками и фруктовой прослойкой

Для бисквитного теста: 5 яиц, 2 яичных желтка, 100 г сахара, 1/2 ч. л. лимонной цедры, 150 г муки, 30 г крахмала, 90 г растопленного сливочного масла, 40 г рома.

Для начинки: 1 кг яблок, 100 г сахара, 250 г слив (консервированных), 10 г желатина, 200 г творога, 20 мг рома, 1 яичный желток, 1/4 л сливок.

Для украшения: 1/4 л сливок, 1 ст. л. сахара, 25 г измельченных зерен фисташек, 2 ст. л. абрикосового варенья.

Сливки — верхняя, самая жирная часть молока, снимаемая механически либо при помощи сепаратора.

Замесить тесто. Яйца, яичные желтки, сахар и лимонную цедру взбить венчиком в густую пену, пока масса не побелеет. Муку и крахмал просеять сквозь сито в яичную смесь, все осторожно перемешать. При постоянном помешивании добавить по каплям сливочное масло. Нагреть духовку до 190°С. Разъемную форму для выпекания выстелить пергаментом для выпечки и выложить на него тесто, тщательно разровнять его и выпекать в течение 35 минут. Немного остудить, не вынимая из формы, а затем выложить на кухонную доску и дать остыть.

Приготовление начинки: срезать с яблок кожуру, удалить семенные гнезда, нарезать дольками. Выложить яблоки в смесь, 1/4 л воды и 50 г сахара, и прокипятить в ней в течение 4 минут. Достать яблоки из отвара. Консервированные сливы отделить от жидкости, дать им стечь и прокипятить в яблочном отваре в течение 5 минут.

Для взбивания пригодны только 25—30% сливки.

Бисквит разрезать по горизонтали на 3 части. Все 3 коржа сбрызнуть ромом и 8 мл фруктового отвара. Желатин размягчить и растворить. Сливки взбить в густую пену. Творог, 50 г сахара, ром и яичный желток смешать со сливками. Ввести в полученную массу желатин. Первый корж смазать половиной тво-

Рассыпчатый торт легко резать, если на минутку опустить нож в кипяток.

рожного крема и выложить сливами. Накрыть вторым коржом, намазав его остатком крема и выложив $^1/_3$ яблочных долек. Сверху положить третий корж. Для украшения сливки тщательно взбить с сахаром. Обмазать ими торт и обсыпать края мелко нарубленными фисташками. Сверху выложить остатки яблок и по каплям вылить поверх них абрикосовое варенье.

Торт «Смородинка»

100 г изюма, 3 ст. л. рома, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 150 г меда, 200 г овсяных хлопьев, $^1/_4$ л молока, 1 лимон, полтора пакетика разрыхлителя, 2 яичных белка, щепотка соли.
Для начинки: $^1/_2$ л сливок, $^1/_2$ стакана смородинового мусса.
Для украшения: 3 ст. л. поджаренных овсяных хлопьев, смесь из черной, красной и белой смородины (свежемороженой), несколько листочков мелиссы, сливочное масло для смазки.
Тертые сухари для посыпки.

При взбивании сливок для торта можно добавлять закрепитель сливок — тогда сливки будут лучше держать форму.

Изюм промыть и замочить в роме. Сливочное масло взбить до пенообразного состояния. В полученную массу постепенно ввести желтки и мед. Овсяные хлопья и молоко добавить к сливочному крему и перемешивать до тех пор, пока тесто не станет пышным и пенистым. Духовку нагреть до 180°С. Форму смазать изнутри тонким слоем сливочного масла, посыпать тертыми сухарями. Натереть цедру лимона. Цедру, разрыхлитель и замоченный в роме изюм смешать с тестом. Белки взбить с солью и осторожно ввести в тесто. Полученную массу выложить в форму, разровнять и выпекать в течение 60 минут. Затем переложить корж на кулинарную решетку и дать остыть. Остывший корж разрезать по горизонтали. Сливки взбить. $^1/_3$ взбитых сливок наполнить кулинарный шприц и поместить его в холодильник. Половину оставшихся сливок перемешать со смородиновым муссом. Начинку из сливок и мусса выложить на нижний корж, накрыть вторым коржом. Края смазать оставшимися сливками. Торт по краям посыпать овсяными хлопьями. Верх оформить с помощью кулинарного шприца, выдавив из него сливки. Украсить листочками мелиссы. Сверху посыпать ягодами смородины.

Натертая цедра апельсинов и лимонов долго сохранит свой аромат, если положить ее в герметичную банку, посыпать слоем сахарного песка и хранить в холодильнике.

Мандариновый торт

225 г муки, 1 яичный желток, 70 г сахара, 1 щепотка соли, 125 г сливочного масла из холодильника, мука для посыпки разделочной доски, масло для смазывания, 3 горсти сухого гороха.

Для начинки: 10 пластинок белого желатина, вода, 500 г нежного творога, 2 баночки нефруктового йогурта, 120 г сахара, 1 лимон, $^1/_2$ стакана взбитых сливок, 1 банка консервированных мандаринов.

Просеять в миску муку, сделать в ней углубление и вылить в него яичный желток. Сверху посыпать сахар и соль. Добавить натертое на крупной терке масло. Все быстро перемешать руками или миксером при помощи насадок для теста до образования однородной массы. Сформовать шар и, обернув его фольгой, положить примерно на 60 минут в холодильник. Охлажденное тесто раскатать на предварительно посыпанной мукой разделочной доске — в форму круга диаметром 30 см. Нагреть духовку до 200°С. Форму слегка смазать маслом и выложить пергаментной бумагой. Тесто собрать на скалку и аккуратно положить в форму. Вытянуть тесто на 2 см по краям формы. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой. Высыпать сверху горох. Выпекать при температуре 200°С около 20 минут. После этого удалить горох. Тесто оставить остывать в форме на некоторое время. Начинка: развести желатин, как указано на упаковке. Творог смешать с йогуртом и сахаром. Мандарины вылить из банки на дуршлаг и дать хорошо стечь жидкости. Половину фруктов разрезать на маленькие кусочки и добавить в творожную массу. Выжать сок из лимона. Сок смешать с 2 ст. л. воды и разогреть. Хорошо растолочь желатин. Добавить его в горячую лимонную жидкость, постоянно помешивая. Все взбить венчиком вместе с творожной массой. Крем поставить в холодильник до неполного застывания. Выложить крем на тесто и поставить в холодильник примерно на 3 часа до полного застывания. Взбитыми сливками наполнить кондитерский шприц и украсить сверху торт, в заключение красиво выложить оставшиеся дольки мандарина.

Мандарины содержат от 6 до 10% сахара и от 0,6 до 1% кислот, в них много витамина С, B_1, B_2, Р, фитонцидов. В кожуре содержатся эфирное масло, оранжевые и желтые пигменты, среди них — каротин.

При хранении мандаринов необходимо учитывать, что при температуре около 0°С и ниже плоды покрываются пятнами и быстро портятся. То же относится к апельсинам и лимонам.

Пирожными называются кондитерские изделия определенного размера (10×5 см), состоящие из любого вида теста и кремовой, фруктово-ягодной или шоколадно-пралиновой начинки.

Необычный торт

400 г (2 стакана) сахара, 2 яйца, 1 стакан черносмородинного варенья, 1 стакан кефира, 1 ст. л. соды, 200 г (1 стакан) муки, 300—400 г сметаны, тертые сухари.

1 стакан сахара и яйца растереть, добавить стакан варенья и размешать. Затем влить стакан кефира и столовую ложку соды, гашенной в кефире. Тщательно размешать и добавить стакан муки. Полученную массу выложить на сковородку, посыпанную сухарями. Выпекать 30—40 минут при температуре 250°С. Полученный корж пропитать сметаной, взбитой с одним стаканом сахара.

Песочное пирожное

250 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 стакана муки, 400 г конфитюра из вишни или абрикосов.

Замесить тесто, отделить от него примерно $^1/_3$ и положить в морозилку. Выложить тесто на противень тонким пластом, наколоть вилкой. Сверху намазать конфитюром и посыпать охлажденным тестом, натертым на крупной терке. Запекать в предварительно нагретой духовке около 25 минут. Пирожные нарезать квадратиками или ромбиками и подать к столу.

«Картошка»

1-й вариант

1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 300 г ванильных сухарей, 1 яйцо, 0,5 стакана песка, 2 ст. л. коньяка, какао.

Какао содержит: более 50% жира, 20% белка, а также около 2% алкалоида теобромина. В малых дозах он снимает усталость и действует подобно кофеину.

Масло растереть с сахаром и сырым яйцом. Ванильные сухари нагреть в духовке и пропустить через мясорубку. Тщательно перемешать с маслом и сахаром. Туда же влить молоко. Добавить коньяк или водку и немного порошка какао. Из полученной густой массы сделать пирожные, обвалять их в порошке какао и поставить в холодильник.

2-й вариант

350 г ванильных сухарей, 1 стакан молока, 1 стакан сахара, 3 ч. л. какао, 150 г маргарина, 1 рюмка (50 мл) черри-бренди или какого-либо ликера, какао для обвалки, кокосовая стружка для второй обвалки.

Сухари перемолоть в мясорубке. Молоко нагреть и всыпать туда сахар, перемешанный с какао; варить, помешивая, до полного растворения сахара. Затем в эту еще горячую смесь положить молотые сухари, нарезанный мелкими кубиками маргарин и ликер и перемешать до получения совершенно однородной массы. Затем раскатать руками шарики, обвалять их как следует в какао и затем — в кокосовой стружке. Поставить в холодильник и выдержать там не менее 12 часов перед подачей.

Пирожное или торт «Наполеон» готовятся из слоеного теста.

Пирожное «Наполеон»

Для теста: 1 кг муки, 500 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 250 г холодной воды.
Крем: 100 г муки, 200 г сахара, 100 г крахмала, 6 яиц (желтки), 750 г молока, 1 ч. л. ванильного сахара, сахарная пудра.

Приготовить тесто, разделить его на три части и раскатать в пласты толщиной 0,5—0,7 см. Каждый пласт выложить на противень, наколоть вилкой и выпечь в сильно нагретом жарочном шкафу. Готовность теста можно определить, подняв квадрат за один из углов. Остывшие квадраты намазать заварным кремом, или взбитыми сливками, или клубничным вареньем и уложить один на другой. Пирожное посыпать сахарной пудрой и подать к столу, разрезав на треугольные куски.

В качестве промазки можно использовать не только заварной или масляно-сливочный крем, но и яблочное пюре.

Вишня праздничная в заварном тесте

Для заварного теста: 150 г сливочного масла или сливочного маргарина, 1 стакан воды, 450 г муки, 4 яйца и 3 желтка, щепотка соли.
Для начинки: 40 вишен, 0,25 стакана молотых грецких орехов, смешанных с рюмкой рома или коньяка, сахар и какао.

Масло вскипятить с водой, всыпать, не снимая с огня, муку, вымешать, снять с огня, вбить по одному яйцу, посолить, хорошенько перемешать. Противень слегка смазать жиром, выло-

Если у вас плохо печет духовка и низ пирога все время пригорает, то необходимо поставить на дно духовки миску с водой.

Безе — кондитерское изделие из взбитого белка и сахара.

жить на него тесто слоем в полпальца (раскатав на противне), разрезать на 40 квадратиков. Из 40 крупных вишен вынуть косточки, вложить в них вместо косточек начинку, вишни разложить по квадратикам и чистыми (без муки) руками (если будет липнуть тесто, руки смазать растительным маслом без запаха) скатать шарики с вишнями и жарить во фритюре. Готовые шарики горячими обкатать в смеси сахара с какао.

Безе с клюквой

4 белка, 1 стакан сахара, клюква.

Приготовить белковый состав, как для обычного безе (отделить белок четырех яиц от желтка, белок взбивать миксером до образования пенообразной массы, постепенно добавляя сахарный песок (200 г), и продолжать взбивать смесь до густоты крема). Застелить противень листом кальки (можно обычной бумагой, смазанной тонким слоем сливочного масла или маргарина). Кондитерским шприцем (или чайной ложкой) выложить форму безе диаметром 2,5—3 см. На каждое изделие сверху, слегка утопив, положить отборную, спелую, промытую и подсушенную клюкву. Запекать в духовке при температуре 180°С в течение 15—20 минут. Духовой шкаф оставить закрытым до окончания процесса приготовления. После охлаждения духовки безе снять с кальки и уложить в приготовленный заранее праздничный хрусталь.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ ДЕСЕРТЫ

«Но лучше всего есть землянику так: налить в тарелку холодного молока, крепко подсластить его сахарным песком, терпеливо размешивая, пока не растает, а потом уж и сыпать в молоко землянику, по желанию или исходя из того, сколько собрано. Некоторые предпочитают при этом давить землянику в молоке ложкой. Этого делать ни в коем случае не нужно, потому что молоко от земляничной кислоты хоть и порозовеет, но свернется хлопьями». — Владимир Солоухин «Третья охота».

Сейчас кондитерская промышленность предлагает такое количество всевозможных сладостей, что мало у кого возникает желание самому их готовить. Но все же это стоит делать самому, когда речь идет о свежих ягодах и фруктах. Это всегда очень вкусные, ароматные и красивые десерты. Они украшают стол, радуют всю семью, особенно детей, и, уж конечно, в магазине их не купишь.

Клубника с ромом

1/4 молока, 30 г сахара, 60 г порошка какао, 40 г манной крупы, 1 яичный белок, 300 г клубники, 10 листочков мяты (порезать полосками), 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. рома.

Молоко, сахар, какао смешать и нагреть. Добавить манную крупу. Непрерывно помешивая, сварить густую кашу. Взбить белок в тугую пену и смешать с остывшей кашей. Выложить массу в формочки и дать застыть. Каждую ягоду разрезать на 4 части. Посыпать мятой, сахарной пудрой и полить ромом.

Самыми ценными являются спелые фрукты и ягоды, т. к. они содержат наибольшее количество ароматических и питательных веществ. Твердые и кислые плоды в переработке во многом уступают зрелым.

Плоды и ягоды — ценнейшие источники витаминов, легко усваиваемых сахаров, органических кислот (яблочной и лимонной) и минеральных солей (калия, кальция и железа). Употребление большого количества фруктов увеличивает количество витаминов в циркулирующей крови и тем самым обеспечивает защиту организма от коронарной болезни и рака, утверждают ученые.

Клубника и ревень с ванильным пудингом

300 г клубники, 150 г ревеня, 1 пакетик ванильного сахара, 6 ст. л. сахара, 50 г апельсинового сока, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. крахмала, 1 упаковка порошка для приготовления ванильного пудинга, 50 г молока, 1/2 ч. л. корицы.

Ревень промыть, очистить, порезать на мелкие кусочки. Сложить в кастрюлю и добавить ванильный сахар, 2 ст. л. сахара, апельсиновый и лимонный соки. Оставить на 15 минут. Затем кастрюлю с ревенем нагреть, добавить к нему крахмал и дать один раз подняться. Тушить в течение 10 минут на среднем огне. В молоко высыпать порошок для приготовления пудинга и 2 ст. л. сахара. Довести до кипения при непрерывном помешивании и снять с огня, когда масса уплотнится и начнет пузыриться. Слегка остудить ягоды клубники и разрезать пополам. Посыпать сверху остатками сахара, дать немного пропитаться. Смешать с остывшим компотом из ревеня. Уложить в креманки слоями клубнику, смешанную с ревенем, и пудинг.

Клубника в желе

300 г клубники, 20 г желатина, 400 г светлого виноградного сока, 200 г горького ликера, сок 1/2 лимона, 10 листочков мелиссы.

Развести желатин и растворить затем в четырех столовых ложках виноградного сока. Добавить ликер, лимонный сок и остаток виноградного сока. Накрыть крышкой и охладить. Помыть ягоды и мелиссу. Мелиссу мелко порезать. Смешать со смесью из соков, когда та начнет превращаться в желе. Поставить в холодильник на 5 часов.

Клубника с яичным кремом

600 г клубники, 30 г маргарина, 20 г сахара, 1 ст. л. крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, 4 ст. л. коньяка, 1/8 л сливок, 4 яичных желтка, 1 ст. л. сахарной пудры для посыпки, немного мелиссы для украшения.

Ягоды клубники тщательно вымыть, обсушить на полотенце и аккуратно разрезать на половинки. Маргарин растопить и сме-

шать в металлической миске с сахаром, крахмалом, ванильным сахаром, коньяком, сливками и яичными желтками. Эту смесь поставить на водяную баню и взбить венчиком до образования густой пенистой массы. Нагреть духовку до 225°С. Клубнику равными слоями выложить в 4 огнеупорные мисочки. Яичный крем равномерно распределить поверх ягод и запекать в течение 10 минут до образования золотисто-коричневой корочки. Клубничный десерт чуть остудить и еще теплый аккуратно посыпать сахарной пудрой. Подавать на стол, украсив мелиссой.

Особенно богаты витамином С черная смородина, шиповник, незрелый грецкий орех, апельсины и лимоны.

Салат из киви с клубникой

8 спелых киви, 600 г клубники, 2 апельсина, 1 лимон, 100 г меда, 1 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. ликера амаретто, 100 г очищенного миндаля, 1 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. сливочного масла.

Витамины группы В содержатся в апельсинах, яблоках и грушах.

Киви очистить, разрезать вдоль и нарезать дольками 3 мм толщиной. Клубнику вымыть, воде дать стечь, ягоды разрезать на половинки. Апельсины и лимон вымыть горячей водой, вытереть насухо и ножом срезать с корки узенькие полоски (цедру). 250 мл воды довести до кипения, растворить в ней сахар. Сварить в воде с сахаром цедру и откинуть на дуршлаг. Цитрусовые разрезать на половинки, выжать сок и смешать его с медом и амаретто. Мешать до тех пор, пока мед не растворится. В блюдо выложить цедру, клубнику и киви. Сверху полить сладким соусом, осторожно перемешать и оставить на 10 минут. Миндаль высыпать в сковороду, посыпать сахарной пудрой, добавить сливочное масло и обжаривать до золотисто-коричневого цвета. Фруктовый салат разложить на блюде, в розетки или по фруктовым тарелкам, сверху посыпать миндалем.

Много витамина B_2 в сушеных абрикосах.

Мороженое с малиной и арбузом

$^1/_2$ арбуза (500 г), 4 ст. л. малиновой настойки, 300 г малины, 2 ст. л. сахара, $^1/_2$ кг сливочного мороженого, 2 ст. л. измельченных орехов.

В лимонах, грейпфрутах, черной смородине содержится витамин Р (цитрин).

Очистить мякоть арбуза, удалить косточки, порезать небольшими кубиками. Полить малиновой настойкой и поставить на полчаса в холодильник. Малину посыпать сахаром и тоже по-

Легко усваиваемый сахар — глюкоза и фруктоза — в значительных количествах имеются в винограде, яблоках, вишне, сливах, абрикосах, персиках и других фруктах.

ставить в холодильник на полчаса. Мороженое разложить по вазочкам, положить сверху охлажденные малину и арбуз. Посыпать орехами.

Абрикосы в коньяке

8 абрикосов, 6 ст. л. сахара, 6 ст. л. коньяка, 250 г крема из сливок.

Абрикосы разделить пополам, удалить косточки. Посыпать фрукты сахаром и залить коньяком. Поставить на холод (на час и больше), время от времени перемешивая. После охлаждения разложить в порционные вазочки и украсить кремом.

Некоторые плоды и ягоды (особенно яблоки, сливы, айва, крыжовник, рябина, клюква) содержат пектин — ценное в кулинарном отношении вещество, которое в соединении с кислотой и сахаром образует желе.

Персики со сливками

500 г консервированных персиков, разрезанных на половинки, 1 стакан жирных сливок, 7 ст. л. сахарного песка.

Выложить персики на дно жаростойкого блюда, оставив несколько ломтиков для украшения. Слегка взбить сливки и полить ими персики. Охладить непосредственно перед тем, как подавать блюдо, посыпать персики сахаром и поджарить в гриле, пока сахар не растворится. Разрезать оставшиеся персики на дольки, выложить их сверху на сахар в виде звездообразного узора и немедленно подать.

Фруктовый салат

Сморщенные яблоки приобретают первоначальный вид, если их положить на несколько часов в холодную воду.

2 банана, 2 яблока, 2 апельсина, 2 груши, 2 персика, 300 г винограда (без косточек), 2 лимона, 40 г сахара и 100 г вишневого ликера.

Груши и яблоки очистить от кожуры, мякоть нарезать кубиками. С апельсинов и бананов снять кожуру. Нарезать ломтиками. Персики крупно нарезать кубиками. Виноград разрезать пополам. Из лимонов выдавить сок. Сахар растворить в смеси лимонного сока и ликера. Перемешать сок и фрукты. Можно добавить немного миндаля.

Фруктовый салат с киви

4 киви, 2 банана, 1 небольшой ананас, 2 ст. л. дробленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. фруктового сиропа.

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом с лимонным соком и перемешать.

Зрелые бананы будут дольше храниться, если отделить их один от другого.

Ягодный салат

200 г черники, 200 г красной смородины, 200 г малины, 200 г клубники, 100 г сахарной пудры, 2—3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. фруктового ликера.

Ягоды аккуратно промыть и дать стечь воде. Ягоды клубники разрезать пополам. Все бережно перемешать в салатнице с сахарной пудрой и лимонным соком, сбрызнуть ликером.

На стол подавать в отдельных вазочках-креманках.

Желудочное расстройство хорошо останавливают тертые яблоки или бананы.

Салат из груш

4 небольших груши, 1 стакан йогурта, 1—2 ст. л. сахара, 2 ч. л. ванильного сахара, 6 ст. л. овсяных хлопьев, 1—2 ст. л. измельченных грецких или лесных орехов, немного корицы.

Груши очистить и порезать. Положить в салатницу, добавить орехи и овсяные хлопья. Йогурт смешать с сахаром, ванильным сахаром и корицей. Залить им салат.

Очищенные груши быстро темнеют и делаются невзрачными, поэтому в ожидании варки кладите их в подкисленную уксусом воду или в водный раствор лимонной кислоты.

Салат из яблок

2 яблока, 1 стакан йогурта, 1 ст. л. сахара, 6 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. измельченных грецких или лесных орехов, изюм, корица.

Очистить яблоки, удалить сердцевину и мелко порезать. Смешать яблоки, орехи, изюм, йогурт, овсяные хлопья, сахар и корицу.

Яблоки — едва ли не самый популярный фрукт. Выведено более 15 тысяч сортов яблок.

Ягодный десерт с клубничным кремом

150 г черники, 150 г красной или белой смородины, 150 г малины, 1—2 ст. л. сахара
Для крема: 150 г клубники, 200—250 г сметаны, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. фруктового ликера.

Ягоды аккуратно промыть, дать стечь воде. Все положить в салатницу и перемешать с сахаром.

Взбить миксером сметану с ванильным сахаром и ликером. Клубнику порезать и положить во взбитую сметану. Залить кремом ягоды.

Яблоки, фаршированные рисом и изюмом

7—8 яблок, $^1/_2$ стакана сахарного песка, 2 ст. л. риса, немного изюма, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры.

Чтобы печеные яблоки не потрескались и не прилипли к сковородке, их надо наколоть в нескольких местах, а на сковородку налить немного воды.

Приготовить фарш: отварить рис, соединить его с хорошо промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды. Добавить сырое яйцо, сахар, сливочное масло и хорошо перемешать. Из яблок удалить сердцевину, наполнить фаршем и испечь в духовом шкафу. Подавая на стол, обсыпать сахарной пудрой.

Яблоко печеное с орехами

140 г яблок, 100 г сахара, 20 г орехов миндальных или грецких, 20 г сиропа клюквенного, или 30 г варенья, или 50 г меда, 50 г клюквы.

Кислые или кисло-сладкие яблоки разрезать пополам, надрезать донышко (чтобы половинки устойчиво стояли) и глубоко вырезать сердцевину.

Свежие яблоки хорошо сохраняются, если их засыпать чистыми древесными опилками, сухим песком или завернуть в бумагу.

Отверстие заполнить клюквой и посыпать сахарным песком. Подготовленные яблоки положить на сковороду, насыпать оставшийся сахар и налить немного воды, чтобы образовалась карамель. Запекать в жарочном шкафу при температуре 250°С в течение 20—25 минут.

Перед подачей на тарелку или в креманку налить клюквенный соус, на него выложить готовые яблоки, полить их карамельным соусом и посыпать рублеными орехами. Отдельно можно приготовить сладкую подливку: 100 г яблок очистить, мелко нарезать, добавить 30 г клюквы и 150 г сахара. Варить как обычное варенье, только сироп должен быть жидким. Начинить яблоки мож-

но не только клюквой с сахаром, но и орехами, толченными с сахаром, или сахаром с добавлением молотой корицы, или медом с рублеными орехами, или густым вареньем.

Апельсины и лимоны долго остаются свежими, если их смазать растительным маслом, положить в целлофановый мешочек или закрытую посуду и хранить в прохладном месте.

Апельсины, начиненные фруктовым салатом

4 апельсина, 1 банан, 1 небольшое яблоко, половина свежего или консервированного персика, сок половины лимона, 3 ст. л. сахарной пудры, 4 ст. л. сметаны или жирных сливок.

Тщательно вымыть фрукты. Банан очистить от кожуры и порезать мякоть тоненькими кружочками. Яблоко также очистить от кожуры и, удалив несъедобную сердцевину, нарезать тонкой соломкой. Поместить нарезанное соломкой яблоко и банановые кружочки в небольшую салатницу, добавить к ним порезанную на мелкие кусочки половинку свежего или консервированного персика.

Вымытые апельсины обтереть салфеткой насухо, а затем разрезать над салатницей каждый апельсин пополам. Из каждой апельсиновой половинки осторожно извлечь с помощью ложки мякоть. Извлеченную апельсиновую мякоть аккуратно разделить на небольшие кусочки, которые следует тщательно очистить от остатков белой кожуры и зернышек. Добавить кусочки апельсиновой мякоти в салатницу к находящейся там фруктовой смеси. Посыпать приготовленный фруктовый салат двумя столовыми ложками сахарной пудры, а затем полить его лимонным соком и осторожно перемешать. Оставшиеся без мякоти половинки апельсинов наполнить приготовленным фруктовым салатом и поставить в холодильник.

Перед подачей к столу взбить сметану (или сливки) с помощью миксера, добавив к ней предварительно 1 ст. л. сахарной пудры, и украсить взбитой смесью начиненные половинки апельсинов.

Парижский десерт

150 г сыра, 1—2 яблока, горсть миндаля, 2 ст. л. майонеза, соль, сок лимона.

Сыр и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона, добавить миндаль, посолить, приправить майонезом, перемешать, подавать на десерт с гренками.

Каждое второе фруктовое дерево на Земле — яблоня.

Яблоки богаты минеральными веществами, витаминами, волокнистыми веществами, имеют умеренную энергетическую ценность и содержат фруктозу.

Яблоки «Сюрприз»

100 г яблок, 50 г мороженого, 35 г жареных орехов, 40 г сахара.

Яблоки разрезать пополам, вырезать сердцевину и сварить в сахарном сиропе. Выложить в розетки, положить мороженое и посыпать жареными орехами.

Яблоки, запеченные с брусникой

600 г яблок, 150 г брусники, 150 г сахара.
Для сиропа: 150 г брусники, 100 г сахара, 250 г воды.

Яблоки вымыть и вырезать середину. Бруснику перебрать, промыть, пересыпать сахаром и заполнить ею углубления в яблоках. Яблоки запечь в духовке, предварительно положив в сотейник и залив небольшим количеством воды. Сварить сироп на отваре из яблочных сердцевин, размятой брусники, сахара и залить им готовые яблоки.

Брусника со сливками

600 г брусники, 1 стакан сливок, 2 ст. л. сухого белого вина, сахарная пудра.

Бруснику перебрать, промыть, засыпать половиной сахарной пудры, добавить немного горячей воды; массу довести до кипения и оставить в кастрюле, закрыв ее крышкой, охлаждаться. Охлажденную массу залить вином, посыпать оставшейся сахарной пудрой, залить сливками, перемешать.

Растительные волокна, которыми богаты яблоки, обеспечивают хорошую работу кишечника.

Мороженое йогуртовое

0,5 литра фруктового йогурта (не менее 3,5% жирности), 300 г любых ягод (можно из заморозки), 1 ст. л. лимонного сока, 50 г сахарной пудры.

Сделать из ягод пюре с помощью миксера, добавить лимонный сок и йогурт, хорошо взбить эту массу, постепенно всыпая сахарную пудру. Поставить в морозильную камеру на 3—4 часа.

Ягодная запеканка

4 яичных желтка, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. меда, 125 г воды или молока, 1 ст. л. крахмала, 300—400 г любых ягод (для зимнего периода можно использовать замороженные ягоды или любые сухофрукты, а также кубиками нарезанные груши, или айву, или жесткие сорта яблок), 1 ч. л. соды.

Яичные желтки, мед и лимонный сок размешать с водой или молоком, затем взбить на горячей водяной бане. Добавить чайную ложку соды без верха и крахмал и еще раз хорошо промешать. Эту массу выложить в большую неглубокую форму. Сверху, немного вдавив, выложить ягоды. Поставить на 5—10 минут (не более) на нижний уровень уже разогретой до 200°С духовки.

Плоды айвы перед использованием тщательно промывают, удаляют сердцевину. Жесткую, трудно очищаемую айву заливают водой и варят 10—15 минут, затем заливают холодной водой и после обсушки очищают.

Рандеву

500 г клубники, 0,5 л шампанского, взбитые сливки.

Клубнику промыть, нарезать, залить шампанским, настаивать около часа. Слить шампанское, разложить клубнику по вазочкам, украсить сливками. Подавать с красным вином.

Первым из европейцев, которому удалось попробовать сладкий «чокоатль», был Эрнан Кортес, предводитель испанских завоевателей. Вождь ацтеков Монтесума предложил ему напиток, который готовили только для него, — растертые семена какао с соком агавы и ванилью. Подавали этот «чокоатль» в золотой чаше. Это произошло в 1519 году, а спустя два десятилетия, вернувшись на родину, Кортес преподнес сладкий напиток уже испанскому королю.

Десерт «Первая встреча»

200 г мартини «Росо», 500 г малины, 400 г горячего шоколада.

Малину залить горячим шоколадом, остудить, заморозить. Подавать с мартини.

Ягодный суп

500 г малины, 100—150 г сахара, 2 ст. л. сливок, несколько ягод для украшения (малина, ежевика, черника).

Малину перебрать, вымыть, обсушить. Размять миксером до консистенции пюре и протереть через сито. Перемешать малиновое пюре со сливками и сахаром. Украсить ягодами. Подавать охлажденным.

Натуральный йогурт в рецептах можно заменить нежирной сметаной.

Салат из вишни и яблок

500 г вишни, 2 яблока, 3 ст. л. сахара.
Для соуса: 2 стакана йогурта.

Вишню и яблоки промыть, удалить косточки. Яблоки нарезать, перемешать с вишней и положить в салатницу. Можно в отдельные порционные вазочки. Посыпать сахаром. Залить йогуртом.

Перед подачей на стол можно украсить взбитыми сливками.

Салат из ягод

700 г ягод (клубника, смородина, крыжовник, малина, ежевика, черника, виноград, 2 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. малиновой настойки, 250 г взбитых сливок.

Ягоды промыть, дать стечь воде. Из винограда удалить косточки. Ягоды смешать, посыпать сахаром и залить малиновой настойкой. Дать немного постоять, чтобы ягоды пропитались, охладить, а затем выложить в порционные вазочки. Украсить взбитыми сливками.

Салат из дыни

1 круглая дыня, 4 ст. л. малиновой настойки, 1—2 ст. л. лимонного сока, 1—2 груши, 300 г малины, 350 г мякоти ананаса (можно воспользоваться консервированным), 2 ст. л. черники, 3—4 ст. л. белого вина, сахар по вкусу.

Благодаря хорошему вкусу, аромату, сочности и привлекательному виду груша считается одним из лучших десертов. Их приготавливают в вине и в сиропе, кладут в компоты и напитки.

Дыню разрезать пополам, удалить семечки и осторожно вырезать мякоть, не повредив кожуры. Мякоть порезать кубиками. Смешать малиновую настойку и лимонный сок, добавить сахар и полить нарезанную дыню. Дать пропитаться. Очистить груши, удалить сердцевину и порезать. Нарезать кубиками ананас. Смешать все фрукты и ягоды с дыней, посыпать сахаром, полить белым вином. Хорошо охладить. Перед подачей на стол салат можно выложить в салатницу, а можно подать в половинке дыни.

Салат из фруктов смешанный

1 яблоко, 1 груша, 4 сливы, небольшая гроздь винограда, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. сухого вина, орехи (миндаль).

Фрукты промыть, удалить сердцевину и косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины разрезать пополам. Посыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком. Уложить в вазу и залить виноградным вином (можно вино заменить взбитыми сливками). Посыпать рублеными орехами.

Груши отличаются высоким содержанием сахаров (до 20 процентов), что при малой кислотности определяет их тонкий, приятный вкус.

Печеные яблоки с орехами и финиками

6 фиников, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. рома, 2 ст. л. рубленых лесных орехов, 150 г сливок, 4 маленьких яблока.

Финики мелко нарезать. Смешать с изюмом, ромом и орехами. Сливки взбить. Наполнить ими кондитерский мешочек. Яблоки помыть. Срезать верх. Удалить семенные коробочки. Наполнить орехово-финиковой смесью. Накрыть срезанной крышечкой. Запекать в духовке в течение 25 минут. Подавать, украсив яблоки колпачками из взбитых сливок.

Печеные яблоки с брусничной начинкой

4 яблока, 2 яичных белка, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. брусники, 1 ст. л. мелкого сахара.

Яблоки вымыть. Срезать верх. Вырезать семенную коробочку. Белок и сахар взбить в тугую пену. Наполнить яблоки брусникой и сахаром. Переложить в смазанную жиром форму, запекать в течение 20 минут. По истечении первых 10 минут накрыть яблоки колпачками из взбитого белка.

В мякоти груш имеются так называемые каменистые клетки, отчего груши порой похрустывают при надкусывании. Наличие таких клеток — признак недозрелости груши. Зрелая груша имеет нежную и мягкую консистенцию, ее каменистые клетки размягчены.

Печеные яблоки с марципаном

50 г сырой марципановой массы, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. рома, 1 ст. л. молотого миндаля, 4 некрупных яблока, 4 ядра миндальных орехов.

Смешать марципан, изюм, ром и миндаль. Яблоки вымыть. Срезать верх. Кофейной ложечкой осторожно удалить семенные

Киви — «китайский крыжовник» — плод ярко-зеленого цвета в темной коричневой оболочке, поросшей мельчайшими волосиками. Киви нарезают дольками во фруктовые салаты, добавляют в мороженое, в компоты. В десертных блюдах киви является яркой, акцентирующей и ароматной добавкой.

гнезда. Наполнить марципановой массой. Переложить в промасленную форму. Поставить в горячую духовку на 20 минут. Украсить ядрами миндальных орехов.

Нашпигованные печеные яблоки

4 некрупных яблока, 150 г миндаля, 4 шт. чернослива, 1 пакетик ванильного соуса.

Яблоки тщательно вымыть. Срезать верх. Вырезать семенную коробочку. Нашпиговать яблоки миндалем. Поверх каждого яблока укрепить по 1 штучке чернослива с помощью деревянной палочки. Переложить в промасленную форму и поставить на 20 минут в духовку. Подавать с подогретым ванильным соусом.

Желе разноцветное

1 стакан клюквенного сока или сока красной смородины, 1 стакан тыквенного или мандаринового сока, 25 г желатина (1 пакетик), 1 стакан сахара.

Половину желатина залить красным соком, другую половину — желтым соком и дать набухнуть. Затем прогреть каждую жидкость отдельно, добавляя по полстакана сахара, до растворения желатина. Наполнить форму сначала желе одного цвета, а затем, когда первый слой застынет в холодильнике, залить желе другого цвета и дать полностью застыть в холодильнике.

Тропиканка

1 стакан сока тропических плодов, 1 стакан вишневого сока, 1 стакан виноградного сока, 1 ананас, 10 абрикосов, 10 ягод клубники, 500 г мороженого.

Соки смешать в равных долях. Абрикосы разрезать на дольки. Ананас разрезать на небольшие кубики. В креманки положить мороженое, фрукты, залить соком. Клубнику нарезать тонкими пластами, положить сверху.

Флан

2 яйца, 0,5 л молока жирного, 50 г сахара, 50 г муки, тонко порезанные ломтиками груши (ананасовые дольки консервированные, персиковые дольки консервированные, дольки яблок), ванильный сахар.

Взбить яйца с сахаром. Добавить в эту массу 50 г молока и муку. Вымешать аккуратно. Оставшееся молоко вскипятить и осторожно струйкой, постоянно помешивая, влить в кипящее молоко приготовленную массу. Кипятить на медленном огне до загустения (как заварной крем). Добавить ванильный сахар. Вылить горячий флан в форму (разъемную). Прогреть форму в духовке при температуре 160°С 10—15 минут и после этого оставить в прохладном месте, чтобы флан остыл. Сверху чуть-чуть вдавить ломтики фруктов (любых на ваш вкус) или украсить шоколадной стружкой (как вариант сиропом или джемом). Поставить в холодильник на несколько часов.

Сорбит-киви

900 г киви (созревшего!), 1/2 лимона, 1 апельсин, 40 г сахара или сахарной пудры.

Очистить киви от кожуры и порезать на кусочки. Отжать сок половины лимона и одного апельсина. Миксером перемешать кусочки киви вместе с соком лимона и апельсина. Добавить сахар и продолжать взбивать до полного его растворения. Выложить пюре в любую форму для замораживания и поставить в морозильник на 10 часов.

Лимонное мороженое

2 лимона, 1 л простокваши, 500 г сахарной пудры.

Лимоны вымыть холодной водой и обсушить. Ножом снять с лимонов цедру, а из оставшейся мякоти выжать сок. Цедру измельчить на мелкой терке. Простоквашу смешать с сахарной пудрой, а затем взбить получившуюся смесь с помощью миксера. Лимонную цедру и сок добавить в смесь и хорошо перемешать. Готовую смесь выложить в формочки и заморозить.

Пищевую ценность персиков составляет значительное количество сахара (от 8,6 до 14,6%) и органических кислот (0,3 — 0,78%).

В зависимости от сорта персики содержат большее или меньшее количество пектиновых и дубильных веществ. Наличием последних объясняется потемнение персиков при снятии с них кожицы.

Кроме десерта, персики используют для приготовления компотов и при варке варенья.

Свежие и консервированные персики добавляют в коктейли и подают с мороженым.

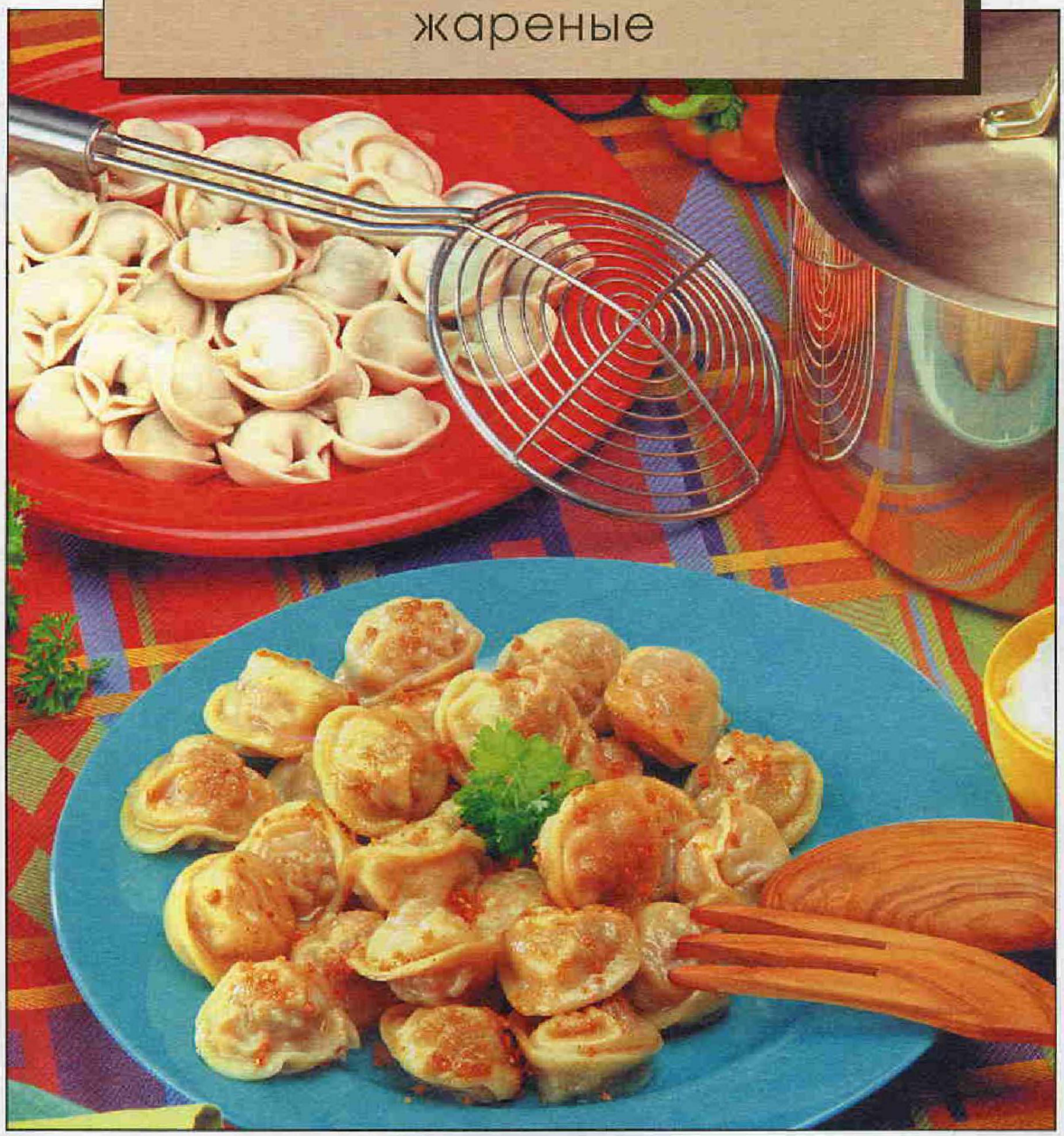
Чтобы желе хорошо вынималось из формы, опустите ее в теплую воду или слегка смочите форму перед заполнением.

Изысканный десерт «Желе»

Орехи молотые любые 1 стакан, 1 стакан мелко нарезанных фруктов (груши, яблоки, персики, бананы, ананас, апельсины), 200 г любых ягод, 50 г взбитых сливок, 50 г тертого шоколада, пакетик-полуфабрикат желе.

На дно формы слоями выложить орехи, фрукты, ягоды и залить желе. Поставить в холодильник. Когда желе застынет, выложить блюдо на тарелку и украсить взбитыми сливками и тертым шоколадом.

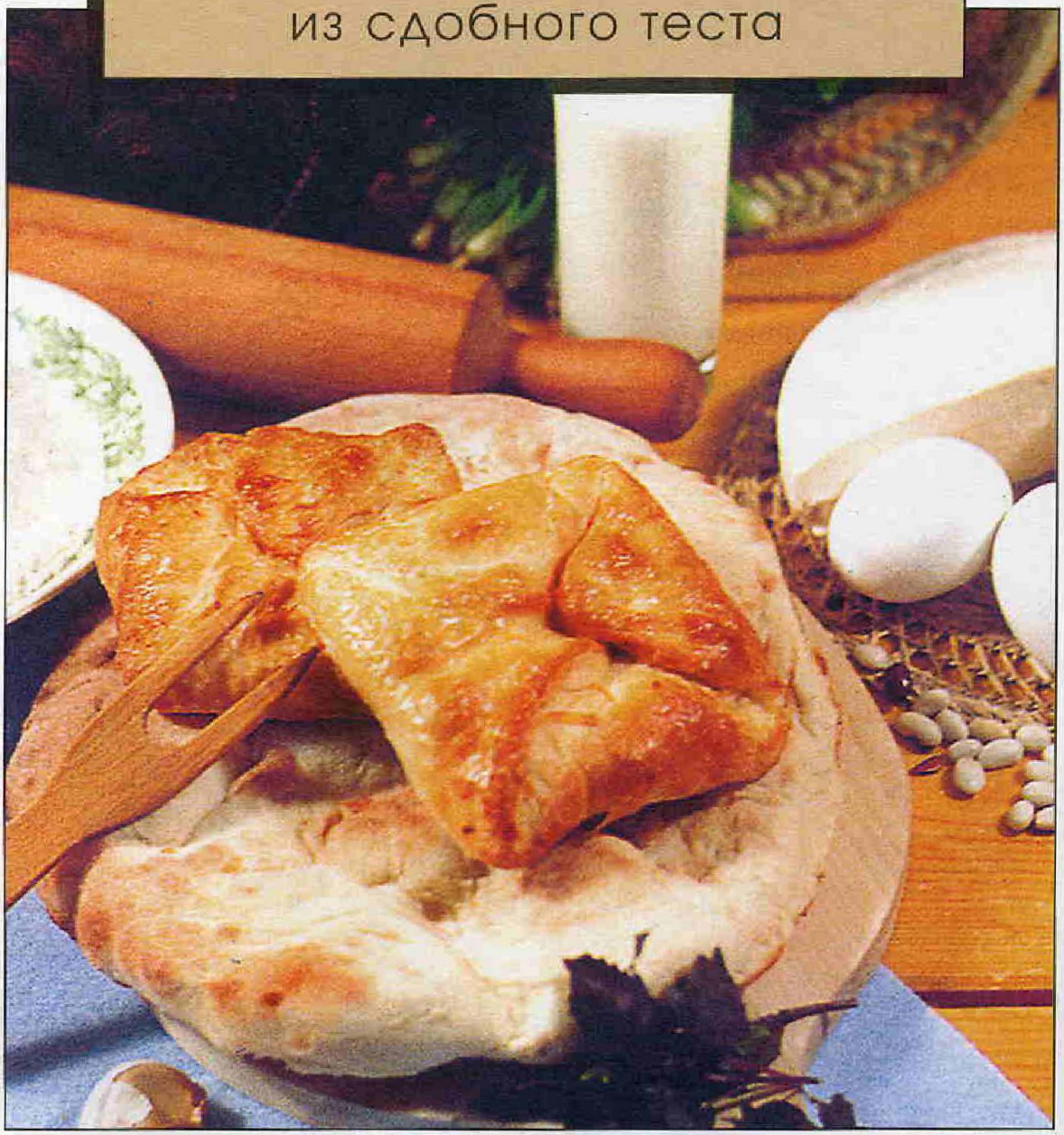
Пельмени жареные



1200 г сырых пельменей, 100 г маргарина для жарки, 50 г масла сливочного, 125 г сметаны или кетчупа.

Пельмени с различными фаршами (мясным, овощным, грибным) опустить в кипящую воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 1 ст. ложка соли) и варить до всплытия. Отварные пельмени вынуть на сито, дать стечь влаге. Обсушенные пельмени положить на сковороду с разогретым жиром и жарить до образования золотистого цвета. Готовые пельмени положить на блюдо, полить сливочным маслом, отдельно подать сметану или кетчуп.

Хачапури из сдобного теста



Тесто: *2 яйца, 1,5 стакана молока, 1/2 ч. л. питьевой соды, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. топленого масла, пшеничная мука.* ***Начинка:*** *500 г измельченного сыра, 2 яйца, 1 ст. л. топленого масла (все перемешать).*

Яйца смешать с маслом и тщательно взбить, добавить соды, разведенной в уксусе, и молока, размешать, всыпать пшеничную муку и замесить. Тесто разделить на 2 равные части, каждую из них раскатать в ровный пласт толщиной 1/2 см. Один пласт положить на противень, посыпать мукой, сверху на него положить ровным слоем начинку из сыра, потом накрыть другим пластом теста, защипать и поставить в духовой шкаф.

НАПИТКИ

ЧАЙ

Час дружеских бесед у чайного стола!
Хозяйке молодой и честь и похвала!
По-православному, не на манер немецкий,
Не жидкий, как вода или напиток детский,
Но Русью веющий, но сочный, но густой,
Душистый льется чай янтарною струей!

Так почти двести лет назад о русском чаепитии писал известный поэт, друг Пушкина — Петр Андреевич Вяземский. Минуло два века, а в отношении нашем к чаю ничего не изменилось. Надо сказать, что чай, возможно, самый удивительный напиток, который придумало человечество. Похоже, он появился не столько для того, чтобы утолять жажду, согревать и бодрить усталый организм, сколько для того, чтобы объединять людей и настраивать их на особый философский лад. Недаром Лев Толстой писал о том, что чай «высвобождал в нем возможности, дремавшие в глубине души». И, видимо, не случайно у самых разных народов чаепитие превратилось в целый ритуал (китайские и японские чайные церемонии), стало национальной традицией, как в Англии и России.

Как правильно заваривать чай

Чтобы приготовить вкусный и ароматный чай, надо соблюдать определенные правила.

Чайник перед завариванием сполоснуть кипятком и вытереть. Затем насыпать в него заварку из расчета — 1 ч. л. заварки на чашку плюс 1 ч. л. на чайник. Это относится к хорошим сортам чая. При заваривании более слабых сортов чая заварки надо брать в полтора-два раза больше. Заливают заварку горячей водой, снятой с огня за миг до закипания, на две трети чайника. Выдерживают одну минуту и доливают воду до полного объема. Через 3—4 минуты готовый чай разливают по чашкам.

Впервые чай в России появился во время царствования Михаила Федоровича, а популярным он стал в конце XVIII — начале XIX века.

Чай по-китайски

На 1 чашку — 1 ч. л. зеленого чая, 1 чашка кипятка.

Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком и через 3 минуты перелить в другой, фарфоровый, предварительно прогретый.

Чай по-японски

2,5 ч. л. зеленого чая на 0,5 л кипятка.

Вот что писал в 1795 году сочинитель известных книг по домоводству Левшин о чае: «Свойство сего напитка осаждать пары, освежать и очищать кровь. Пьют поутру для возбуждения жизненных духов и аппетита, а через несколько часов после обеда — к способствованию пищеварения».

Растертый в специальной фарфоровой посуде в порошок чай засыпать в предварительно прогретый чайник и приготовить крепкий чай, залив его согретой до 60°С водой. Приготовленный чай подают в пиалах емкостью 50 мл. Этот чай подслащают и пьют медленно, глотками.

Фруктовый чай

100 г меда, 6 гвоздичек, 1 кусочек корицы, 1,5 чашки воды, 2,5 чашки фруктового сока, сок из 2 лимонов, 2 чашки крепкого чая, 1 апельсин.

Залить водой мед, корицу, гвоздику и варить 5 минут, после процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, чай, поставить на огонь и вскипятить. Добавить лимонный сок и нарезанный ломтиками апельсин.

Лимонный чай

Чтобы сделать чай ароматнее, положите в коробку, в которой он хранится, корочку лимона или апельсина.

0,5 чашки воды, 0,5 чашки сахара, 0,5 л кипятка, 1 ст. л. чая, 0,25 чашки лимонного сока, 4 гвоздички, лимон.

В кастрюлю высыпать сахар, залить холодной водой и варить на слабом огне 10 минут. Чай залить кипятком и выдержать 5 минут, затем процедить, добавить сахарный сироп и лимонный сок. В каждую чашку положить по ломтику лимона, прикрепив к нему 1 шт. гвоздики, налить чайного настоя и подать.

Витаминный чай

0,5 л крепкого чая, сок из половины лимона и 1 апельсина, сахар.

Горячий чай смешать с лимонным и апельсиновым соками, положить сахар.

Чай по-вьетнамски

0,5 л крепкого чая, лед, 1 чашка ананасов, апельсинов, персиков или абрикосов, нарезанных кубиками, 25 г рома, сахар и сливки по желанию.

Остывший подслащенный чай разлить в стаканы со льдом. Фрукты сбрызнуть ромом и выдержать. Затем добавить к чаю. Сахар и сливки добавить по желанию.

Апельсиновый айс-чай

0,5 л крепкого холодного чая, 4 порции апельсинового или лимонного мороженого, сахар, сливки, ломтики мандарина.

В чашки положить по 1 шарику апельсинового мороженого и залить небольшим количеством сладкого чая. Сверху украсить сливками и ломтиками мандарина.

Молочный чай по-голландски

3 ч. л. чая, 0,5 л молока, сахар, ром или коньяк, колотый лед, сливки.

Залить чай кипящим молоком и выдержать 5 минут, процедить и положить сахар. К остывшей смеси добавить ром, положить лед и подать с соломинкой, влив сливки.

Яблочный чай

0,5 л холодного крепкого чая, 0,25 л яблочного сока, сок из 1 лимона, сахар.

Чай и сок смешать, добавить сахар и лимонный сок.

В книге А. Вьюркова «Рассказы о старой Москве» так описываются московские чаепития: «Чай москвичи пили утром, в полдень и обязательно в четыре часа. Чайные и трактиры были полны, и жизнь на время замирала. Пили с молоком, лимоном, вареньем, а главное, с удовольствием, причем москвич любил чай крепкий, настоистый и горячий, чтобы губы жег. От жидкого чая, «сквозь который Москву видать», москвич деликатно отказывался... Если москвич, выпив десяток стаканов, отставлял стакан в сторону, это не значило еще, что он напился: так он делал передышку. А вот когда он, опрокинув стакан вверх дном, клал на него остаток сахару и благодарил, это означало, что с чаепитием покончено и никакие уж уговоры тут не помогут».

Чай является насыщенным витаминным напитком. Он содержит эфирные масла и минералы. Соли железа, содержащиеся в чае, улучшают состав крови, фтор — защищает зубы. Витамины B_1 и B_6 укрепляют нервы, B_2 питает кожу, P и K — отвечают за эластичность сосудов.

Клубничный чай

0,5 л холодного крепкого чая, 4 ст. л. клубничного сиропа, 1 ст. л. лимонного сока, сахар.

Чай, клубничный сироп и сок смешать. Подсластить и подать на стол. Можно использовать вместо сиропа свежий сок клубники.

Чай с соком из красной смородины

0,25 л холодного крепкого чая, 0,5 л сока красной смородины, 1 ст. л. клубничного сиропа, 0,5 л газированной воды, лед.

Чай, сок и сироп хорошо смешать. Подать с газировкой и льдом.

Чай с соком из черной смородины

0,5 л холодного крепкого чая, 0,125 л сока из черной смородины, сахар, 0,5 л газированной воды, лед.

Чай и сок перемешать, добавить сахар. Подать с газированной водой и льдом.

Чай с лимоном

1 л крепкого чая, 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. лимонного сока, лед.

Чай, сахар, сок смешать и подать в стаканах со льдом.

Вопреки опасениям гипертоников, чай их здоровью не вредит, наоборот, у любителей чая сердце бьется ровно, а давление нормализуется. А чай с молоком полезен при хронических гастритах и язве желудка, рекомендуют его и кормящим матерям для увеличения лактации.

Холодный чай со специями

2 ст. л. чайной заварки, 1 ч. л. имбиря, 1 кусочек палочки корицы, 4 гвоздики, 1 ч. л. мяты, 0,5 л кипятка, сахар, сок из 3 лимонов, лед.

Чай, специи и мяту залить кипятком. Через 6 минут процедить и добавить сахар. Остывшую смесь смешать с лимонным соком. Подавать со льдом.

Чай по-шведски

1 л молока, 1 ч. л. черного чая.

Молоко вскипятить. Чай залить молоком. Подать холодным.

КОФЕ, КАКАО

«Кофе проникает в ваш желудок, и организм тотчас же оживает, мысли приходят в движение, словно батальоны Великой Армии на поле битвы...» — так писал об этом чарующем ароматном восточном напитке французский писатель Оноре де Бальзак. Ежедневно на планете полтора миллиарда человек выпивают хотя бы одну-две чашечки благородного напитка, и потребление кофе в мире постоянно растет, хотя и небольшими темпами — приблизительно по 2% в год. Принято считать, что итальянцы — самые горячие поклонники кофе, однако в Европе больше всего кофе пьют финны (12,4 кг в год на человека), шведы (11,4) и норвежцы (11,3). А итальянцы всего лишь — 10 кг.

Чем же так притягателен кофе? Во-первых, благодаря содержащемуся в нем кофеину он стимулирует работу сердца, оказывает тонизирующее, несколько возбуждающее действие на нервную систему, в первую очередь на кору головного мозга. В зернах кофе содержится до 2% кофеина. Учащенное сердцебиение — сигнал о передозировке кофе. А смертельная доза кофеина — 10 г — содержится примерно в 100 чашках кофе.

Некоторые медики считают, что кофе может помочь людям, страдающим от депрессии, алкоголизма, рака кишечника.

Во-вторых, ощущение сытости, которое дает кофе, совсем не ложное. В нем содержится 30 органических кислот. В обжаренных зернах есть витамин В. Это кладовая полезных веществ — настоящий эликсир жизни для тех народов Южной Америки, чей рацион весьма скуден. Поэтому они не страдают от авитаминоза, зачастую недоедая.

В-третьих, это чарующий аромат свежесмолотого кофе... Приятный аромат напитку придают летучие соединения. В начале XX века ученые насчитали около 10 таких веществ, содержащихся в кофейных зернах, а в 60-е годы — уже около ста. По последним данным, этот букет создают более 600 различных компонентов.

Как правильно заваривать кофе

Кофейник должен быть вычищен и вымыт, так как эфирные масла от кофе накапливаются на посуде и очень быстро расщепляются.

Вода для кофе должна быть как можно мягче.

Кофе рекомендуется обжарить и смолоть непосредственно перед приготовлением. Хранят зерна кофе в плотно закупоренных банках из жести или стекла, вдали от приправ, имеющих запах.

Для улучшения аромата кофе к нему можно добавить щепотку соли или порошка какао.

При приготовлении в подогретый сосуд засыпают кофе среднего помола, заливают кипятком и настаивают 5 минут. Затем его размешивают и разливают в нагретый кофейник или прямо в чашки.

Первое в мире кафе было открыто в Константинополе в 1564 году. А еще через пятьдесят лет кофе из Турции попал в Европу.

Кофе по-турецки с яичным желтком

На 1 чашку — 1 ч. л. кофе мелкого помола, половина яичного желтка, сахар.

Приготовить обычный кофе по-турецки и добавить половину взбитого в пену желтка.

Это тонизирующий и очень питательный напиток. Его подают в горячем и охлажденном виде.

Первая в Европе кофейня была открыта в Венеции в 1647 году.

Кофе мокко по-арабски

На 4 чашки — 6 ч. л. кофе очень мелкого помола, 3 ч. л. сахара.

В горячую воду всыпать кофе и сахар и поставить на огонь. Довести до кипения, затем снять и через несколько секунд поставить обратно. Повторить все 2 раза еще. Готовый напиток сбрызнуть 2—3 каплями холодной воды. После отстоя гущи размешать и разлить в чашки. Вместе с кофе подать холодную воду в стаканах.

Кофе пришел в Россию в XVII веке. Любил его царь Алексей Михайлович. «Вареный кофий, персиянами и турками знаемый» был прописан ему придворным лекарем как средство от простуды и мигрени, мучившей царя. Его сын Петр тоже любил кофе и со свойственной ему настойчивостью насаждал иноземный напиток среди двора.

Кофе «Африка»

6 ч. л. кофе мелкого помола, 4 чашки кипятка, 1 неполная ч. л. какао-порошка, щепотка молотой корицы, немного коньяка, сахар.

Все указанные продукты, кроме коньяка, смешать и варить на спиртовке. Коньяк добавить к готовому кофе. Подать в горячем виде.

Кофе «Индия»

10 ч. л. кофе мелкого помола, 4 чашки кипятка, 8 ч. л. сахара, 4 гвоздички, натертая на терке цедра с 1 апельсина, 1 маленькая рюмка рома, сливки.

Кофе залить кипятком и через 5 минут разлить в 4 чашки. В каждую положить по 2 ложечки сахара и 1 гвоздичке, тертой цедры и немного рома. К кофе подать сливки.

Кофе по-румынски

6 ч. л. кофе мелкого помола, 4 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. какао-порошка, 4 чашки холодной воды, сахар, ванилин, сливки.

Кофе, сахар и какао смешать в кофейнике, залить холодной водой и поставить на огонь. Непосредственно перед закипанием снять с огня и разлить в чашки, положив в каждую сахар по вкусу, немного ванилина и взбитых с сахарной пудрой сливок. Вместе с готовым кофе подать ванилин и сливки.

В одной чашке кофе содержится 80—120 миллиграммов кофеина. В этой же чашке чая его содержится 30 миллиграммов, а в стакане колы — 20—50 миллиграммов.

Кофе «Ориент»

8 ч. л. кофе, 3 ст. л. меда и 300 г воды.

Воду и мед смешать в кофейнике, поставить на огонь и вскипятить. Добавить кофе и, мешая, довести до кипения. Разлить в 4 чашечки.

Кофе по-японски

Смешать горячий крепкий кофе и очень сладкое какао (1:1), довести до кипения и разлить по чашкам, добавить в каждую немного сливок.

Кофе шоколадный

Смешать расплавленный молочный шоколад и крепкий кофе (1:1). Оба напитка соединить, хорошо размешать и разлить по чашкам горячим. По желанию можно добавить сливки. Этот кофе можно подать также и в охлажденном виде.

Действие кофеина начинает проявляться примерно через полчаса после выпитой чашечки кофе. Спустя три-шесть часов содержание кофеина в крови уменьшается наполовину, а через следующие три-шесть часов падает еще на четверть.

Фламбированный кофе

1 ч. л. растворимого кофе, 1/2 чашки воды, 1/2 ч. л. ванильного сахара, ванильное и ореховое мороженое, 20 мл коньяка, 1—2 кусочка сахара.

Кофе растворить в горячей воде, добавить ванильный сахар. Кофе остудить. В высокий бокал положить ванильное и орехо-

Кофе увеличивает способность к концентрации, улучшает настроение и препятствует усталости мышц. Усиливает способность организма перерабатывать жир в энергию.

вое мороженое, налить кофе. В маленькой медной кастрюльке разогреть коньяк с кусочками сахара, поджечь и горящим вылить в кофе.

Кофе с мороженым

2 шарика ванильного мороженого, $^1/_2$ чашки ананасового сока, 1 чашка крепкого холодного растворимого кофе, несколько кусочков ананаса, сахар по вкусу.

Ванильное мороженое положить в вазочку, добавить смешанный с ананасовым соком холодный кофе. Положить кусочки ананаса, можно добавить сахар. Подать с соломинкой и ложкой. Если не надо заботиться о фигуре, то можно добавить еще немного взбитых сливок и украсить коктейль тертым шоколадом.

За прекрасный вкус напитка из какао-бобов Карл Линней дал какао родовое название «пища богов» (Theobrota cacao). А ацтекская легенда гласит, что когда-то на земле рос сад из божественных волшебных деревьев. Но по воле богов сад был уничтожен, и случайно уцелело одно дерево — какао (ацтеки называли его «какауатль»). Ацтеки высоко ценили какао-бобы, они даже заменяли им деньги.

Горячий шоколад

На 2 чашки напитка взять 2 чашки сливок, 3 ст. л. какао, 3 ст. л. сахара, кусочек сливочного масла.

Поместить какао, сахар и сливки в турку. Подогреть. Перед закипанием добавить кусочек сливочного масла.

Кипятить 1—1,5 минуты, постоянно помешивая.

Горячий шоколад по-мексикански

2 чашки молока, 2 полные ч. л. натертого шоколада с сахаром, 2 палочки корицы, взбитый белок 2 яиц.

Подогреть чашку молока, добавить шоколад и держать на медленном огне, пока он не растворится. Затем влить остальное молоко, добавить палочки корицы и довести смесь до кипения. Убрав корицу, взбить напиток в миксере до однородной массы и продолжать взбивать до крутой пены, осторожно добавляя взбитые белки.

КОМПОТЫ, КИСЕЛИ

Для улучшения вкуса в компоты рекомендуется добавлять немного вина (портвейн, мускат и др.), ликера или коньяка.

Компот из свежих яблок или груш

На 500 г яблок или груш — $^3/_4$ стакана сахара, цедра лимона или апельсина, или корица.

Очищенные яблоки разрезать, каждое на 6—8 частей, и удалить из них сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10—15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока яблоки не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить его не нужно — достаточно довести до кипения.

Компот из свежих груш приготовляется так же, но сахара (в зависимости от сладости груш) можно взять меньше. Варить 10—15 минут. Если груши очень спелые, то компот достаточно довести до кипения.

Кислые яблоки легко развариваются, а сладкие при варке хорошо сохраняют свою форму.

Компот из свежих абрикосов или слив

На 500 г абрикосов или слив — $^3/_4$ стакана сахара.

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

Компот из свежих персиков

На 500 персиков — $^3/_4$ стакана сахара, ванилин.

Персики опустить в кипящую воду. Через 2—3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать плоды пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять кастрюлю с огня и положить ванилин.

Персики малоустойчивы в хранении, но в консервированном виде сохраняют все свои вкусовые качества. Все сорта персиков подразделяют на две группы: с опушенной кожицей и с гладкой.

Вишня содержит от 7 до 14% сахара и от 0,87 до 2,46% кислот, а также витамин С.

Компот из свежих яблок и вишен

На 300 г яблок и 200 г вишен — $^3/_4$ стакана сахара.

Вишни промыть в холодной воде, очистить от косточек и положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через сито отцедить в кастрюлю отвар. В полученный отвар всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. После этого добавить вишни и довести компот до кипения.

Компот из свежих яблок и слив

На 300 г яблок и 200 г слив — $^3/_4$ стакана сахара.

В кастрюлю всыпать сахар, залить 2 стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении минут 10, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

Существует огромное разнообразие всевозможных видов слив: крупные, мясистые, сочные зеленые или желтые ренклоды, сине-черные венгерки овальной формы, красные и белые сливы. Сливы — превосходный десерт и прекрасное дополнение компотов.

Компот из свежих яблок и мандаринов

На 250 г яблок и 4 мандарина — $^3/_4$ стакана сахара.

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить минут 10, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

Компот из консервированных фруктов

Компот из консервированных фруктов — яблок, груш, персиков, абрикосов, черешни и др. — перед подачей на стол надо

лишь разложить в вазочки, причем крупные фрукты, как, например, яблоки, груши, необходимо разрезать на дольки. Для улучшения вкуса компота рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахар и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту; все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для аромата можно добавить также лимонную или апельсиновую цедру, а в охлажденный — немного вина (портвейна, мадеры, муската) или ликера.

Готовые компоты можно также смешивать, яблоки со сливами, абрикосы с черешней и т.д.

Полукультурные формы абрикоса называют жерделями. Курага в среднем на 100 г продукта содержит 5,2% белков и 65,9% углеводов. Энергетическая ценность ее составляет 272 ккал. Легкоусвояемые сахара кураги примерно поровну представлены глюкозой, сахарозой и фруктозой.

Компот из чернослива

На 200 г чернослива — $^1/_2$ стакана сахара.

Чернослив два-три раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2,5 стакана горячей воды, размешать и положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости (в течение 15—20 минут).

Так же приготовляют компот из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

Компот из чернослива, изюма, кураги

На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма — $^1/_2$ стакана сахара.

Чернослив, изюм, курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить в тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно размочить его в теплой воде.

Для того чтобы сушеные яблоки были более светлые, перед сушкой дольки нарезанных яблок нужно положить на 2—3 минуты в подсоленную воду.

Компот из сухофруктов

2 стакана разных сушеных фруктов, 1 стакан сахара, корица, гвоздика, 3—4 стакана воды, апельсиновая цедра.

Фрукты хорошо промыть в холодной воде. Отделить темные от светлых. В воду высыпать $^1/_2$ стакана сахара и довести ее до

Черешня отличается от вишни окраской кожицы, мякоти и сока. Кожица черешни бывает желтой, розовой, красной и даже черной, сок же, в отличие от вишни, — бесцветный. Мякоть черешни менее сочна и нежна, чем у вишни, но она значительно слаще.

кипения. Вначале сварить светлые фрукты (яблоки, груши, курагу, изюм и т.д.). Вынуть их и в этой же жидкости сварить темные (чернослив, вишни). Все сваренные фрукты и ягоды переложить в стеклянную посуду, а в сироп положить оставшийся сахар и пряности и еще раз прокипятить. Затем сироп процедить и залить им фрукты. На стол подавать охлажденным.

Кисель из черешни

1 кг черешни, 1,5 л воды, 4 ст. л. крахмала, сахар по вкусу, корица или ванилин.

Промыть черешню, удалить косточки, сварить в воде и в теплом виде протереть через сито. Развести в небольшом количестве холодной воды 4 ст. л. крахмала и смешать с соком черешен. Добавить сахар по вкусу и варить на слабом огне до загустения. Ароматизировать кисель корицей или ванилином и горячим разлить в стаканы или вазочки.

Густой клюквенный кисель

2 стакана клюквы, 5 стаканов воды, 1 стакан сахара, 1 стакан крахмала, корица, гвоздика, апельсиновая цедра.

Клюквенные пюре, кисели, морсы обладают очень приятным, освежающим вкусом, благодаря чему пользуются широкой популярностью у населения.

Клюкву протереть через сито или измельчить миксером. Процедить. Выжимки от ягод положить в кипящую воду с пряностями, цедрой и сахаром и варить. Затем отлить стакан этого отвара, немного охладить и развести в нем крахмал. Весь остальной отвар довести до кипения и, помешивая, влить в него разведенный крахмал. Прокипятить 5 минут, размешать и добавить отжатый ранее клюквенный сок.

Этот кисель будет очень густым. Это скорее еда, чем напиток. Его переливают в форму и охлаждают. Но если взять крахмала в два раза меньше, то кисель будет средней густоты и его можно будет пить из чашек.

Если варят кисель из клюквы, протертой с сахаром, то ясно, что сахара добавлять в него не нужно, а клюкву вводят в конце варки.

Кисель из мороженой красной и черной смородины

3 стакана свежемороженых ягод, 4 ст. л. крахмала, 1—1,5 стакана сахара, 4 стакана воды, пряности.

Ягоды разморозить, сок отцедить. Далее варить так же, как и кисель из клюквы.

Чтобы на остывающем киселе не появилась пленка, сразу после готовности посыпьте его тонким слоем сахарного песка.

Кисель «Воспоминание о лете»

250 г мороженой клубники, 3 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. крахмала.

Клубнику разморозить, дать стечь соку. Затем размороженную клубнику протереть. Отжимки смешать с водой и сахаром и поставить на огонь, когда вода закипит, положить в нее разведенный в холодной воде крахмал, постоянно помешивая. Довести до кипения и влить в кисель отцеженный сок. Снять с огня и подавать охлажденным.

Аналогичным способом варят кисели из любых свежих, замороженных, протертых с сахаром ягод.

Молочно-ванильный кисель

1 л молока, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. кукурузного или картофельного крахмала, 1 палочка ванили.

Вскипятить молоко с ванилью и добавить сахар. Развести крахмал в небольшом количестве теплого молока и, помешивая, влить в кипящее молоко. Немного поварить, влить в приготовленную форму и охладить.

Кисель из яблок

200 г яблок, 125 г сахара, 70 г крахмала (для густого киселя).

Яблоки промыть, нарезать, залить водой и варить. Когда они станут мягкими, их протереть вместе с отваром, добавить сахар и довести до кипения. Затем ввести разведенный в воде крахмал и заварить кисель.

Чтобы улучшить вкус киселя, в него можно добавить немного лимонной кислоты.

Темно-красные удлиненной формы плоды кизила из-за значительного содержания дубильных веществ имеют вяжущий вкус и в свежем виде почти не используются, но компоты, варенье, пастила, мармелад из этих плодов обладают приятным вкусом.

Калина прекрасно хранится всю зиму на балконе. Ее не надо подвергать какой-то специальной обработке.

Ягоды рябины относят к дикорастущим семечковым плодам, содержащим значительное количество витамина С. Из рябины, в особенности снятой после заморозков (она более сладкая и вкусная), готовят варенье, пастилу, ее солят, мочат и сушат. Содержащаяся в рябине сорбиновая кислота помогает плодам долго сохраняться.

Кисель из кизила, крыжовника

125 г ягод, 125 г сахара, 50 г крахмала (для жидкого киселя).

Ягоды промыть, положить в горячую воду и кипятить 10 минут. Отвар слить, а оставшиеся ягоды размять. К отвару добавить мякоть, прокипятить и процедить, а затем всыпать сахар, кипятить. Добавить разведенный в холодной воде крахмал и заварить кисель.

МОРСЫ, СОКИ, ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Клюквенный морс

1 стакан клюквы, 3—4 стакана воды, сахар.

Клюву вымыть и отжать сок. Отжимки залить горячей водой с сахаром и прокипятить 10—15 минут. Снять с огня, процедить и смешать с полученным ранее соком.

Аналогично можно приготовить морс из любых свежих и мороженых ягод.

Калиновый напиток

1 кг калины, 600 г сахара, сок 1—2 лимонов, вода по вкусу.

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, размять и залить сахарным сиропом, приготовленным из сахара и воды. Прокипятить, добавить по вкусу лимонный сок. Охладить и процедить.

Рябиновый напиток

100 г сушеной рябины, 1,5 л воды, мед по вкусу.

Ягоды промыть, положить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только закрывала плоды. Кипятить 15 минут. Затем воду слить в отдельную посуду, ягоды раздавить деревянным пе-

стиком и вновь смешать с водой, в которой рябина варилась. Затем добавить кипяток (1,5 л), мед и все довести до кипения. Готовый напиток охладить.

Шербет из урюка

На 1 порцию: 250 г воды, 30 г сахара, 30 г урюка.

Промытый урюк опустить в подслащенную кипящую воду и варить, пока он не станет мягким. Охладить и сразу же подать, положив в каждый бокал по 3—5 шт. предварительно замоченного урюка.

Настой из урюка

Плоды промыть холодной водой, положить в термос и залить кипятком. Выдержать в термосе 10—20 ч. После этого настой процедить и охладить. Набухший урюк подать отдельно.

Яблочный напиток

1 кг яблок, 1,5 л воды, сахар, пряности по вкусу, 200 г вина.

Вскипятить воду с сахаром и пряностями (корицей, гвоздикой). Очистить яблоки, натереть на крупной терке. Залить яблоки остывшей водой, через 2—3 часа процедить, влить вино, охладить и подавать к столу.

Апельсиновый напиток

Цедра от 6 апельсинов, 3 л кипятка, 2 кг сахарного песка, 6 ч. л. лимонной кислоты.

Мелко нарезать цедру от 6 апельсинов, залить кипятком. Через сутки кожуру вынуть из воды и пропустить через мясорубку, снова опустить в подогретую воду и настаивать сутки. Затем настой процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, подогреть и растворить в нем 2 кг сахарного песка. Когда сироп остынет, добавить в него лимонную кислоту и все размешать. Сироп разлить в бутылки.

Сушеные абрикосы это — урюк (целые плоды с косточками), курага (половинки без косточек) и кайса (целые плоды с выдавленными косточками), содержащие до 50% сахара, — ценный пищевой продукт.

Абрикосы содержат (в среднем): 7—20% (в некоторых сортах до 22%) сахара, 2—10% каротина (провитамина А), органические кислоты, пектиновые и ароматические вещества, минеральные соли (калий, кальций, фосфор).

О пользе лимонов говорит уже само название: в переводе с китайского «лимунг» означает «полезный для матерей». В мякоти лимонов содержится значительное количество органических кислот, пектиновых веществ, сахара, каротина, фитонцидов, витаминов С, B_1, B_2, Р, флавоноидов и т.д. Характерный лимонный запах — от эфирного масла, которого много во всем растении.

Сироп получится очень концентрированным, поэтому перед употреблением его надо развести по вкусу охлажденной газированной или минеральной водой.

Малиновый напиток

Отжать сок малины и заморозить его в холодильнике. Заварить свежий чай (сладкий или без сахара). В каждый стакан или бокал положить 2—3 кубика замороженного малинового сока и залить холодным чаем.

Напиток из листьев черной смородины

Молодые листья вымыть, взвесить и мелко порезать ножом из нержавеющей стали, затем положить в стеклянную банку. На 50 г листьев добавить 300 г холодной кипяченой воды, разбавленной ягодным соком. Банку поставить в теплое место настаиваться, а через сутки массу отжать через марлю. Пить настой свежим, добавить немного сахара.

Лимонный напиток

2 лимона, $^3/_4$ стакана сахара, 4 стакана газированной воды.

Выжать сок 1 лимона, добавить сахар, развести газированной водой. Добавить тонко нарезанные ломтики лимона. Охладить.

Молочно-клубничный напиток

300 г клубники, 1 стакан сахара, 4 стакана молока.

Ягоды клубники нарезать, засыпать 1 стаканом сахара, дать ему впитаться (в течение 30—40 мин), залить молоком.

Напиток из ягод

100 г черной смородины, 50 г белой смородины, 150 г малины, 2 яблока, 4 стакана воды, 1 стакан сахара.

Ягоды черной смородины, белой смородины, малины и нарезанные яблоки варить в течение 10 минут в воде; процедить напиток, добавить в него сахар, снова вскипятить и охладить.

Напиток из мандаринов и яблок

5 мандаринов, 300 г яблок, 3 стакана воды, $^3/_4$ стакана сахара.

Очистить мандарины, нарезать яблоки, залить мандарины, их цедру и яблоки водой и варить 10 минут. Процедить жидкость, добавить сахар и довести до кипения, чтобы сахар полностью растворился. Охладить.

Лимон — лучшее средство среди цитрусовых против гипо- и авитаминозов, атеросклероза.

Лимонно-вишневый напиток

400 г вишен, 4 стакана воды, цедра $^1/_2$ лимона, 1 стакан сахара.

Вишни сварить в воде, добавить цедру лимона и поварить еще 2 минуты. Процедить, добавить сахар, снова вскипятить. Охладить.

Насыщенность организма витамином С, которого очень много в лимонах, ускоряет заживление ран, переломов костей, быстрее поддаются лечению многие заболевания. В лимоннокислой среде гибнут стрептококки, основные возбудители ангины и других инфекций.

Напиток из черноплодной рябины

100 г черноплодной рябины, 100 г слив, 2 яблока, 4 стакана воды, 2 черносмородинных и 2 вишневых листа, 1 стакан сахара.

Ягоды черноплодной рябины, сливы и нарезанные яблоки залить водой, добавить черносмородинные и вишневые листы, кипятить 10 минут, процедить напиток, добавить сахар, снова вскипятить. Охладить.

Сочетание в лимоне витаминов С и Р повышает трудоспособность человека, снижает утомляемость, облегчает течение многих болезней, предупреждает раннее появление склероза.

Фруктово-винный напиток

1 стакан белого вина, 2—3 стакана воды, 25 г ликера или коньяка, $^3/_4$ стакана сахара, $^1/_2$ лимона, по 100 г различных видов фруктов: мандаринов (или апельсинов), персиков, абрикосов, яблок.

Белое вино смешать с водой, добавить ликер или коньяк, сахар, выжать в напиток сок половины лимона, положить очищенные и разрезанные на дольки фрукты. Вместо свежих фруктов можно добавить любые консервированные. Охладить.

Лимонная кислота — составная часть «цитрамона», применяемого при головной боли, невралгии, простудах. Замечено, что даже аромат лимона снижает усталость, бодрит. Кроме того, он ассоциируется у людей со свежестью, чистотой.

Напиток дынный

2 дыни, 2—4 ч. л. сахара, 4 кубика льда, 80 мл апельсинового ликера, 1 бутылка шампанского.

Дыни разрезать поперек пополам, удалить семена. Одну половину отложить. Из остальных дынь круглой выемкой вырезать мякоть. Отложенную половину очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать сахаром. Положить в дыню лед и вырезанную мякоть дынь. Добавить апельсиновый ликер и залить охлажденным шампанским.

Напиток цитрусовый

4 лимона, 2 апельсина, 200 г любых ягод, 100 г жидкого цветочного меда, 2 л красного вина, 1 л минеральной воды, лед.

Два лимона и один апельсин хорошо вымыть и нарезать на дольки. 200 г любых ягод помыть, очистить, при необходимости нарезать. Еще из двух лимонов и одного апельсина выжать сок. Ягоды, лимонные и апельсиновые дольки положить в крюшонницу, залить соком и перемешать с медом. Перед подачей на стол влить в полученную смесь красное вино и минеральную воду. Подавать с кубиками льда.

Вишневый коктейль

3 ст. л. вишневого сиропа, 0,5 л молока, 200 г мороженого, 200 г вишни.

Вишневый сироп, молоко и мороженое хорошо взбить. Вишню без косточек разложить в бокалы и залить приготовленной смесью.

Лимоны очень хорошо хранятся. Поэтому в течение всей зимы они служат для нас богатейшим источником витамина.

Апельсиновый шербет

300 мл апельсинового сока, сок 1 лимона, 125 г сахара, $^1/_8$ литра белого вина или шампанского.

Смешать все ингредиенты и поставить на 2 часа на холод.

Напиток смородинно-апельсиновый

80 мл сока черной смородины, 80 мл апельсинового сока, 1 ч. ложка меда, кубики замороженного апельсинового сока.

Смешать сок черной смородины, апельсиновый сок и мед. Положить в бокал кубики замороженного апельсинового сока и залить смесью соков. Можно разбавить минеральной водой.

Клубничный шербет

250 г клубники, сок 1 лимона, 1/9 литра розового вина, 100 г сахара и один белок.

Клубнику очистить, вымыть, размять в пюре. Лимонный сок, розовое вино, сахар и белок смешать с клубничным пюре.

Напиток яблочно-сливовый

200 г слив, 3 яблока, 3 стакана воды, 3/4 стакана сахара.

Очистить от косточек сливы, нарезать яблоки и варить в воде на медленном огне 10 минут. Отцедить жидкость, добавить сахар и еще раз вскипятить. Охладить.

Австралийский томатный коктейль

3 стакана томатного сока, 2 неполные ч. л. сахара, 2 ч. л. лимонного сока, 3 ч. л. портвейна, 1 ч. л. тертого лука, соль, перец, 2 стебелька свежей мяты.

Томатный сок смешать по вкусу с прочими продуктами. Стебельки мяты настоять в томатном соке в течение 1—2 часов. Перед подачей удалить мяту.

Коктейль «Ядерный»

4 ст. л. натертого хрена, 0,5 л яблочного сока, 1 стакан сметаны, 1/2 лимона, соль, сахар.

Перемешать яблочный сок, натертый хрен и сметану, выжать туда сок из половины лимона и заправить по вкусу солью и сахаром. Все взбить миксером в течение 25—30 секунд.

Апельсины — прекрасный диетический продукт. Они содержат сахара (фруктозу и глюкозу), лимонную кислоту, витамины С, B_1, B_2, Р, каротин, пектиновые вещества, фитонциды, соли калия, кальция, фосфора, пигменты. В кожуре — эфирные масла.

Чтобы тертый хрен не потемнел, после измельчения его следует залить 3—5% раствором уксуса.

Родиной кефира считается Северный Кавказ, народы которого считали его напитком здоровья и бодрости и называли даром небес. Способ изготовления кефира держали в строжайшей тайне.

Коктейль «Мечта Робинзона»

Томатный сок, кефир, соль, укроп.

Готовый томатный сок разлить по стаканам так, чтобы чуть меньше полстакана оставалось пустым. Посолить по вкусу. Потом быстро влить туда кефир. И сверху посыпать мелко нарубленным укропом. Подавать быстро, пока кефир и сок не перемешались.

Молочный пунш

1 стакан молока, 1 яичный желток, 1—2 ст. л. сахара, 5 г ликера, корица.

Желток взбить миксером с 1—2 ст. л. сахара до густой пены. Сильно нагретое молоко вылить в полученную смесь. Добавить рюмку ликера (лучше «Амаретто») и посыпать корицей.

Кефир образуется благодаря сквашиванию молока так называемыми кефирными грибками.

Коктейль «Оля-ля»

1—2 стакана молока, 1 мороженое, 8 вишен, 4 клубники, 2 ст. л. брусничного варенья, 1 банан.

Молоко, мороженое, варенье и банан перемешать и взбить миксером до появления пены, разлить по емкостям, а сверху украсить ягодами.

Детский крюшон

2 персика, 300 г малины, яблочный сок и минеральная вода в пропорции 1:1; 1 кг дыни, 1 кг арбуза, 2 киви.

Снять кожицу с персиков, добавить малину и растереть. Добавить сок и минеральную воду. Нарезать небольшими кубиками мякоть дыни, арбуза и киви. Залить соком и минеральной водой.

Кефирные грибки за их ребристую поверхность называли зернами Магомеда.

Коктейль банановый

1 банан, 0,5 литра холодного молока, 2 ч. л. тертого шоколада или 2 г молотой корицы.

Очистить банан, порезать его на кусочки, опустить в молоко и взбивать миксером 3—4 минуты. Затем перелить в высокие бокалы и посыпать тертым шоколадом или корицей.

«Коктейль голодного человека»

1/2 стакана молока, морковь средних размеров, 2 ч. л. сахара.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Все компоненты смешать в миксере. Напиток подают с чайной ложкой в стакане.

Морковный сок рекомендуют при нарушениях минерального обмена, в первые дни после инфаркта миокарда, беременным женщинам, детям, людям, к зрению которых предъявляются повышенные требования. Полезен он при анемии.

Теплый коктейль

2 сырых желтка, 180 г молока, сахар, ванилин.

Желтки яиц размешать с сахаром и, помешивая, вливать в них кипяченое молоко. Для запаха добавить корицу и ванилин.

КВАСЫ

«Квас пили все — от царя до последнего крестьянина. Повсеместно в посадах можно было встретить и квасоварные заведения, и квасников, продающих квас в лавках и квасных кабаках. В монастырях квас был обычным питьем братии в будни. Квасы были разных сортов: кроме простого, так называемого житного, приготовляемого из ячменного и ржаного солода, были квасы медвяные и ягодные.

Медвяный приготовлялся из рассыченного в воде меда, процеженного, с примесью калача вместо дрожжей. Этот раствор стоял некоторое время с калачом, потом его сливали в бочки. Качество кваса зависело от сорта и количества меда: для царей, например, собирали лучший мед во всем государстве; такого же рода медвяные квасы делались в некоторых монастырях, имевших свои пчельники; и оттого медвяный квас в народе носил эпитет монастырского.

Самым традиционным сырьем для квасов всегда был ржаной хлеб, поджаренные и смолотые зерна ячменя, сахар и мед. Однако великое множество разнообразных квасов получается из всевозможных фруктов, ягод с добавлениями трав и цветков. Фруктовые квасы — неповторимые легкие напитки — красочные, шипучие, ароматные, полные витаминов и жизненной энергии летнего сада.

Ягодные квасы делались таким же образом из меда и воды с добавкою ягод, вишен, черемухи, малины и прочего; этого рода квас также можно встретить было чаще всего в монастырях, а у зажиточных людей он служил для угощения людей низшего звания» — так писал о квасе в книге «Домашняя жизнь и нравы великорусского народа» известный русский историк Н. И. Костомаров.

Квас — это самый древний русский напиток (в летописях он упоминается раньше, чем сбитень), и за века на Руси накопилось множество рецептов его приготовления. Летом особенно актуальны рецепты ягодных и фруктовых квасов, которые, к сожалению, мало известны современным горожанам.

Общие правила приготовления кваса

Прежде всего надо приготовить квасное сусло — это любые ингредиенты (ржаной солод, сухари, фрукты), смешанные с водой и сахаром. Как известно, квас сначала бродит — сутки или более, а затем созревает, также сутки-двое.

Посуду с бродящим квасом не закрывают плотно, обычно накрывают чистым полотенцем. Затем квас закупоривают либо переливают в бутылки. Иногда в бутылки добавляют 2—3 изюминки. Бутылки хорошо закупоривают и на несколько часов ставят в теплое место, а затем в холодильник. Медленное дображивание продолжается в бутылках и после закупоривания даже в прохладном месте. При вскрытии бутылки жидкость «вскипает» — это выходит накопившийся углекислый газ. Квас, как правило, хранят 3—5 дней, дольше хранить не рекомендуется, т. к. он перебраживает и теряет оригинальный вкус.

Приготовление кваса по старым рецептам — весьма сложная, трудоемкая и длительная процедура. От замачивания, проращивания и запаривания зерна до его сушки, размола и приготовления сусла проходит более 70 дней. Однако в наше время можно купить концентрат кваса, а уж из него приготовить квас. А это совсем простое дело.

Русский квас (старинный рецепт)

1 кг ржаного дробленого солода, 300 г ячменного дробленого солода, 600 г ржаной муки, 130 г ржаных сухарей, 80 г черствого ржаного хлеба, 1 кг патоки, 30 г мяты.

Замешать тесто без комков из солода и муки с 3 литрами горячей воды и, накрыв посуду чистой тряпочкой, дать ему настояться в течение 1 часа. Выдержанное тесто переложить в огнеупорную посуду, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку для упаривания. Упаренное тесто тщательно перемешать, отскоблить от стенок посуды и долить кипятком. По прошествии суток выложить тесто в настойный чан, залить 16 литрами горячей воды, насыпать измельченные сухари и хлеб, хорошо перемешать и оставить на 6—10 часов для настаивания и осветления. Когда гуща осядет, а сусло начнет бродить, осторожно слить его в пропаренный и промытый чистый бочонок. В оставшуюся гущу вторично залить 15 литров горячей воды. Через 2—3 часа сусло слить в бочонок, смешать с настоем мяты и оставить для сбраживания на сутки. Затем бочонок перенести на холод. Когда брожение станет менее интенсивным, добавить в квас патоку (1 кг на 30 литров кваса), бочонок закупорить деревянной

втулкой. Через 3—4 дня квас готов к употреблению. Хранится квас в холодном месте несколько месяцев, и свойства его от этого почти не ухудшаются.

Бактериологи, инфекционисты и врачи-гигиенисты утверждают, что квас обладает бактерицидными свойствами. В 1913 году В. С. Сотников подтвердил гибель в квасе тифозных и паратифозных микроорганизмов. Если учесть, что наряду с микроэлементами в квасе содержится более 10 аминокислот и из них 8 незаменимых, то значение кваса становится еще более весомым. Количество витаминов в квасе на первый взгляд не очень велико, но их регулярное поступление в организм дает ощутимый положительный эффект.

Литовский имбирный квас

800 г ржаного хлеба (или 500 г ржаных сухарей), 300 г яблочного сиропа, 300 г сахара, 36 г прессованных дрожжей, 6 г имбиря, 5,5 литра воды.

Хлеб сушеный или сухари залить крутым кипятком и оставить на 5—6 часов. Полученное сусло влить в емкость. Имбирь варить в воде 20 минут, затем процедить, залить в хлебное сусло, довести до кипения и охладить. Добавить яблочный сироп, сахар, дрожжи, разведенные в теплой кипяченой воде, и оставить для брожения. Посуду с суслом закрыть крышкой и поставить в теплое место для поддержания необходимой температуры (20—25°С) на 6—10 часов. Когда появится густая пена, аккуратно снять ее. Процедить, разлить жидкость в бутылки, не заполняя доверху, плотно закрыть бутылки пробками. И поставить в холод.

Через 12 часов квас готов.

Петровский квас

800 г ржаных сухарей, 4 л воды, 20—25 г дрожжей, 0,5 кг сахара, 100 г хрена, 100 г меда, специи, мята.

Залить сухари 4 л кипятка и поставить отстояться на 2 часа. Затем процедить через сито. Добавить дрожжи и сахар по вкусу (примерно 0,5 кг). Полученный квас нужно поставить выбраживать примерно 5—6 часов. В готовый напиток добавить тертый хрен, смешанный с медом.

Приготовленный напиток разлить по емкостям и поставить на холод. По желанию в него можно добавить специи, немного сушеной мяты.

О ценности кваса говорят народные пословицы и высказывания. Вот некоторые из них:

«Квас, как хлеб, никогда не надоедает».

«Русский квас много народу спас».

«И худой квас лучше хорошей воды».

«Ешь щи с мясом, а нет — так хлеб с квасом».

«Кабы хлеб да квас, так и всё у нас».

Хлебный квас

1 кг ржаных сухарей, 5 л воды, 25 г мяты, 50 г изюма, сахар по вкусу.

Ржаные сухари положить в кастрюлю, залить кипятком, дать постоять 3—4 часа. После этого настой процедить, положить в него дрожжи, сахар и мяту. Накрыть салфеткой и оставить для брожения на 5—6 часов. Когда квас начнет пениться, его надо вторично процедить и разлить в бутылки, в которые предварительно положить по нескольку изюминок, и закупорить. Бутылки вынести в холодное место и оставить там в горизонтальном положении. Через 2—3 дня квас будет готов.

Яблочный квас

1 кг антоновских яблок, 100 г сахара, 200 г меда, 30 г дрожжей, 1 ч. л. молотой корицы, 4 л воды.

Нарезанные тонкими ломтиками яблоки положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Сняв кастрюлю с огня, дать яблокам настояться 2—3 часа. Отвар процедить через марлю, добавить сахар, мед, дрожжи, корицу и, накрыв полотном, оставить в темном месте для сбраживания. Через 2—3 дня квас снова процедить и разлить в бутылки. Плотно закупорить их и поставить в холодильник.

Квас лимонный

4 л воды, 500 г сахара, 3 лимона, 60 г дрожжей, изюм.

4 л воды вскипятить с сахаром, охладить, добавить выжатый из 3 лимонов лимонный сок, цедру, стертую с 2 лимонов на мелкой терке, дрожжи. Все хорошо перемешать, разлить в бутылки, в каждую из которых предварительно положить по 3 изюминки. Бутылки закупорить пробками, обвязать их веревками и вынести на холод. Через 3 дня квас можно употреблять.

Клубничный квас

750 г ягод, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда, 4 ч. л. сахара, 1 г лимонной кислоты, изюм.

Мелкую, но зрелую клубнику вымыть, дать стечь воде, очистить и уложить в эмалированную посуду, потом залить водой. Нагреть до кипения и снять с огня. После 10-минутной выдержки сок профильтровать, добавить мед, сахар, лимонную кислоту, размешать, снова профильтровать и разлить в темные бутылки, которые наполнить на 7—10 см ниже горлышка. В каждую бутылку положить по 2—3 изюминки. Бутылки закупорить пробками и вынести в холодное место. Через 7—10 дней квас будет готов к употреблению. Если нужно ускорить процесс, квас можно на два дня поставить в теплое место, а затем вынести в холодное место. Тогда квас будет готов на четвертый день.

Если в крестьянском доме варили квас, это говорило о его благополучии, крепости и устойчивости быта. Сергей Есенин в поэме «Анна Снегина» пишет: «У каждого крашены ставни, по праздникам мясо и квас».

Квас клюквенный

1 кг клюквы, 4 л воды, 400 г сахара, 60 г дрожжей.

Клюкву перебрать, промыть и протереть деревянным пестиком через дуршлаг. Отжимки залить 4 л воды и поставить кипятить на 15—20 минут, затем остудить и процедить через полотняную тряпочку, хорошо отжать, всыпать сахар и снова прокипятить. Протертый сок отжать через полотняную тряпочку и соединить с остуженным сиропом. Остудить все до температуры парного молока, добавить дрожжи, размешать и разлить в бутылки. Закупорить пробками и обвязать их веревками. Через 3 дня квас можно употреблять.

ГЛИНТВЕЙНЫ, ГРОГИ, ПУНШИ, КРЮШОНЫ

Чайный глинтвейн

1 л чайного настоя (из 5 ложек чая лучших сортов), 300 г яблочного сока, 300 г абрикосового сока (или виноградного), 200 г сахара, 100 г коньяка или рома.

Чай (заварка) хорошо хранится в посуде из фарфора и стекла.

Чайный настой влить в эмалированную посуду, где предварительно замешаны соки и положен сахар (чай всегда вливает-

Глинтвейн полезен в период восстановления после инфекционных заболеваний, при физическом и психическом истощении.

ся в фруктовую смесь). Закрыть сосуд крышкой и поставить на слабый огонь на $^1/_2$ часа, но не доводить до кипения. Затем добавить коньяк или ром.

Глинтвейн апельсиновый

1 л красного портвейна, 250 г апельсинового ликера, 2 лимона, мускатный орех, сахар.

В эмалированную посуду влить вино, растворить в нем сахар, довести до кипения, но не кипятить. Приготовленную смесь снять с плиты, положить в нее лимоны, влить ликер и дать настояться около 10—15 минут. Готовый глинтвейн разлить по чашкам, сверху посыпать мускатным орехом, измельченным на мелкой терке.

Можно добавлять в глинтвейн ароматические специи: корицу, гвоздику, цедру цитрусовых.

Глинтвейн «Новогодний»

1,5 л кагора, 250 г ликера «Старый Арбат», 2 лимона, корица и гвоздика по вкусу.

Кагор влить в эмалированную посуду, довести до кипения и снять с огня. Добавить ликер, положить лимоны, корицу и гвоздику. Дать 10 минут настояться и разлить по стаканам.

Глинтвейн «Шахерезада»

Кагор пьют небольшими дозами, лучше подогретым, при простудах, желудочных болезнях и других недомоганиях.

1,5 л красного полусладкого вина, 200 г коньяка, 200 г сахарного песка, 2 лимона, корица и гвоздика по вкусу, мускатный орех.

В эмалированную посуду влить вино, растворить в нем сахар, довести до кипения, но не кипятить. Приготовленную смесь снять с плиты, положить в нее лимоны, влить коньяк, положить корицу и гвоздику и дать настояться около 10—15 минут.

Готовый глинтвейн разлить по чашкам, сверху посыпать мускатным орехом, измельченным на мелкой терке.

Глинтвейн с перцем

1 л вина, 1,5 стакана сахара, 2 яблока, 15—20 горошин черного перца, 1 кусочек корицы, 4—5 гвоздичек, 1 лимон.

В вино добавить сахар, яблоки, нарезанные кусочками, горошины черного перца, корицу и гвоздику, довести до кипения. Снять с огня и выдержать 10—15 минут. Процедить и подать горячим, положив в каждый стакан ломтик лимона и по желанию несколько кусочков яблока.

Глинтвейн ни в коем случае не должен кипеть. Пьется горячим и обязательно из высоких (чтоб меньше остывал), желательно прозрачных (чтоб полюбоваться цветом напитка) стаканов.

Грог

1 стакан крепкого сладкого чая, 1 ч. л. коньяка, 1 ст. л. рома.

Все компоненты смешать, довести до кипения, разлить по чашкам и подавать напиток горячим.

Самый полезный чай — зеленый. Он сохраняет все витамины и ценные вещества, которыми богат свежий чайный лист. К тому же он обладает мощными бактерицидными свойствами: спасает даже дизентерийных больных.

Грог по-рыбацки

6 ч. ложек чая, 0,5 л кипятка, 125 г коньяка, 1 рюмка рома, цедра с половины лимона, сок из 2 лимонов, мед.

Чай залить кипятком. Через 5 минут процедить и добавить сок и цедру лимона, ром, подсластить медом и размешать. Подать в чашках.

Бренди грог

50 г коньяка, кусочек сахара, 100 г горячего крепкого чая, ломтик лимона.

В горячий крепкий чай влить коньяк, положить кусочек сахара, размешать и украсить ломтиком лимона.

Чай с корицей убивает бактерии, его очень полезно употреблять в холодное время года, во время простуды.

Чай-пунш по-русски

2 ст. л. чая, 0,5 л кипятка, 125 г рома, 250 г красного вина, сок из половины лимона, цедра 1 апельсина и половины лимона, 9 кусков сахара-рафинада.

Чай залить кипятком, через 5 минут процедить, добавить цедру и сок лимона. Каждый кусочек рафинада натереть апельси-

Крепкий настой зеленого чая годится для промывания ран, а сухой лист, растертый в порошок, является средством от ожогов.

новой кожурой, опустить в сосуд с вином и поставить на огонь. Довести до кипения и влить чайную смесь и ром. Подать пунш очень горячим.

Пунш горячий

1 л крепкого чая, 1 пакетик ванильного сахара, 1 лимон, 5 желтков, 300 г сахара, 1,5 стакана рома.

Крепкий чай с ванильным сахаром и лимоном без косточек, порезанным на мелкие кусочки с цедрой, поставить на огонь в кастрюле, закрыв крышкой, и несколько раз вскипятить. Желтки с сахаром взбить венчиком и, непрерывно мешая, разбавить приготовленным горячим чаем. Поставить кастрюлю со смесью на пар и, мешая, уварить до густоты. Снять с огня, немного остудить, продолжая мешать, влить ром, разлить в специальные бокалы для пунша и подавать горячим.

Чем выше сорт зеленого чая, тем сильнее антимикробное действие.

Чай-пунш по-китайски

Сок из 2,5 лимона и 2 апельсинов, цедра $^1/_2$ лимона и $^1/_2$ апельсина, 0,5 л кипятка, 2 ст. л. чая, 150 г меда, 25 г коньяка, 25 г рома.

Смешать коньяк, лимонный и апельсиновый соки, добавив цедру с половины лимона и апельсина. Дать настояться. Через несколько часов смесь процедить и влить горячий крепкий свежезаваренный чай. Затем добавить мед и ром.

Этот чай рекомендуется пить в небольших количествах.

Чай способен защищать организм от шлаков, предупреждать накопление солей, регулировать обмен веществ. Но лишь в том случае, если пить этот чай ежедневно. Профилактическая доза — 3—5 граммов на 250 мл воды, лечебная 10—15 граммов.

Ирландский пунш

6 стаканов ирландского виски, 2 стакана свежевыжатого лимонного сока, 1 стакан ликера «Irish Mist», 4 л содовой воды, 6 стаканов полусладкого шампанского.

Все компоненты перемешать.

Ирландский пунш

0,5 л рома, 500 г сахара, сок из 4 лимонов, 2 л крепкого чая.

Сахар залить ромом и лимонным соком; когда сахар растворится, влить крепкий чай, размешать. Посуду с пуншем плотно закрыть крышкой и поставить в холодное место. Подавать очень холодным. Рассчитано на 10—12 порций.

Апельсины и их сок возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, хорошо тонизируют.

Пунш ромовый

1,5 стакана лимонного сока, 6,5 стакана апельсинового сока, 6 стаканов ананасового сока, 300 г сахара, 3 бутылки рома.

Все перемешать венчиком, чтобы разошелся сахар, и поставить в холодильник на 2 часа. Затем разлить в стаканы с кусочками льда. Рассчитано на большое количество гостей.

Особенно полезны апельсины и свежеприготовленный сок из них пожилым людям. Но сок противопоказан людям с повышенной кислотностью и страдающим язвенными болезнями и гастритом.

Пунш замороженный

300 г сахара, 0,5 л воды, 2 лимона, 3 апельсина, 4 белка, 1 стакан рома.

Из сахара и воды сварить сироп, добавить сок из лимонов и апельсинов и по вкусу стертую на терке лимонную и апельсинную цедру. Остудить, процедить, слить в высокую узкую кастрюлю, поставить в посуду со льдом и крутить во льду кастрюлю то в одну, то в другую сторону, пока жидкость не приобретет консистенцию кашицы. Тогда взбить 4 белка в густую пену, осторожно перемешать с застуженной массой и стаканом рома. Подавать в высоких фужерах.

Апельсины подают на десерт, используют в различных салатах, кондитерских блюдах, в качестве гарнира к мясным блюдам. Кроме того, их перерабатывают на сок, различные напитки, джемы. Из кожуры готовят цукаты.

Пунш с вином и ромом

500 г сахара, 0,5 л воды, 3 лимона, 1 бутылка белого полусухого вина, $^3/_4$ бутылки рома.

Сварить сироп из сахара и воды. Остудить, добавить цедру с 3 лимонов и сок из 2 лимонов, процедить и смешать с белым вином и ромом. Поставить смесь в морозильник на 4 часа. Затем разлить в фужеры и подать.

Шампанское — игристое вино, насыщение которого естественным углекислым газом происходит в период вторичного брожения и при последующей выдержке. Классический французский бутылочный метод шампанизации гарантирует высокое качество вина, но отличается сложностью, трудоемкостью и требует много времени (около 3 лет). По такой технологии начали готовить шампанское и в России в начале XX века в Крыму.

Пунш «Люкс»

0,5 стакана воды, корица, 2—3 гвоздички, 30 г меда, 30 г апельсинового сиропа, крупно нарезанная лимонная и апельсиновая цедра.

Вскипятить воду с корицей и гвоздикой, добавить мед и апельсиновый сироп, затем крупно нарезанные лимонные и апельсиновые корки. Все перелить в стакан.

Русский горячий пунш

20 г ванильного сиропа, 2—4 гвоздички, 20 г лимонного сока, немного лимонной корки.

Все ингредиенты залить крепким горячим чаем.

Чай с шампанским по-русски

4 ч. л. чая, 0,25 л кипятка, сок $^1/_2$ лимона, цедра 1 лимона, ломтики лимона, 1 бутылка советского игристого шампанского, сахар по вкусу.

Чай залить кипятком, через 5 минут процедить, добавить сахар, лимонный сок и спиралью срезанную корку лимона. После охлаждения перелить в сосуд для крюшона, положить еще несколько ломтиков лимона и влить шампанское.

Чай-лимонад

0,5 л холодного крепкого чая, 1 лимон, 250 г белого вина, 5 ст. л. сахара или меда, колотый лед, газированная вода по желанию.

Чай, лимонный сок, вино, сахар или мед смешать в миксере. Добавить газированную воду. Подать в стаканах со льдом.

Крюшон из бананов и абрикосов

1 кг абрикосов, 400 г сахара, 1 стакан воды, 600 г бананов, 1 бутылка бананового ликера, 3 бутылки белого вина, 1 бутылка шампанского.

Абрикосы освободить от косточек, разломив на половинки. Сварить густой сироп из сахара и воды. Горячим сиропом залить

ягоды, накрыть крышкой и остудить. В остывшую массу положить бананы, которые предварительно надо очистить и порезать тонкими кружочками, туда же влить банановый ликер, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 1 сутки на холод. Перед подачей залить белым вином типа рислинг и бутылкой шампанского. Рассчитано на большое количество гостей.

Основатель производства советского шампанского А. М. Фролов-Багреев разработал собственную технологию шампанизации в специальных установках — акратофорах, что позволило сократить технологический процесс в 30 раз.

Крюшон с ананасами

1 ананас весом 600—700 г, 400 г сахара, 2—3 бутылки шампанского, 1 бутылка коньяка.

Ананас очистить от кожи, порезать поперек на тонкие кружки, а затем каждый кружок нарезать на 4—6 частей (в зависимости от толщины ананаса), чтобы получились кружочки в виде веерочков. Сложить порезанный ананас в крюшонницу, засыпать рядами сахарным песком, залить бутылкой хорошего коньяка и поставить настояться на сутки на холод. Перед подачей залить шампанским.

Крюшон из персиков

1 кг персиков, 2 стакана сахара, 2 лимона, 2 л воды, 1 стакан ликера «Абрикотин», 1 бутылка шампанского.

Спелые персики очистить от кожуры, разрезать каждый на 4 части, сложить в глубокую посуду, засыпать сахаром, добавить сок из лимонов, залить водой и поставить на холод на сутки. Перед подачей перелить все в крюшонницу, добавить ликер и шампанское. Хорошо перемешать и подавать со льдом и соломинкой. Рассчитано на большое количество гостей.

Крюшон из яблок

1,5 кг яблок, 2 лимона, 2 л холодного крепкого чая, 2,5 стакана сахара, 1 бутылка шампанского.

Ароматные яблоки очистить, разрезать каждое на 4 части, вынуть семенные коробочки, порезать поперек каждую четвер-

Мед — натуральный продукт сложного состава. Принципиально отличается от сахара по структуре, составу, температурам плавления и кипения.

тушку на тонкие ломтики, сложить в большую эмалированную кастрюлю, добавить сок из лимонов, тертую цедру $^1/_2$ лимона, залить холодным, очень крепким чаем, добавить сахар, накрыть крышкой и поставить на 5—6 часов на холод. Перед подачей перелить все в крюшонницу и добавить шампанское и, если надо, сахар по вкусу.

Напиток «Старорусский»

300 г кипятка, 150 г меда, $^1/_2$ палочки ванилина, щепотка корицы, цедра одного лимона, пол-литра водки.

Вскипятить воду с медом, ванилью, корицей, цедрой лимона, снять с огня, добавить водку, размешать. Подавать очень горячим.

Клюквенная настойка

5 стаканов клюквы, 1 л водки, 3 стакана сахарного песка.

Клюкву растолочь пестиком в банке, залить водкой. Выдержать в холодном месте 5—7 дней, затем процедить, гущу отжать, настойку процедить еще раз через капрон или фильтровальную бумагу. В полученной настойке растворить сахар и оставить еще на 5—7 дней. Настойка готова, но чем дольше она стоит, тем становится лучше.

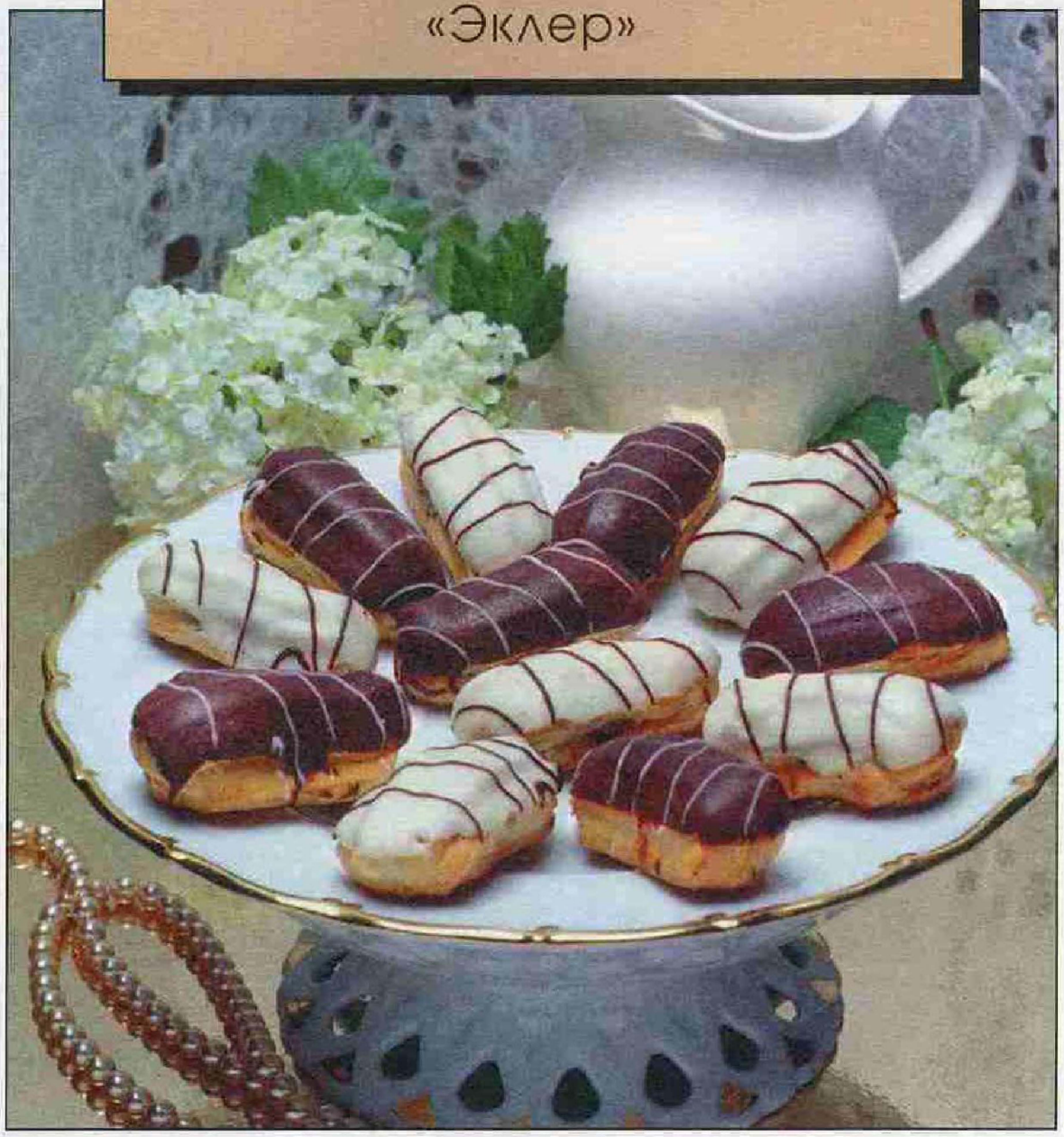
Мед используется в кондитерских изделиях, в смесях с фруктово-ягодными соками и для создания медовых напитков.

Ликер «Вишневый»

100 г ягод черноплодной рябины, 100 г вишневых листьев, 800 г сахара, 2 ч. л. лимонной кислоты, 0,5 л водки, 1 л воды.

Ягоды и листья потолочь, залить литром воды, кипятить 10 минут, затем добавить сахар, лимонную кислоту и кипятить на медленном огне еще 20 минут. Остудить, процедить, добавить водку, все тщательно перемешать.

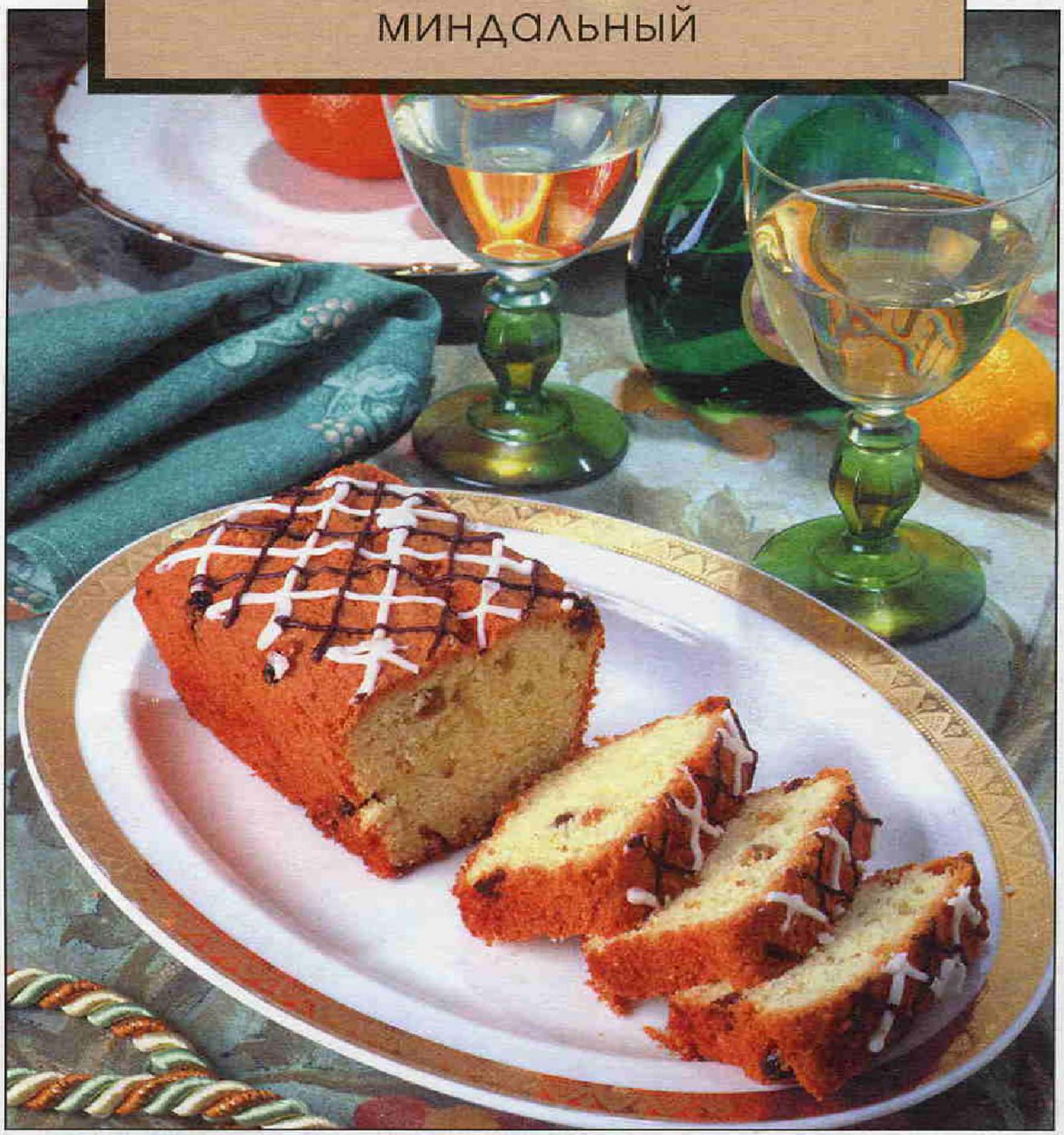
Пирожное «Эклер»



Тесто: *1 стакан муки, 80 г масла сливочного или маргарина, 6 яиц, 1/4 ч. л. соли, 2/3 стакана воды или молока, жир для жаренья.* ***Сливочно-сметанный крем:*** *1 стакан сливок, 2 ст. л. сахарной пудры, 4 ст. л. сметаны, 5 г ванильного сахара.*

Тесто отсадить на смазанный тонким слоем жира противень в виде длинных палочек. Выпекать 30-40 минут при 180-200°С. Проколоть палочкой в одном или двух местах боковую поверхность и наполнить полости внутри изделий кремом. Сверху покрыть глазурью. ***Крем:*** *налить в кастрюлю сливки и сметану, поставить в холодную воду и взбивать веничком до образования густой пышной пены. Не прекращая взбивания, добавить смесь сахарной пудры с ванильным сахаром и перемешать.*

Кекс миндальный



1 стакан муки, 3/4 стакана крахмала, 1 1/2 стакана сахара, 300 г масла сливочного, 9 яиц, 4 ст. ложки миндаля жареного. ***Обсыпка:*** *1 ст. ложка сахарной пудры. Взбить яйца с сахаром веничком до увеличения массы в объеме в 2-2,5 раза. В другой кастрюле взбить сливочное масло, добавить крахмал, мелко нарубленный миндаль и перемешать. Затем, не прекращая взбивать, добавить муку и смесь яиц с сахаром. Все осторожно перемешать. Тесто положить в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Выпекать 40-50 минут при 190-200°С. Кексы охладить и выложить из форм. Посыпать сахарной пудрой. Кексы можно заглазировать разогретым шоколадом с помощью ложки и сверху посыпать миндалем.*

АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ

По утверждению Джеймса Фенимора Купера, первый коктейль был приготовлен в 70-х годах XVIII века маркитанткой войск генерала Вашингтона Элизабет Фленеган. Однажды она подала офицерам напиток из рома, ржаного виски и фруктовых соков, украсив бокалы перьями из хвостов бойцовых петухов. Один из офицеров, француз по происхождению, при виде такого украшения бокалов воскликнул: «Vive le cog's tail!» («Да здравствует петушиный хвост!»). Эта наполовину французская, наполовину английская фраза всем понравилась, и напиток стали называть «коктейль» — петушиный хвост.

Первое же упоминание слова «коктейль» в печати принадлежит нью-йоркскому изданию «The Ballance». В мае 1806 года на его страницах было дано определение: «Коктейль представляет собой стимулирующий напиток, состоящий из различных крепкоалкогольных напитков, сахара и горьких настоек».

Водка — русский национальный хлебный напиток, полученный на основе зернового спирта (ржи, пшеницы), разведенного мягкой родниковой водой до 40°.

«Кровавая Мэри»

50 г водки, 25 г томатного сока, 1 ч. л. лимонного сока, перец, соль.

Все компоненты должны быть предварительно охлаждены. В бокал влить томатный сок, затем водку и лимонный сок. Посыпают перцем и солью. Подают с соломинками.

Горячий томатный коктейль

300 мл томатного сока, сок половины лимона, 2 ст. л. тертого хрена, перец красный или чили молотый, 0,5 л водки.

Водку положить в морозилку. В томатный сок добавить хрен, перец, сок лимона. Все довести до кипения, но не кипятить! В небольшие рюмки налить смесь томатного сока и водки, как при приготовлении «Кровавой Мэри».

Коктейль мятный

1/4 л «Столичной водки», 1 стакан мятного ликера, сок из 1 апельсина, немного натертой лимонной цедры.

Все тщательно смешать, разлить в бокалы и подавать с кусочками льда.

Вермут — ароматизированное вино, получившее свое название от немецкого слова Wermut («полынь»). Эссенция этой травы составляет до 43% экстракта, которым ароматизируется виноградное вино при производстве вермутов. Примерные доли других компонентов экстракта: тысячелистник — 18%, мята — 10%, корица — 10%, кардамон — 8%, бузина черная — 6%, мускатный орех — 5%.

Коктейль кофейный

1 стакан молока, 1 ч. л. растворимого кофе, 1 яйцо, 3 ч. л. сахара, 1 рюмка кофейного ликера.

Растереть яйцо с сахаром, добавить растворимый кофе, разбавить кипяшим молоком, вливая его постепенно. Остудить. Взбивая, добавить ликер. Разлить по стаканчикам, положив в каждый по кусочку льда. Пить через соломинку.

Коктейль «Мартини»

$^2/_3$ стакана джина, $^1/_3$ стакана вермута, $^1/_2$ стакана раздробленного льда, лимонный сок из $^1/_3$ лимона.

Все перемешать с помощью миксера в течение нескольких секунд.

Коктейль клубничный

200 г клубники, 3 ст. л. сахара, $^1/_3$ стакана измельченного льда, 1 рюмка ликера «Кюрасо», 1 рюмка коньяка, 1 стакан шампанского.

Клубнику протереть через сито, растереть с сахаром, добавить лед, ликер и коньяк, взбить в миксере, добавить шампанское и разлить в стаканы.

Коктейль апельсиновый

$^1/_2$ стакана водки, $^1/_2$ стакана апельсинового сока, замороженного в морозильнике.

Перемешать все в миксере в течение нескольких секунд. Разлить в бокалы и сразу же подавать.

Коктейль ванильный

$^1/_2$ стакана измельченного льда, 1 рюмка ванильного ликера, 1 рюмка коньяка, $^8/_5$ стакана сливок.

Взбить все в миксере в течение нескольких секунд. Подавать в бокалах с соломинкой.

Коктейль «Виски»

1/2 стакана измельченного льда, 1 ст. л. сахара, сок из 1 апельсина, 1 стакан виски.

Перемешать все в миксере, чтоб разошелся сахар. Разлить в бокалы.

Коктейль «Мозаика»

1/2 стакана ликера «Мараскин», 1 желток, 1/2 стакана ванильного ликера, 1/2 стакана коньяка.

Перемешать все в миксере и разлить в бокальчики.

Коктейль шоколадный с газированной водой

1 ст. л. какао, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. воды, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан газированной воды, 1 рюмка коньяка.

Сварить шоколадный сироп из какао, сахара и воды. Как только смесь закипит, снять с огня, остудить, смешать со сметаной, коньяком и газированной водой. Хорошо взбить в миксере и вылить в стакан.

Коктейль с шампанским

1/2 стакана измельченного льда, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, шампанское, 3 рюмки коньяка, кусочки ананаса.

Яйцо, сахар, коньяк, лед взбить в миксере и разлить в стаканчики, долить каждый доверху охлажденным шампанским, положить по кусочку ананаса.

Коньяк с лимонным соком

40 г коньяка, 20 г лимонного сока, 10 г сахарного сиропа, один кружок лимона, лед.

Смешать в стакане со льдом все жидкие компоненты, охлажденную смесь слить через ситечко в конусный бокал небольшого объема, добавить кружок лимона.

В 1641 году во Франции были повышены налоги на белые столовые вина, которые виноторговцы департамента Шаранта вывозили в большом количестве в Англию, Швецию, Норвегию и Финляндию. Чтобы не платить больших налогов, они решили сократить объем своей продукции, вино перегнать непосредственно у потребителей, а затем разбавить его водой и вновь получить товар в полном объеме. Однако полученная после перегонки жидкость, выдержанная в бочках из дуба, произрастающего в лесах французской провинции Лимузен, понравилась самим изготовителям. Это объяснялось еще тем, что коньячный спирт, полученный из шарантского винограда, вместо сивушного запаха имел тонкий аромат дуба.

Коньяк стал особенно популярен после того, как Людовик XIV попробовал и оценил его. Заметим, что при дворе коньяк употребляли только наполовину разбавленным водой и в очень малых дозах. Местом промышленного производства коньяка стал город Коньяк, расположенный в 500 километрах к юго-западу от Парижа.

Коньяк с шампанским

40 г коньяка, 10 г лимонного сока, 10 г сахарного сиропа, 10 г сухого шампанского, лед.

Смешать в стакане со льдом все жидкие компоненты, охлажденную смесь слить через ситечко в конусный бокал небольшого объема.

Коктейль «Коньячный»

0,5 л коньяка, сок двух лимонов, 250 г горячей воды, 100 г сахарного сиропа, 2 кружка лимона, корица, мускатный орех, гвоздика.

В кипящую воду положить кружок лимона, специи, влить сахарный сироп и кипятить 10 минут. Затем кипящую жидкость перелить через ситечко, добавить коньяк, лимонный сок, перемешать и разлить в стаканы.

Коктейль «Кофейный»

200 г молока, 1 ч. л. растворимого кофе, 1 яйцо, 3 ч. л. сахара, 1 рюмка кофейного ликера, лед.

Растереть яйцо с сахаром, добавить растворимый кофе, разбавить кипящим молоком, вливая его постепенно. Остудить. Взбивая, добавить ликер. Разлить по стаканчикам, положив в каждый по кусочку льда. Пить через соломинку.

Коктейль лимонный

0,5 л водки, 0,5 л горячей воды, 0,5 стакана сахарного сиропа, 0,5 стакана лимонного сока, цедра одного лимона, 12 гвоздичек, корица.

Вылить лимонный сок и сахарный сироп в подогретую фарфоровую чашу, положить цедру, корицу и гвоздику, при помешивании добавить водку и горячую воду, подогреть. Процедить и разлить в чашки.

Коктейль «Маяк»

20 г ликера «Шартрез», 1 желток, 20 г коньяка, мускатный орех.

Конусный бокал украсить сахарной корочкой. Охлажденный ликер вылить в бокал. Затем на ликер по стенке бокала опустить желток и посыпать тертым мускатным орехом. Охлажденный коньяк осторожно вылить на желток. Варианты: мятный ликер, желток, коньяк; апельсиновый ликер, желток, белое вино...

Коктейль «Мозаика»

$^1/_2$ стакана ликера «Мараскин», 1 желток, $^1/_2$ стакана ванильного ликера, $^1/_2$ стакана коньяка.

Перемешать все в миксере и разлить в бокалы.

Коктейль «Морская пена»

60 г водки, 10 г сахарного сиропа, 20 г лимонного сока, белок одного яйца, 3—4 кубика льда.

Положить в шейкер лед, вылить на него все компоненты и взбить до пенообразного состояния. Приготовленную смесь вылить в высокий широкий фужер.

Коктейль «Огненный шар»

20 г коньяка, 40 г водки, 20 г апельсинового ликера, 20 г лимонного сока, 20 г апельсинового сока, 20 г сахарного сиропа, 60 г сухого шампанского, лед, кусочек лимона.

В большой бокал положить лед, вылить на него все жидкие компоненты и положить кружок лимона.

Коктейль «Помпье»

1 ст. л. толченого льда, 75 г красного вина, 75 г вермута, 75 г воды.

Все ингредиенты перемешать.

Лучшими вермутами в мире принято считать итальянские, особенно туринские. Наиболее популярны мартини и чинзано.

Из вермутов, производимых в странах СНГ, международной известностью пользуются молдавские «Букет Молдавии» и «Утренняя роса». Весьма хорош «Вермут белый экстра» Московского винзавода.

Всего при изготовлении вермутов может использоваться до нескольких десятков ароматных и пряных растений (например, в молдавских вермутах их около сорока). Среди них девясил высокий, донник желтый, душица обыкновенная, дягиль аптечный, зверобой, имбирь, кориандр, мелисса лимонная, мята перечная и пелегоновая, ромашка аптечная и обыкновенная и т.д.

Ром с вермутом

40 г рома, 30 г белого вермута, кружок лимона, лед.

Смесь приготовить в стакане со льдом и подать в небольшом бокале, на край которого подвесить кружок лимона.

Коктейль «Синяя Луна»

40 г текилы, 20 г ликера «Blue Curacao», 20 г ликера «Галлиано» («Galliano»), 40 г сливок, лед.

Смешать ингредиенты в шейкере со льдом. Перелить в стакан.

Коктейль «Сорбэ»

В стакан положить 50 г мороженого и залить белым столовым вином.

Коктейль «Черная магия»

40 г водки, 20 г кофейного ликера, 100 г холодного кофе, лед.

Смешать все ингредиенты в стакане со льдом.

Хороший вермут — признанный аперитив, он не только поднимает настроение, но и возбуждает аппетит. Только пить его предпочтительнее не в чистом виде, а с водой или со льдом, тогда аромат чувствуется полнее.

Коктейль «Черное молоко»

1 ст. л. патоки, 25 г рома, 75 г горячего молока.

Все ингредиенты размешать. Подавать с ложкой.

Коктейль «Черный русский»

1 часть водки, 1 часть кофейного ликера, лед.

Все компоненты вместе со льдом перемешать в стакане для предварительного смешивания и процедить в бокал для коктейлей.

Коктейль «Апельсиновый»

100 г водки, 100 г апельсинового сока, замороженного в морозильнике.

Перемешать все в миксере в течение нескольких секунд. Разлить в бокалы и сразу же подавать.

Коктейль «Аэрокосмический»

25 г водки, 20 г апельсинового сока, 20 г лимонного сока и 20 г малинового сиропа.

Перемешать. Подать со льдом. Бокал украсить листочком дуба.

Коктейль «Беллини»

40 г персикового ликера (сока), 150 г сухого шампанского.

Перемешать. Подавать в высоком бокале для шампанского.

Коктейль «Баланс»

20 г водки, 10 г ликера «Curacao Triple sec», 10 г светлого рома, 1 ч. л. гранатового сиропа, лед.

Все компоненты вместе со льдом сильно встряхнуть в шейкере и процедить в бокал с сахарным ободком. Опустить в коктейль вишенку на шпажке.

Коктейль «Барбара»

20 г водки, 20 г светлого ликера «Creme de Cacao», 20 г сливок, мускатный орех, лед.

Все жидкие компоненты вместе со льдом сильно встряхнуть в шейкере и процедить в бокал. Сверху посыпать небольшим количеством тертого мускатного ореха.

Свое название «шампанское» получило от французской провинции Шампань. Известен создатель этого вина и даже точное время создания — впервые его изготовил в 1679 г. монах Дом Периньон, имя которого сейчас носит одна из французских марок шампанского.

Кагор — это популярное десертное вино, получившее свое название от французского города Кагор, расположенного недалеко от Пиренеев. Кагор вырабатывается из красных, интенсивно окрашенных сортов винограда — Саперави, Каберне-Совиньон, Матраса, Кахет, Морастель, Бастардо и других. Характерной особенностью приготовления кагора является дробление винограда и нагревание полученной мезги до температуры 75—80°С в течение 18—24 часов (во Франции вина такого типа и называют вареными).

Коктейль «Белый медведь»

250 г водки, 250 г рома, 200 г сахарного сиропа, 0,5 л сливок, 12 яиц, 1 л молока, 1 ч. л. тертого мускатного ореха.

Отделить желтки от белков. Смешать желтки с сахарным сиропом и, помешивая, добавить ром и водку. Взбить отдельно сливки, добавить молоко и хорошо перемешать. Белки взбить до пенообразного состояния. Перемешать все компоненты, разлить в бокалы и посыпать тертым мускатным орехом.

Коктейль «Бурый медведь»

30 г водки «Перцовка», 45 г кофейного ликера.

В шейкере смешать водку с ликером. Коктейль разлить в фужеры на высоких ножках.

Коктейль «Ванильный»

$^1/_2$ стакана измельченного льда, 1 рюмка ванильного ликера, 1 рюмка коньяка, $^9/_6$ стакана сливок.

Взбить все в миксере в течение нескольких секунд. Подавать в бокалах с соломинкой.

Коктейль «Виски»

$^1/_2$ стакана измельченного льда, 1 ст. л. сахара, сок из 1 апельсина, 1 стакан виски.

Перемешать все в миксере, чтоб разошелся сахар. Разлить в бокалы.

Водка с вермутом

30 г водки, 10 г крепкого белого вермута, маслина, 2—3 кубика льда.

Водку и вермут смешать в широком конусном бокале со льдом, на дно опустить маслину.

Водка с какао и сливками

20 г водки, 20 г шоколадного ликера, 3—4 кубика льда.

Взбить смесь в шейкере со льдом и вылить в широкий фужер.

Водка с лимонным соком

40 г водки, 20 г лимонного сока, соль, 2—3 кубика льда.

Смешать водку и сок в бокале со льдом, посыпать солью.

Водка с ромом

40 г водки, 40 г рома, 20 г апельсинового сока, 3—4 кубика льда.

Водку, ром, сок смешать в шейкере со льдом и подать в широком бокале.

Коктейль «Гренада»

40 г рома, 20 г сахарного сиропа, 20 г лимонного сока, 3—4 кубика льда, долька лимона, корица.

Смешать ром, сироп, сок в стакане со льдом, слить в фужеры, положить дольку лимона, посыпать молотой корицей.

Коктейль «Дайкири»

40 г светлого рома, 20 г лимонного сока, 1 ч. л. сахара.

Смешать в шейкере со льдом, отфильтровать в коктейльный бокал.

Коктейль «Девинетт»

30 г вермута, 30 г коньяка, 20 г апельсинового ликера, 10 г фруктов, 10 г лимонного сока, лед.

Вермут, коньяк, ликер, сок и лед смешать в миксере, перелить напиток в стаканы и украсить фруктами. Подавать с соломинками.

Малага — испанское десертное вино, вырабатывается в основном из винограда сортов Педро Хименес, Москатель (Мюскадель), Мальвазия, растущего на склонах холмов в окрестностях г. Малага, который расположен на юге Испании в провинции Андалусия.

Особенности приготовления малаги: увяливание собранного винограда на солнечных площадках, в дальнейшем часть сусла сбраживается, а часть уваривается до получения темного цвета и пригорелого привкуса, который в ходе выдержки переходит в характерный, слегка пригорело-смолистый тон, обогащенный оттенками чернослива и кофе.

Родина токайских вин — Венгрия, они получили название от горы Токай, что на северо-востоке страны. Токайские вина составляют всемирную гордость и славу виноделия этой страны. «Его сладость и крепость возрождают человека. Это вино приводит в действие все извилины мозга и зажигает в глубине души волшебный фейерверк искрящегося остроумия и радости», — писал Вольтер.

Джин с медом

1 ч. л. меда, 40 г джина.

Перемешать. Подавать с маленькой ложкой и стаканом холодной воды.

Джин с молоком

1/2 стакана толченого льда, 1 ст. л. сахарной пудры, 40 г джина, молоко.

В шейкере взбить лед, сахарную пудру, джин. Напиток перелить в стакан и долить его холодным молоком. Размешать. Подавать с соломинками.

Коктейль «Джулеп»

30 г текилы, 30 г сока лаймов, 30 г нектара из маракуйи, лед.

Все компоненты вместе со льдом хорошо встряхнуть в шейкере и процедить в бокал для коктейлей.

Коктейль «Жигули»

30 г водки, 30 г «Черри-бренди», 30 г апельсинового сока, лед, апельсиновые дольки.

Водку, бренди, сок смешать в шейкере. Процедить смесь в коктейльный стакан, на дно которого положить кусочки льда. Стакан украсить апельсиновыми дольками.

Коктейль «Зеленое море»

15 г водки, 15 г зеленого ликера «Creme de Menthe», 15 г вермута dry, лед.

Компоненты вместе со льдом перемешать в стакане для предварительного смешивания и процедить в бокал.

Коктейль «Клубничный»

200 г клубники, 3 ст. л. сахара, $^2/_3$ стакана измельченного льда, 1 рюмка ликера «Кюрасо», 1 рюмка коньяка, 1 стакан шампанского.

Клубнику протереть через сито, растереть с сахаром, добавить лед, ликер и коньяк, взбить в миксере, добавить шампанское и разлить в стаканы.

Коктейль «Ямайка»

30 г рома, 10 г вишневой настойки, 10 г сахарного сиропа, 10 г лимонного сока, кружок лимона, лед.

Приготовить напиток в шейкере и подать в конусном бокале, украшенном сахарной коркой.

Название вина «херес» связано с испанским городом Херес-де-ла-Фронтера (южная провинция Андалусия). Это своеобразное крепкое или столовое вино имеет сильный специфический букет, обусловленный развитием хересной дрожжевой пленки, которая образуется на поверхности вина при выдержке его в намеренно неполных бочках.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица соотношений веса (в г) и объема

Наименование продуктов	В чайном стакане	В граненом стакане	В столовой ложке	В чайной ложке
Вода	250	200	18	5
Арахис очищенный	175	140	25	8
Варенье	330	270	50	17
Вишня свежая	190	150	30	*
Желатин в порошке	*	*	15	5
Изюм	190	155	25	7
Порошок какао	*	*	25	9
Кислота лимонная (кр.)	*	*	25	8
Клубника свежая	150	120	25	*
Корица молотая	*	*	20	8
Кофе молотый	*	*	20	7
Крупа гречневая	210	165	25	7
Кукурузная мука	160	130	30	10
Ликер	*	*	20	7
Мак	*	135	18	5
Малина свежая	140	110	20	*
Маргарин растопленный	230	180	15	4
Масло животное растопленное	240	185	17	5
Миндаль (ядро)	160	130	30	10
Молоко сгущенное	*	*	30	12

Наименование продуктов	В чайном стакане	В граненом стакане	В столовой ложке	В чайной ложке
Молоко сухое	120	100	20	5
Молоко цельное	255	204	18	5
Мука картофельная	180	150	30	10
Мука пшеничная (1с.)	160	130	30	10
Орех фундук (ядро)	170	130	30	10
Перец молотый	*	*	*	5
Пюре земляничное и др.	350	290	50	17
Саго	180	160	20	6
Рис	240	180	30	10
Сахар пиленый	200	140	*	*
Сахарный песок	230	180	25	10
Сахарная пудра	180	140	25	10
Сливки	250	200	14	5
Сметана	250	210	25	10
Сода питьевая	*	*	28	12
Уксус	*	*	15	5
Соль	*	*	30	10
Хлопья кукурузные	50	40	7	2
Хлопья овсяные	100	80	14	4
Хлопья пшеничные	60	50	9	2
Черная смородина	180	130	30	*
Яичный порошок	100	80	25	10

СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ

Соль

Поваренная пищевая соль — основная и самая древняя приправа, известная еще первобытному человеку. Это минеральное вещество (NaCl), встречаемое в природе, необходимо и человеку, и животным.

Установлено, что недостаток соли отрицательно сказывается на силе и скорости диких животных и на работоспособности человека. При дефиците соли человек обычно ощущает слабость и сонливость, при длительном отсутствии соли появляются головокружение, тошнота, потеря вкуса.

Но в последнее время заговорили о вреде соли, о ее пагубном влиянии на здоровье. Диетологи создали бессолевые диеты, утверждая, что поваренная соль способст-

вует нарушению обмена веществ в организме, ведет к отложению солей, натрий, содержащийся в ней, удерживает воду, а значит, провоцирует отеки, его избыток отрицательно сказывается на работе сердечной мышцы. Но дело в том, что в продуктах уже содержится определенное количество соли. В растительной и мучной — ее меньше, в мясной и молочной — больше. И если рацион состоит в основном из мясных и молочных продуктов: колбас, сосисок, сарделек, сала, копченостей, сыров, то в них уже содержится необходимое человеку количество соли (4—5 г в сутки).

По способу добычи различают соль каменную, самосадную, выварочную и морскую. По характеру обработки соль бывает мелкокристаллическая — выварочная, молотая — различной крупности помола, зерновая и дробленая.

При приготовлении пищи лучше использовать соль покрупнее, а к столу подавать соль самого мелкого размола — экстра.

Из-за недостатка йода во многих регионах России стали выпускать йодированную соль. Но необходимо помнить, что этой солью не стоит солить горячие блюда (супы и тушения) и использовать ее при заготовке овощей (квашения и соления), так как она портит их вкус и ухудшает сохранность.

Чтобы не испортить блюдо пересолом, надо запомнить несколько простых правил: вареную пищу (мясные бульоны, супы) солят после их готовности, а всю жареную пищу — в самом начале приготовления.

Мясо, овощи, рыбу солят перед обжариванием, а мясные и рыбные панированные полуфабрикаты — в процессе или до панирования.

Все овощи солят перед обжариванием, за исключением картофеля, который следует солить перед окончанием обжаривания. Бобовые — только после их размягчения.

Пересоленную пищу исправляют добавлением в нее крахмалистых продуктов (муки, риса, картофеля), сметаны, воды или аналогичных приготовляемым, но совершенно несоленых продуктов.

Перец

Родиной красного **острого перца** (называемого также жгучим, мексиканским, чили, испанским, турецким, паприкой) является тропическая часть Центральной Америки (Мексика, Гватемала).

В дикой природе острый перец растет как многолетний кустарник высотой от 25 см до 2 метров. Судя по памятникам инкской культуры, растение это возделывается свыше 3000 лет. Острый, или жгучий, перец издавна используется индейцами как основная приправа и сопоставим с использованием поваренной соли у европейцев.

Первые сведения об остром стручковом перце в Европе датированы годом открытия Америки, в XVI веке перец был завезен в Испанию, откуда и распространился по другим странам.

В Россию перец пришел только во второй половине XVII века из Болгарии.

Родиной черного перца является Южная Азия. Существуют письменные доказательства того, что в Индии его начали культивировать более двух тысяч лет назад.

Черный перец — это сушеные незрелые плоды многолетнего дерева piper nigram, растущего в субтропических и тропических регионах Южной Индии. Наверное, это самая широко используемая пряность.

Кроме придания пище острого вкуса и аромата, черный перец обладает и лечебными свойствами. Все индийские системы медицины — аюрведа, сиддха и юнани — применяют его в своих препаратах.

Черный перец полезен при астме, болезнях горла, геморрое, холере, несварении желудка, инфекции мочевого пузыря и как тонизирующее средство.

В системе медицины юнани перец используют и как средство, повышающее сексуальное желание.

Индийские медики советуют пить отвар черного перца с медом при простудных заболеваниях.

Растертый вместе с чесноком черный перец способствует улучшению пищеварения и укрепляет здоровье.

Белый перец получают из того же растения, что и черный. Разница только в его производстве. Для приготовления белого перца плоды замачивают в воде, с них снимают кожуру, а затем высушивают на солнце и мелят.

Медицинские свойства при приготовлении белого перца несколько теряются, но его вкусовые качества улучшаются.

Белый перец ценится дороже, чем черный. Он менее острый, но зато более ароматный.

Под общим названием **«душистый перец»** встречается несколько пряностей, в ботаническом смысле никакого отношения в семейству перечных не имеющих. Например, ямайский перец относится к семейству миртовых. В качестве пряности используются незрелые высушенные плоды-горошины, размером вдвое-втрое больше горошин черного цвета и имеющих серо-бурый цвет. Он обладает сильным запахом, совмещающим в себе ароматы гвоздики, черного перца, мускатного ореха и корицы.

Душистый перец можно использовать во всех видах маринадов, мясных и рыбных блюдах, супах и соусах.

Бадьян

Эту пряность часто называют звездчатым анисом, и хотя с точки зрения ботаники эти два растения не имеют ничего общего, так как бадьян — плод тропического растения семейства магнолиевых, а анис — семена травянистого растения, но по вкусу и аромату эти пряности весьма схожи. Но запах бадьяна значительно ароматнее, тоньше и сложнее. Это особенно становится заметно при нагревании пищи, так как бадьян в отличие от аниса лишен приторности.

Родина бадьяна — Юго-Восточный Китай. Культивируется он также в Индокитае и Абхазии.

В качестве пряности используются сухие зрелые плоды бадьяна, представляющие собой соплодия, соединенные в виде многолучевой звездочки. В молотом виде бадьян представляет собой крупнозернистый порошок с желто-коричневым и красновато-бордовом отливом.

В России бадьян известен давно, его традиционно применяли при изготовлении пряников. Бадьян можно использовать при изготовлении сладких блюд и напитков: компотов, муссов, киселей, варенья, пудингов, творожных паст. Он придает им тонкий изысканный аромат. В восточных кухнях бадьян применяют в различных подливках к овощным, рисовым и яичным блюдам, а также молотый бадьян — к жареной баранине, свинине и курам, придающий им пикантный неожиданный аромат.

Ваниль и ванилин

Ваниль — плоды вьющегося тропического растения семейства орхидных. Родина — Мексика и Центральная Америка. По внешнему виду ваниль напоминает стручок, внутри стручка находятся мелкие семена. Снимают плод в незрелом состоянии, когда он лишен запаха. Чтобы получить свой аромат, ваниль должна пройти довольно долгий и сложный путь обработки: ферментации и сушки. Длительность обработки, а также и капризность ванили как растительной культуры делают эту пряность одной из самых дорогих на мировом рынке.

Это привело к созданию заменителя ванили — синтетического порошка ванилина. Им пользуются так же, как ванилью. Ванилин, смешанный с сахарной пудрой, известен под названием ванильного сахара. Ваниль и ванилин используют при изготовлении мучных кондитерских изделий и сладких блюд. В сладкие блюда эти пряности вводят, когда в их составе нет продуктов, имеющих собственный ярко выраженный аромат. Так, например, в сливочном мороженом или креме ваниль или ванилин вполне уместны, в то время как в кофейном мороженом или в кофейном креме эти пряности не нужны, так как кофе имеет свой ярко выраженный и приятный аромат.

В блюда, в составе которых имеются такие ароматические фрукты или ягоды, как апельсины, ананасы, лимоны, клубника, черная смородина, малина, добавлять ваниль излишне, а, к примеру, в варенье из черешни, ввиду того, что эта ягода обладает едва ощутимым запахом, использование ванили вполне уместно. Ваниль и ванилин обладают очень приятным ароматом, но нельзя забывать, что избыток этих ароматических пряностей может придать блюду горький привкус. Следовательно, только точное соблюдение норм закладки способно обеспечить готовому изделию приятный, не слишком резкий аромат, без посторонних привкусов. Напомним, что ароматиче-

ские вещества ванилина и ванили способны улетучиваться, поэтому эти пряности нужно хранить тщательно закупоренными, а также закладывать в блюда незадолго до подачи.

Гвоздика

Гвоздика — ароматическая пряность, представляющая собой высушенные нераспустившиеся бутоны цветов тропического гвоздичного дерева семейства миртовых. По форме они напоминают гвоздики. Собранные бутоны сушат прямо на солнце. Родина гвоздики — Молуккские острова. Культивируется в Юго-Восточной Азии и в Африке. Гвоздика относительно недорогая и распространенная пряность.

Аромат гвоздики зависит от содержащихся в ней ценных эфирных масел. Масло гвоздики обладает антисептическими свойствами. Видимо, поэтому в Китае существовал обычай жевать гвоздику при обращении к императору. Этому обычаю должны были следовать и придворные английской королевы Елизаветы I.

Кроме того, гвоздика улучшает пищеварение, очищает кровь и даже действует как местное обезболивающее при зубной боли.

Лучшие сорта гвоздики должны состоять из крупных бутонов, которые, если их с силой бросить в воду, либо тонут, либо плавают вверх головками.

Применяют гвоздику в строго умеренных дозах, так как даже самые минимальные ее количества придают пище сильный аромат, свойственный этой пряности.

Гвоздика хороша в маринадах, соленьях, ее добавляют в некоторые тушеные блюда из мяса и дичи, в соусы, вводят в кондитерские изделия, а также в сладкие блюда и блюда кавказской кухни.

Для наилучшего и наиболее эффективного использования гвоздику рекомендуется закладывать незадолго до окончания тепловой обработки блюда. Молотая гвоздика быстро теряет свой аромат.

Горчица

К горчице относятся несколько видов травянистых растений семейства крестоцветных, у которых в качестве пряности используются только семена. Семена горчицы, отпрессованные от масла и растертые в порошок, являются сырьем для приготовления острой и весьма распространенной приправы — столовой горчицы.

Лучшими вкусовыми качествами обладают более светлые сорта горчичного порошка, почти не изменяющие цвета при растирании с водой.

Заваренный горячей водой (60—80°С) порошок горчицы приобретает острый вкус и специфический аромат. Хорошего качества готовую столовую горчицу выпускают предприятия пищевой промышленности. Готовая горчица применяется при изготовлении некоторых соусов и заправок.

«Русскую горчицу» приготовляют с солью, сахаром, уксусом и растительным маслом. Горчицу можно готовить и более пряную, добавляя в нее гвоздику, корицу и белое вино. Цвет горчицы чаще всего светло-желтый, но иногда бывает сероватым.

Горчицу, как и соль, перец, уксус, подают к столу. Ее применяют также при изготовлении многочисленных соусов, заправок, масляных смесей, изредка при жарке таких мясных продуктов, как ветчина и др.

Джонджоли

Джонджоли — нераспустившиеся цветочные почки одноименного кустарника, которые заквашивают вместе со стебельками. Это распространенная приправа ко многим кушаньям грузинской кухни. По вкусу джонджоли несколько напоминают каперсы. В продажу они поступают расфасованными в стеклянные банки.

Зира

Зира — пряность, индийский тмин. В торговле зира встречается трех видов: крупная (кандагарская) из Пакистана и Афганистана, мелкая (памирская), со значительной примесью сора, и молотая.

Зира широко употребляется во всех национальных кухнях Средней Азии, Среднего Востока и Аравии как основная составная часть смеси пряностей для плова, а также в других мясных и овощных блюдах.

Имбирь

Этот очищенный и высушенный корень многолетнего тропического растения семейства имбирных. Родина — Южная Азия. В диком виде имбирь не встречается. Возделывается исключительно как огородное растение, иногда выращивается в домашних условиях (горшках, ящиках).

В молотом виде мучнистый серовато-желтоватый порошок, жгучий на вкус. Имбирь обладает очень приятным запахом, который узнали в России в давние времена. Его использовали в старинной русской кухне в сбитнях, квасах, наливках, настойках, брагах, медах, в пряниках, куличах, сдобных булочках.

В Китае, Бирме и Англии популярно варенье чоу-чоу (имбирь с апельсиновой коркой).

Также в Англии популярно имбирное пиво.

Восточная медицина применяет имбирь при лечении колик и несварении желудка, а имбирный чай — как средство от простуды. Кроме того, считается, что имбирь

с лимонным соком и солью способствует выведению токсинов, накопившихся в пищеварительном тракте.

В блюда имбирь вводится в дробленом виде незадолго до их готовности. Используется имбирь при изготовлении блюд восточной кухни, овощных маринадов, сдобных мучных изделий, в соусах к мясу в сочетании с мускатным орехом и кардамоном.

Каперсы (или каперцы)

Каперсы — нераспустившиеся цветочные почки среднеземноморского растения каперсник. Употребляются они маринованными или консервированными в уксусе с солью как острая приправа к солянкам, рассольникам, в винегретах и салатах. Вместо каперсов используются иногда недозрелые зеленые завязи плодов настурции, также в маринованном виде.

Кардамон

Кардамон — пряный плод тропического растения из семейства имбирных. Его родина Индия и Цейлон. Плод кардамона имеет вид орешка, внутри которого расположены семена. Эти семена с сильным, острым, пряно-жгучим, слегка камфорным запахом и составляют главную ценность кардамона.

Кардамон принадлежит к одной из самых изысканных пряностей в русской и западноевропейской кухнях. Он входит в состав почти всех смесей пряностей. Используется кардамон в таких кондитерских изделиях, как сдобные булочки, печенье, пряники, коврижки, его добавляют также в сочетании с мускатным орехом и другими пряностями в некоторые соусы. Кардамоном можно облагораживать домашние настойки и наливки. Добавленный в кофе кардамон придает ему неожиданную пикантность.

Колюрия

Это растение произрастает на Алтае. Запах его близок к гвоздике. Размолотые в порошок сушеные корни колюрии можно добавлять в тесто и в маринады вместо гвоздики.

Корица

Корицей называется очищенная от верхнего слоя кора побегов тропического коричневого дерева. Эта кора высушивается и применяется в виде кусочков или порошка для ароматизации некоторых соусов, маринадов, а также для блюд кавказской кухни.

Корица широко применяется в кондитерском производстве, при варке варенья, компотов, изготовления различных блюд из творога и т. п.

Очень приятный вкус придает корица простокваше, варенцу, кефиру. С молочнокислыми продуктами употребляется мелкоразмолотая корица, смешанная с сахарной пудрой.

В продаже различают корицу цейлонскую, явскую и китайскую. В СНГ произрастает в условиях субтропиков Кавказа родственное корице растение под названием коричневый лавр. Кора и листья этого растения обладают запахом, хотя и менее интенсивным, чем у тропической корицы, но весьма близким к ней.

Лавровый лист

Эта пряность наиболее широко применяется в кулинарии. Высушенные листья вечнозеленого дерева, называемого благородный лавр, обладают высокой ароматичностью. Используется лавровый лист при изготовлении заправочных супов, отварных и припущенных блюд из мяса, птицы, рыбы, для холодных, заливных, фаршированных блюд, маринадов, соусов и т. п.

Лавровый лист, использованный правильно и в умеренном количестве, ароматизирует пищу, не придавая ни остроты, ни горечи. Излишнее количество лаврового листа неприятно изменяет вкус блюда, придает ему слишком резкий запах. Необходимо помнить, что не все разновидности лавра благородного обладают ароматом, гармонирующим с пищевыми продуктами. Лавровый лист с лекарственным камфорным запахом нужно отбраковывать.

При продолжительной тепловой обработке лаврового листа пища приобретает горький привкус. Поэтому лавровый лист добавляют незадолго до окончания тепловой обработки блюда. В большинство кушаний лавровый лист закладывают целым и по окончании тепловой обработки немедленно извлекают. Но для фаршей и подачи к столу рациональнее истолочь лавровый лист в порошок.

Мускатный орех

Мускатный орех — очищенные и высушенные семена тропического мускатно-орехового дерева, обладающие острым, жгучим вкусом и ароматом.

Мускатный орех применяют при изготовлении некоторых соусов, при тушении мяса, его кладут в фарш из дичи, в пюре из шпината, в тесто для пряников, сдобных булочек и т. п.

Мускатный орех закладывают перед окончанием тепловой обработки блюда, а в тесто — при его замесе.

Сушеная семенная оболочка мускатного ореха под названием мускатный цвет также поступает в продажу. Запах и вкус мускатного цвета такие же, как и у мускатного ореха, только немного слабее.

Полынь (горькая)

В листьях и стеблях полыни содержатся эфирное масло, витамин С, фитонциды, небольшое количество дубильных веществ. Ее знают как лекарственную траву, но многие любят ее горький запах и вкус и используют как приправу к жареным мясным блюдам, особенно к жареному гусю. Она возбуждает аппетит, создает условия для отделения желудочного сока, выделения желчи, улучшает пищеварение. Заготавливают надземную часть растения (траву) в период цветения. Срезают верхушки растений длиной не более 20—25 см. Собранное сырье сушат под навесом, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях. Можно сушить в духовом шкафу при температуре 40—60°С. Срок хранения сухого сырья — 2 года. Хранить полынь нужно в хорошо проветриваемых помещениях.

Препараты горькой полыни применяют по назначению врача для восстановления и улучшения аппетита, при гастритах, заболеваниях печени, желчного пузыря.

Шафран

Ароматные сушеные рыльца цветов особого луковичного растения, культивируемого в Азербайджане, называются шафраном. Применяется шафран как вкусовое и красящее вещество при изготовлении многих восточных блюд, фаршированной рыбы, теста. Он придает кушанью желтую окраску, весьма приятный аромат и пряный вкус.

Перед употреблением шафран настаивают в спиртовом растворе или в кипятке и закладывают в блюдо в процессе его изготовления, а в тесто — при замесе.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ

Белая краска

Белую краску можно получить от сахарной пудры, помады, молока, сливок, сметаны, белых кремов.

Желтая краска

Желтую краску можно получить от шафрана, разведенного в теплой воде, водке или спирте. Шафран представляет собой высушенные рыльца многолетнего растения шафрана, обладающего очень приятным ароматом. Окраска шафрана желтая. Перед

употреблением его подсушивают при невысокой температуре, измельчают, заливают кипяченой охлажденной водой и через 24 часа процеживают сквозь марлю. Шафран используется при приготовлении дрожжевого теста, кексов, печенья, пирожного. Также желтый пищевой краситель получают из лимонной цедры. Цедру лимона снимают ножом или частой теркой, не захватывая при этом белую горькую корочку.

Зеленая краска

Зеленый краситель можно получить из листьев шпината. Для этого выжимают зеленый сок шпината. Можно также пропустить шпинат через мясорубку и, добавив в него равное количество воды, довести шпинат почти до кипения, а затем протереть массу сквозь частое сито.

Коричневая краска

Коричневый краситель легко получить из крепкого кофейного настоя или жженки — пережженного сахара. Жженку приготовляют следующим образом: насыпают на сковороду одну столовую ложку сахарного песка и, помешивая, нагревают на сильном огне, пока сахар не сделается темно-коричневым и будет выделять дым. Продолжая мешать, надо постепенно добавить в сахар половину стакана горячей воды и мешать до растворения комков. Получившийся клейкий темно-коричневый раствор процедить через марлю и хранить в бутылке. Мешать нужно осторожно длинной лопаточкой или палкой во избежание разбрызгивания горячего жженого сахара. При недостаточном прожигании сахара окраска будет слабой, а сахар пережженный свернется в твердый комок и жженки получится мало.

Красная и розовая краски

Разные оттенки красной и розовой краски получатся при добавлении соков малины, клубники, клюквы, кизила, брусники, смородины, вишни, красных сиропов, варенья, вина. Можно получить красный краситель из краснокочанной капусты или свеклы, которые мелко нарезают, заливают таким же количеством подкисленной воды, доводят почти до кипения и процеживают.

Оранжевая краска

Оранжевая краска получается из смеси красной и желтой краски, а также сока и цедры апельсина или лимона.

Синяя краска

Синяя краска получается от красителя индиго-кармина, представляющего собой синевато-черную пасту, которая, растворяясь в воде, образует раствор чистого синего цвета.

Фисташковая краска

Фисташковая краска получается при смешивании желтой краски с небольшим количеством синей.

Шоколадная краска

Шоколадная краска получается при добавлении шоколада или порошка какао, а также при смешивании жженого сахара с красной краской.

Витамины и минералы

Витамин С (аскорбиновая кислота) обязательно нужен для обмена нуклеиновых кислот, окисления ряда аминокислот, обмена и синтеза стероидных гормонов коры надпочечников и щитовидной железы, образования многих веществ, необходимых для построения соединительной и костной ткани. От него в большой степени зависит поддержание естественного и приобретенного иммунитета организма к инфекционным заболеваниям.

Хронический недостаток витамина С может привести к цинге. В настоящее время она встречается редко, но гораздо чаще врачам приходится иметь дело с менее выраженными, так сказать, скрытыми формами недостаточности аскорбиновой кислоты. В таких случаях падает работоспособность, появляются апатия, быстрая утомляемость, понижается сопротивляемость к токсическим веществам, воздействию высоких и низких температур; человек становится предрасположенным к простуде, гриппу, различным инфекциям, у него плохо заживают раны и костные переломы.

Богаты витамином С черная смородина, шиповник, рябина, облепиха, крыжовник, земляника, апельсины, лимоны и многие другие ягоды и фрукты; из овощей — перец зеленый и красный, зеленый лук, хрен, петрушка, укроп, шпинат, томаты и пр. Суточная потребность взрослого — около 70 мг, детей до 7 лет — 50 мг. При тяжелой физической работе, беременности, кормлении грудью доза повышается до 100—120 мг. Людям, проживающим на Крайнем Севере или в районах с жарким климатом, аскорбиновой кислоты требуется на 30—50, а порой и на 100% больше.

Витамин В (тиамин, аневрин) регулирует окисление продуктов углеводного обме-

на, участвует в обмене аминокислот, создании жирных кислот, оказывает большое влияние на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной системы, способствует росту организма, необходим для синтеза ацетилхолина — агента, который передает нервные импульсы.

Витамином В богаты крупы, мука грубого помола, бобовые, свинина. Следует учитывать, что этот витамин разрушается в щелочной среде, поэтому при добавлении в тесто соды, слишком быстрой варке фасоли и гороха он исчезает. Суточное количество витамина В для человека — 1,5—2,6 мг. Такая норма увеличивается при хронических инфекционных болезнях, хирургических вмешательствах, ожогах, сахарном диабете, длительном лечении антибиотиками и сульфамидными препаратами.

Витамин B_2 (рибофлавин) улучшает остроту зрения, функцию нервной системы, состояние кожи и слизистых оболочек, деятельность печени, кроветворение. Преобладающее количество рибофлавина человек получает с продуктами животного происхождения (говяжья печень, яйца, сыр, кефир, молоко, сметана), но 40% поступает с растениями — гречневой крупой, зеленым горошком, шпинатом, укропом, морковью, картофелем, капустой, абрикосами, малиной, смородиной и пр. Суточная потребность в рибофлавине 1,8—3 мг.

Витамин B_3 (пантотеновая кислота) необходим для нормального обмена веществ, процессов окисления, роста эпидермальной ткани. Опасна недостаточность витамина B_3 в период беременности, что может привести к преждевременным родам, порокам развития и гибели новорожденных. Этим витамином богаты орехи, бобовые, картофель и зерновые культуры. Суточная потребность в нем — 10 мг.

Витамин B_6 (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров и углеводов, холестерина, образовании гемоглобина, регулирует жировой обмен в печени. При атеросклерозе, токсикозе беременных, анацидном гастрите, энтерите, анемии, заболеваниях печени, осложнениях от длительного применения антибиотиков и противотуберкулезных лекарств потребность в витамине B_6 значительно возрастает. Обычная доза — 1,8—3 мг в сутки. Больше всего пиридоксина (помимо мяса животных, птицы, селедки, палтуса) в гречневой, перловой и ячменной крупах, пшене, хлебе из муки грубого помола.

Витамин B_{12} (цианкобаламин) требуется для нормального кроветворения, играет важную роль в усвоении организмом аминокислот и фолацина, образовании холина и нуклеиновых кислот, оптимизации жирового обмена в печени. В отличие от других витаминов группы В витамин B_{12} отсутствует в растительной пище. Недостаток этого витамина сказывается при заболевании анацидным и гипоанацидным гастритом, резекции желудка и кишечника, тяжелых формах энтероколита и т. п. В таких случаях надо насыщать пищевой рацион говяжьей печенью, свининой, крольчатиной, рыбой. Имеется витамин B_{12} в яйцах, молоке, сыре, сметане, кефире. Суточная потребность человека — 3 мг, а для кормящих матерей и беременных она значительно выше.

Витамин А (ретинол) регулирует обменные процессы в коже, слизистых оболочках глаз, дыхательных и мочевыводящих путях, пищеварительном тракте, повышает ус-

тойчивость организма к инфекциям, оказывает сильное влияние на состояние клеточных мембран, тканевое дыхание, функционирование эндокринных желез. При недостатке ретинола возникают язвенные поражения роговицы глаз, снижается сопротивляемость болезням, ослабляется зрение в сумерках (куриная слепота), наблюдается сухость кожных покровов, слизистых оболочек и т. д.

Ретинол может находиться в организме в готовом виде, а также в виде каротина, который в печени превращается в ретинол. Каротин «поставляют» растения — морковь, плоды облепихи, зеленый лук, щавель, шпинат, абрикосы, перец, черноплодная рябина, тыква и др. Суточная потребность человека в витамине А — 1 мг, в каротине — 6 мг.

Витамин D (эргокальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, обладает антирахитическими свойствами, поэтому важен для роста организма, предотвращения рахита у детей, повышения иммунитета к инфекционным заболеваниям. Витамин D синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей или попадает в организм вместе с пищевыми продуктами, в том числе с грибами. Суточная потребность в нем взрослого человека — 0,0025 мг.

Витамин Е (токоферол) положительно действует на функцию половых желез, мускульной системы, способствует усвоению ретинола и витамина D, белков, жиров, углеводов. Препараты витамина Е необходимы для нормальной лактации, сохранения беременности, лечения гипертонии и ишемической болезни сердца, атеросклероза, экзем, трофических язв, застарелых ран. Вместе с другими препаратами они применяются в терапии заболеваний нервно-мышечной системы, расстройств периферического кровообращения, тромбофлебита, болезней печени, кожи, глаз, для восстановления половой потенции. Токоферол содержится в растительных маслах, фасоли, зеленом горошке, шпинате, абрикосах, персиках, овсе, пшенице, кукурузе. Суточная потребность в нем — 12—25 мг.

Витамин К (филлохинон) необходим для синтеза в печени протромбина и других веществ, участвующих в процессе свертывания крови, укрепления капилляров и прекращения кровотечений. Содержится преимущественно в белокочанной капусте, тыкве, горохе, щавеле, шпинате, моркови, томатах, свекле. (В животных продуктах — в говяжьей печени, яйцах.) Суточная потребность — 0,2—0,3 мг, она значительно повышается у больных гепатитом, циррозом печени, желчнокаменной болезнью, при кровотечениях, заболеваниях кишечника, длительном приеме антибиотиков и сульфамидных препаратов.

Витамин Р (биофлавоноиды) помогает накоплению аскорбиновой кислоты в тканях, стимулирует тканевое дыхание. Витамины группы Р уменьшают окисление аскорбиновой кислоты и адреналина, нормализуют проницаемость сосудистых стенок. При гиповитаминозе Р повышается проницаемость сосудов, их ломкость, возникают кровотечения, подкожные геморрагии, боль в нижних конечностях, сильная общая слабость. Богаты витамином Р плоды шиповника коричного, смородина, горох, цитрусовые, волошские орехи, капуста, рябина, красный сладкий перец. Суточная потреб-

ность в нем — 25—50 мг. При интоксикации свинцом, лучевой болезни эта потребность заметно увеличивается.

Витамин PP (никотиновая кислота) входит в состав важнейших ферментов организма, участвует в процессе клеточного дыхания, выделения энергии при окислении углеводов и белков, регулирует деятельность высшей нервной системы, органов пищеварения, влияет на холестериновый обмен и кровообразование, расширение мелких сосудов, усиливает секреторную функцию кишечника и желудка, способствует заживлению трофических язв, застарелых ран. Содержится в гречневой крупе, горохе, фасоли, пшене, моркови, кофе. Суточная потребность составляет 17—28 мг, возрастая во время беременности, при заболеваниях пищеварительного тракта (особенно при хроническом колите), печени, атеросклерозе, длительном употреблении противотуберкулезных препаратов.

Минеральные вещества

В жизнедеятельности организма значение каждого минерального вещества уникально, и его нельзя заменить другим элементом.

Кальций. Соли кальция формируют костную ткань, участвуют в процессах возбуждения нервной системы, свертывания крови, уменьшают проницаемость сосудов, являются составной частью ядер клеток, клеточных мембран, влияют на кислотно-щелочное равновесие в организме (как щелочи), действуют противовоспалительно, уменьшают аллергические реакции. Суточная потребность в солях кальция — 0,8 г. Они содержатся в капусте, зеленом луке, салате, петрушке, кизиле, абрикосах, крыжовнике. (Много и в молочных продуктах.)

Зрелым женщинам необходимо особенно заботиться о поддержании кальцио-фосфорного баланса в своем организме, чтобы избежать неприятных симптомов менопаузы. В этот период происходит существенная перестройка желез, что знаменует окончание способности к оплодотворению. Он проходит более легко, если принимать магний. Специфическое фосфорно-кальцио-магниевое соотношение необходимо для того, чтобы организм функционировал нормально. При идеальной пропорции кальция должно быть в два с половиной раза больше, чем фосфора, и в два раза больше, чем магния. Таким образом, на каждую тысячу миллиграммов кальция должно приходиться 500 миллиграммов магния и 400 миллиграммов фосфора. Продуктами, содержащими много кальция, являются: швейцарский сыр, бурая и темно-красная водоросли, миндаль, пивные дрожжи, зелень петрушки, отруби и многое другое. Магний содержат водоросли, приготовленные пшеничные отруби, пророщенная пшеница, орехи (кешью, миндальные, фундук, арахис, грецкие), пивные дрожжи и гречиха.

Калий. Соли калия нужны для внутриклеточного обмена и регулирования водно-солевого обмена. Необходимы для нормальной деятельности сердечной и других мышц, активизируют своим присутствием ряд ферментов.

Калий необходим организму для создания нервных импульсов, идущих из нервных центров мозга к мышцам. Он работает вместе с другими микроэлементами, обеспечивая нормальное функционирование организма. В соединении с кальцием он регулирует невромышечную активность; с фосфором — снабжает мозг кислородом; с натрием — нормализует сердцебиение и работу мышц. Он необходим для нормального роста тела, корректировки щелочного баланса организма, здоровья кожи, нормального клеточного метаболизма и ферментативных реакций; синтеза мышечного протеина из аминокислот крови, стимуляции почек в очищении организма от ядовитых шлаков, превращения глюкозы в гликоген и, наконец, для производства энергии. Калий содержится во многих натуральных продуктах: урюке, фасоли, морской капусте, изюме, горохе, картофеле, петрушке, персиках, смородине, редьке. Поэтому люди, придерживающиеся средней диеты, обычно не испытывают потребности в дополнительном приеме калия, ежедневная доза которого составляет 2—4 г.

Фосфор. Соли фосфора имеют огромное значение в обмене веществ, нормальной нервной деятельности (особенно мозговой), функционировании печени, почек, мышц, тканей, в образовании костной ткани, ферментов, гормонов, активных форм витаминов группы В. Фосфор входит в состав нуклеиновых кислот. Богаты им капуста, морковь, свекла, лук, зелень петрушки, абрикосы, шелковица, изюм. Суточная потребность — 1,2 г (для взрослых).

Магний. Соли магния активизируют ферменты углеводного и энергетического обмена, участвуют в образовании костной ткани, снижают возбуждение нервной системы и сердечной мышцы, расширяют сосуды, улучшают перистальтику кишечника, способствуют выделению желчи, выведению холестерина из организма. Суточная потребность в них — 0,4 г, но эта доза несравнимо повышается при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонии, запорах, длительном применении мочегонных препаратов. Преимущественно соли магния содержатся в пшеничных отрубях, морской капусте, овсяной крупе, фасоли, пшене, картофеле, капусте, абрикосах, смородине, укропе, гречке.

Кобальт — являющийся составной частью молекулы витамина B_{12}, необходим для жизни. Кобальт содержится в красных кровяных тельцах, кровяной плазме, печени, почках, поджелудочной железе и селезенке. Он активизирует ферментные системы, которые вырабатывают реакцию на появление стресса. Ежедневный прием в среднем составляет 8 микрограммов. Лучшими источниками кобальта являются молочные и мясные продукты, особенно печень и почки; а также морепродукты, вроде устриц, съедобных моллюсков и водорослей.

Молибден способствует углеводородному метаболизму, предотвращает разрушение зубов и рак пищевода у пожилых людей. Обеспечить организм молибденом поможет чечевица, говяжья печень, цветная капуста, свежий зеленый горох, пивные дрожжи, пророщенная пшеница и шпинат.

Натрий и хлор попадают в организм с поваренной солью. Натрий важен для обеспечения внутриклеточного обмена, регулирования кислотно-щелочного равновесия в

организме, осмотического давления в клетках и крови. Хлор участвует в регулировании осмотического давления и водного обмена, в образовании желудочного сока. Суточная потребность в этих элементах — 10—15 г, но при целом ряде заболеваний (заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, гипертония II и III степени, ревматизм, ожирение) доза должна быть значительно снижена или доведена до минимума. Богаты натрием картофель, яблоки, виноград, морковь, капуста, огурцы, арбузы. (Из животных продуктов — твердые сыры, колбасы.)

Натрий, безусловно, является необходимым элементом питания. Однако современный человек употребляет его в большем количестве, чем это необходимо. Потребление большого количества натрия, а проще говоря, поваренной соли, приводит к тому, что калий выводится из организма с мочой, создавая двойную проблему — в межклеточной жидкости оказывается слишком много натрия, а в самих клетках слишком мало калия. Поскольку большинство людей и так регулярно потребляют избыточное количество соли, дополнительные добавки не рекомендуются.

Железо. Соли железа необходимы для нормального кроветворения и тканевого дыхания. Железо входит в состав гемоглобина крови, миоглобина мышц, ферментов, которые обеспечивают сложные процессы дыхания клеток. Женщинам требуется больше железа во время менструаций и других кровопотерь, во время беременности и кормления ребенка грудью. Рекомендованный ежедневный прием — 18 миллиграммов для женщин и 10 миллиграммов для мужчин. Много железа в яблоках, айве, черносливе, хрене, листьях крапивы двудомной, зелени петрушки, грушах, персиках, абрикосах.

Йод принимает активное участие в образовании гормонов щитовидной железы. Суточная потребность в нем — 0,1—0,2 мг. Содержится в основном в морской капусте.

Фтор — непременный компонент костной ткани, особенно ткани зубов. При его недостатке прогрессирует кариес, а при чрезмерном количестве разрушается эмаль, крошатся зубы. Обилен фтором чай. (Кроме того, морская рыба, продукты моря.) Суточная потребность — 1—1,5 мг.

Медь требуется для кроветворения и тканевого дыхания. Источником ее служат гречневая и овсяная крупы, картофель, абрикосы, груши, крыжовник. Суточная потребность — 1—1,5 мг.

Цинк важен для нормального функционирования эндокринной системы, входит в состав ферментов, которые «отвечают» за процессы дыхания. Содержат цинк грибы. Он присутствует в мясе и внутренних органах животных, рыбе, яйцах. Суточная потребность — 5—20 мг, для грудных детей — 4—6 мг.

Небольшое количество хрома необходимо для здоровья. Оптимальной считается ежедневная доза в 200 мг. Недостаток хрома приводит к повышенному содержанию в крови сывороток холестерина и сахара и к отвердеванию артерий. Если его употреблять в достаточном количестве, то хром предотвращает образование атеросклеротических бляшек. Поскольку хром в пилюлях плохо усваивается пищеварительным кана-

лом, лучше всего потреблять его вместе с цельными продуктами. Хромом богаты такие продукты, как пивные дрожжи, телячья печень, пшеничные отруби, устрицы, яйца.

Ванадий необходим для нормального функционирования механизма, регулирующего образование холестерина. Когда в мозгу содержится достаточное количество ванадия, холестерин не образуется и отвердевания артерий не происходит. Ванадий необходим также для нормального функционирования центральной нервной системы. Ежедневная доза ванадия должна составлять около 2,1 мг. Ванадием богаты гречиха, петрушка, соевые бобы, яйца, подсолнечное и оливковое масло, овес.

Литий в больших дозах (1 грамм) применяется в психиатрии для лечения маниакально-депрессивных психозов. В микроскопических дозах литий содержат многие продукты, в том числе большинство овощей и молочных продуктов, все мясные. Средний ежедневный прием лития составляет около 2 миллиграммов. Принимать литиевые добавки не рекомендуется, если только это не предписано психиатром.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 3

ЗАКУСКИ, ВИНЕГРЕТЫ 5

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ 6

Заливной язык 6
Заливное из птицы, дичи и мяса 6
Ветчина а-ля Рабле 7
Студень вяжий 7
Студень телячий 8
Мясное ассорти 9
Ветчина, буженина, язык 9
Завитки по-волжски 9
Курица фаршированная (галантин) 10
Паштет по-страсбургски 10
Печеночный паштет 11
Закуска по-мексикански 11

РЫБНЫЕ ЗАКУСКИ 12

Заливной судак 12
Заливная осетрина 12
Студень из стерляди 13
Заливное из рыбы в формах (аспик) 13
Заливная рыба с гарниром 14
Горбуша домашнего посола 15
Соленая рыба 16
Горбуша соленая 16
Лососина семужного посола 16
Лосось, маринованный в апельсиновом сиропе 17

Лосось «Пьяный» 17
Галантин из рыбы 17
Рубленая сельдь с яблоками 18
Сельдь в маринаде с белым вином 18
Форшмак «Клумба» 19
Сельдь под шубой 19
Тресковая печень в яйцах 19
Луковицы, фаршированные филе сельди 20
Паштет из рыбы горячего копчения 20
Креветки по-восточному 21
Креветки в коричневом соусе (малайзийский рецепт) 21
Морковь с кальмаром по-корейски 21
Авокадо-сифуд 22
Мидии с авокадо 22
Морское ассорти 22
Креветки в черносливе 23

ЗАКУСКИ ИЗ СЫРА, ТВОРОГА, ЯИЦ 23

Сырные шарики 23
Сырные шарики с зеленью 23
Сыр с паприкой и черным хлебом 24
Маринованная брынза 24
Яйца, фаршированные авокадо 25
Яйца по-шотландски 25
Яйца, фаршированные грибами 26
Тарталетки 26

ГРИБНЫЕ ЗАКУСКИ 26

Жульен 26
Икра из сушеных грибов 27
Грибная икра из свежих грибов 27
Грибы по-сельски 27
Фаршированные шампиньоны 28
Грибы, фаршированные грибами 28
Маринованные шампиньоны 28

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ 29

Смешанная закуска 29
Маслины по-сицилийски 29
Пикантные оливки 30
Помидоры с брынзой 30

Помидоры, фаршированные грибами 30
Фаршированные помидоры 31
Томатное желе с сыром 31
Баклажаны, маринованные с сыром 32
Рулетики из баклажанов с салями 32
Баклажанная икра 33
Меживо из баклажанов 33
Дюксель (начинка для фаршированного овощей — помидоров, баклажанов) 33
Морковь по-мароккански 34
Таратута 34
Квашеная капуста с солеными грибами 34

БУТЕРБРОДЫ 34

Бутерброды «полосатые» 34
Бутерброды с килькой 35
Бутерброд «Парус» (для детей) 35
Бутерброд с сельдью 35
Бутерброд с сыром и джемом 36
Бутерброды с сыром и яблоками 36
Бутерброд с валиком из паштета 36
Бутерброд с сосисками и хреном 36
Бутерброды с ветчиной и плавленым сыром 37
Торт закусочный из лососины и красной икры 37
Закусочный торт-бутерброд 38
Сандвич с яйцом 39

МЯСНЫЕ САЛАТЫ 39

Салат «Оливье» 39
Салат Строганов 39
Салат «Столичный» из птицы 40
Салат языковый 40
Салат по-венски 40
Австралийский летний салат 41
Салат мексиканский 41
Салат из птицы 41
Салат из цыпленка по-английски 42
Салат мясной по-швейцарски 42
Швейцарский салат с колбасой 42
Салат «Ташкентский» 42
Салат из бараньих ножек 43

Комбинированный салат с макаронами (по-итальянски) 43
Аппетитный салат с лапшой 44
Куриный салат с помидорами 44
Салат из курицы с сыром 45
Салат австралийский мясной 45
Салат датский 45
Салат из фасоли по-датски 46
Салат из зимних овощей 46

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 46

Пикантный салат 46
Салат «Пикадилли» 47
Салат рыбный с солеными огурцами 47
Салат итальянский 47
Салат с сельдью 47
Салат норвежский из сельди 48
Салат из лососины 48
Салат рыбный 48
Кальмары с морковью 49
Салат с кальмарами (консервированными) 49
Салат «Бедность» 49
Салат из кальмара 49
Салат из кальмаров, картофеля и маринованного сладкого перца 50
Салат из морской капусты с кальмарами 50
Кальмары с яблоками 50
Салат из кукурузы с мидиями 51
Салат с мидиями 51
Капуста морская 51
Салат из крабов (крабовых палочек) с кукурузой 52
Салат из крабов 52
Крабовый салат со свежими огурцами 52
Салат из мандаринов и креветок 52
Салат из папайи 53
Салат миланский 53

ГРИБНЫЕ САЛАТЫ 54

Салат с грибами и зеленью 54
Салат из макарон с грибами 54
Салат с сыроежками 55
Грибной салат со свеклой 55

Салат из маринованных грибов 55
Салат из соленых грибов 56
Салат из белых грибов 56
Салат грибной с ветчиной 56
Салат из шампиньонов 57
Салат из грибов и картофеля 57

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ 57

Салат весенний 57
Салат из крапивы с яйцом 57
Салат из одуванчиков 58
Салат из огуречной травы и хрена 58
Салат из кресс-салата 58
Салат из настурции 59
Салат из петрушки 59
Пикантный салат с китайской капустой 59
Свежий салат 59
Салат из зеленого лука 60
Салат из зеленого лука с яйцом 60
Салат из картофеля 60
Салат с яйцом 60
Салат с соусом из грецких орехов 61
Цветной салат 61
Салат с апельсинами и йогуртом 62
Салат с апельсинами 62
Салат с редиской и шампиньонами 62
Яичный салат с редисом 63
Салат из редиса 63
Салат из редиса с яйцом в сметане 63
Салат из редиса с огурцами в сметане 63
Салат из свежих огурцов 64
Салат из огурцов с яйцами 64
Салат из фенхеля 64
Салат из фенхеля с яблоками 64
Салат из ревеня 64
Салат из ревеня с луком 65
Салат из витлуфа 65
Летний салат 65
Цветной салат с сырным соусом 66
Салат из шпината 66

Салат из цуккини 66
Салат из кабачков 67
Салат из кабачков с хреном 67
Кабачки с простоквашей 67
Салат из цветной капусты 67
Салат из савойской капусты 68
Салат из кольраби 68
Салат из брокколи с красным луком 68
Салат морковный с тмином 69
Репа с морковью 69
Салат из репы с ягодами 69
Салат из репы со сметаной 69
Салат из помидоров с гренками 70
Салат из баклажанов и помидоров 70
Шопский салат 70
Салат египетский 71
Салат из баклажанов 71
Салат из помидоров и огурцов 71
Салат из зеленой фасоли 71
Салат из зеленого перца 72
Салат по-гречески 72
Салат по-мельничьи 72
Салат овощной по-испански 72
Салат из шпината по-мадридски 73
Зеленый салат с орехами 73
Яблочный салат с эндивеем 73
Салат из эндивея по-болгарски 74
Салат из эндивея с шампиньонами 74
Салат с эндивеем и сладким перцем 74
Красочный витаминный салат 75
Авокадо с соусом из трав 75
Авокадо с грецкими орехами 75
Салат с хурмой 76
Индийский овощной салат 76
Пестрый салат 76
Огуречно-чечевичный салат с картофелем 77
Салат из сельдерея 77
Салат из сельдерея и картофеля с яблоками 77
Салат из сельдерея, яблок и моркови 78
Салат из сельдерея и овощей с ореховым соусом 78

Салат из тыквы 78
Салат из тыквы с тмином 79
Салат из сырых овощей 79
Салат из овощей и кукурузы 79
Салат по-панагюрски 80
Салат американский 80
Салат из артишоков, помидоров и яблок 80
Салат из макарон с овощами 80
Салат десертный 81
Свекла с солеными огурцами 81
Свекла с черносливом и орехами 81
Салат из свеклы 81
Пхали 82
Салат немецкий 82
Салат из квашеной капусты и моченых яблок 82
Салат из моченых яблок 83
Салат из редьки 83
Салат из белокочанной маринованной капусты 83
Салат из белокочанной капусты с маринованными фруктами 83
Провансаль 84
Салат из капусты по-домашнему 84
Салат из квашеной капусты с луком-пореем 84
Салат из краснокочанной капусты 85
Салат из репчатого лука и яблок с сыром 85
Салат бразильский 85
Салат картофельный с фасолью 85
Луковый салат с апельсинами 86
Греческий салат 86
Рисовый салат с фисташками 86

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ 87

Салат из яблок, мандаринов и чернослива 87
Салат из красной смородины 87
Салат из вишен 88
Фруктовый салат с ликером 88
Фруктовый салат с ананасом и авокадо 88
Фруктовый салат в вазочках 88

ВИНЕГРЕТЫ 89

Винегрет овощной 89
Винегрет с сельдью 89

Винегрет с мясом 89
Винегрет по-французски 90

ПЕРВЫЕ БЛЮДА 91

БУЛЬОНЫ 91

Костный бульон 91
Мясной бульон 92
Бульон из курицы 93
Грибной бульон из сушеных грибов 93
Рыбный бульон 93

ЩИ 94

Щи из свежей капусты 94
Щи из квашеной капусты 94
Щи суточные 95
Щи из квашеной капусты с фасолью 96
Зеленые щи 96
Щавелевый суп 96
Щи из крапивы 97
Щи из капустной рассады 97
Щи из щавеля с гренками 98
Щи зеленые из щавеля и шпината 98

БОРЩИ 99

Борщ 99
Борщ украинский 99
Борщ московский 100
Борщ флотский 100
Борщ с ушками 100
Борщ киевский 101
Квас свекольный для борща 101
Борщ львовский 102
Борщ галицкий 102
Борщ черниговский 103
Борщ полтавский с галушками 103
Борщ белорусский 104
Борщ сибирский с фрикаделями 104
Борщ по-болгарски 105
Борщ по-венгерски 105
Борщ из сушеных овощей 105
Борщ со свекольной ботвой 106
Борщ зеленый 106

РАССОЛЬНИКИ 107
Рассольник с говяжьими почками 107
Рассольник домашний 107
Рассольник куриный 108
СОЛЯНКИ 108
Солянка сборная мясная 108
Солянка рыбная 109
Рыбная солянка с грибами 109
Солянка сборная из субпродуктов 110
Солянка по-домашнему 110
Солянка рыбная сборная 110
Солянка грибная 111
Быстрая грибная солянка 111
Солянка по-гайдукски (болгарское блюдо) 112
СУПЫ С МУЧНЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 112
Суп из цыпленка с вермишелью 112
Свекольный суп с сырными клецками 113
Суп с ветчиной и клецками 113
Суп из кореньев и зелени с клецками 114
Суп с кнелями из печени 114
Суп с макаронами и сыром 115
СУПЫ С ГОРОХОМ, ФАСОЛЬЮ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КРУПАМИ 115
Суп гороховый 115
Суп из фасоли с картофелем 115
Суп из красной фасоли с орехами 116
Бозбаш 116
Харчо 117
СУПЫ-ПЮРЕ 117
Суп-пюре из гороха 117
Суп-пюре грибной 117
Суп-пюре из моркови 118
Суп-пюре из чечевицы 118
Мясной суп-пюре из чечевицы 119
Флорентийский суп-пюре 119
СУПЫ РАЗНЫЕ 120
Картофельный суп 120
Калорийный картофельный суп 120

Зеленый суп с крокетами из яиц . . . 120
Суп-гуляш . . . 121
Суп из баранины . . . 122
Чихиртма из баранины . . . 122
Шурпа . . . 123
Хлебная похлебка по-итальянски . . . 123
Суп из куриных потрохов . . . 124
Суп из сыра . . . 124
Пити . . . 124

СУПЫ ГРИБНЫЕ . . . 125

Суп перловый с грибами . . . 125
Суп из шампиньонов . . . 125
Лапша с грибами . . . 125
Суп из вешенки с лапшой . . . 126

РЫБНЫЕ СУПЫ, УХА . . . 126

Уха из ершей и окуней . . . 126
Уха из морской рыбы . . . 127
Уха донская . . . 127
Ростовская уха . . . 127
Калья . . . 128
Похлебка по-суворовски . . . 128
Суп рыбный с картофелем . . . 129
Суп из креветок . . . 129
Суп рисовый с мидиями . . . 129
Суп из омаров . . . 130
Щи с морской капустой и мидиями . . . 130

ОВОЩНЫЕ СУПЫ . . . 130

Суп овощной . . . 130
Суп из помидоров . . . 131
Суп фасолевый с кабачками . . . 131
Суп из брокколи со слоеными пирожками . . . 131
Суп-крем из спаржи . . . 132
Зеленый суп со сливками и гренками . . . 132

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ . . . 133

Суп молочный с макаронами . . . 133
Суп молочный с рисом . . . 133
Суп молочный с картофельными клецками . . . 133
Суп молочный с морковью и картофелем . . . 133

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ 134
Свекольник 134
Борщ холодный 134
Борщ холодный мясной 135
Холодный овощной суп 135
Таратор 136
Суп молочный 136
Окрошка мясная 136
Окрошка сборная мясная 136
Окрошка овощная 137
Окрошка рыбная 137
Окрошка рыбная с хреном или редькой 137
Окрошка грибная 138
Холодник 138

ВТОРЫЕ БЛЮДА 139

БЛЮДА ИЗ МЯСА 139

Блюда из телятины и говядины 140

Антрекоты с яблоками 140
Антрекот, жаренный на решетке 140
Антрекоты «Папа Карло» 140
Бифштекс с луком по-деревенски 141
Бифштекс в яйце 141
Бифштекс «Праздничный» 141
Говядина «Георг» 142
Говядина по-венски в соусе из хрена 142
Говядина в листьях смородины 142
Говядина с курагой 143
Домляма 143
Жаркое в горшочке 144
Кер у сус (армянская кухня) 144
Бастурма из говядины 144
Лагман 145
Говядина с фасолью 145
Азу по-летнему 145
Мясо отварное, запеченное в соусе с грибами 146
Мясо по-кубински 146
Мясо по-голландски 147
Мясо по-французски 147

Мясо с грибами 147
Мясо с грушами по-румынски 148
Зразы с соленым огурцом 148
Мясо, тушенное с луком 148
Бефстроганов 149
Венский шницель 149
Гуляш 150
Телятина в молоке 150
Фрикандо (жаркое) телячье с вишнями 150
Жаркое из телятины с ананасом 151
Телятина с оливками 151
Телячья грудинка 152
Телятина с овощами 152
Телятина по-деревенски 153
Мясные рулетики 153
«Прыгай в рот по-римски» 154
Холодная телятина под «бархатным» соусом 154
Вареная телячья грудинка 154
Фрикасе из телятины 155
Эскалоп с лимоном 155
Телячий эскалоп по-венски 156
Фаршированная телятина 156
Рулеты из телятины с ветчинно-сырной начинкой 157
Говядина с огурцами 157
Мясо с морковью и чечевицей 158
Мясная запеканка с грибами 158
Мясные рулеты с морковью и клецками 159
Запеканка по-венециански 159
Ростбиф с соусом из помидоров 160
Нежный ростбиф с травяной корочкой 160
Говядина с овощами 161
Говядина по-гусарски 161
Вырезка на сметане 162
Говядина с орехами 162
Мясо по-американски 163
Отварное мясо с абрикосовым соусом 163
Филе, фаршированное сыром и ветчиной 163
Мясо по-калифорнийски 164
Говядина по-строгановски с горчицей 164
Отбивная из говядины 164

Говядина по-фламандски 165
Мясо с картофелем 165
Говяжьи полоски с брынзой 165
Ромштекс с помидорами 166
Запеченный ромштекс 166
Блюда из свинины 167
Свинина с луком 167
Свинина с картофелем в горшочке 167
Свинина в кисло-сладком соусе 167
Свинина в молоке 168
Свиная отбивная с зеленью 168
Свиные отбивные с начинкой из сыра, миндаля и зелени 169
Свиные медальоны с овощами 169
Отбивная из свинины с пореем 169
Маринованные мясные рулеты 170
Отбивные из свинины 170
Свиные отбивные с паприкой под острым соусом 171
Свиная отбивная с вермишелью 171
Фаршированная отбивная со стручковой фасолью 171
Свинина, фаршированная хлебом 172
Свиная отбивная в кисло-сладком соусе 172
Шницель «Буташтек» 173
Эскалоп по-немецки 173
Свинина на шампурах 173
Жареный фаршированный поросенок 174
Шейка по-французски 174
Блюда из баранины 175
Шашлык из баранины 175
Шашлык из рубленого мяса по-узбекски 176
Отбивная по-индийски 176
Баранина с грибами и баклажанами 176
Жаркое баранье с гречневой кашей и луком 177
Баранина по-итальянски 177
Баранина по-турецки 178
Запеченная баранья нога 178
Люля-кебаб 178
Баранина отварная 179
Баранина по-английски 179
Бозартма из баранины 180

Буглама из баранины 180
Чанахи 180
Мусака 181
Баранина с оливками 181
Стифадо (греческая кухня) 182
Блюда из мясного фарша 182
Котлета пикантная 182
Котлетки 183
Котлеты по-семейному 183
Красные котлеты 183
Котлеты в томатном соусе 184
Котлеты в грибном соусе 184
Рубленые котлеты из телятины 185
Нежная котлета 185
Форшмак из вареной или жареной говядины 185
Выгодные котлеты 186
Тефтели в горчичном соусе 186
Тефтели в томатном соусе 187
Жаркое из яблок и рубленого мяса 187
Биточки по-казацки 187
Биточки натуральные по-восточному 188
Мясо с морковью и изюмом 188
Мясные шарики 188
Шарики из мясного фарша по-азиатски 189
Мясо с овощами 189
Зразы мясные рубленые 190
Мясной рулет 190
Рулет по-немецки 190
Голубцы с мясом 191
Голубцы с мясом и яблоками 191
Ленивые голубцы 192
Блюда из субпродуктов 192
Паштет печеночный 192
Паштет из говяжьей печени по-домашнему 192
Печень по-строгановски 193
Слоёнка из печени 193
Печень с чипсами из картофеля 193
Почки по-русски 194
Венский бойшель с сухарными клецками 194
Язык отварной 195

БЛЮДА ИЗ КРОЛЬЧАТИНЫ, ЗАЙЧАТИНЫ 195
Заяц (кролик) в сметане 195
Жареный кролик 196
Жаркое из кролика 196
БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ 197
Куриные котлеты 197
Котлеты пожарские 197
Курица с грецкими орехами 198
Куриные крылышки в пивном кляре 198
Цыпленок в вине 198
Курица в коньяке и вине 199
Цыпленок, глазированный медом и апельсином 199
Жареный петух по-венски 199
Куриное филе в овощном рагу 200
Куриные грудки с сыром 200
Курица с картофелем 200
Чахохбили 201
Курица с лимоном и тимьяном 201
Куриные окорочка а-ля Тоскана 202
Курица по-испански 202
Куриная паэлья 203
Куриное рагу в соусе из базилика 203
Куриное филе с салатом 203
Курица с шалфеем 204
Тушеная курица с курагой 204
Куриный шницель с фасолью 204
Куриные окорочка с миндалем 205
Куриные ломтики в турецком соусе из грецких орехов 205
Курица с рисом по-китайски 206
Куриные ножки в томатном соусе 206
Цыпленок в сладкой глазури 206
Филе индейки с начинкой 207
Индейка по-английски 207
Индейка с фруктами 208
Индейка с овощами 208
Индейка по-рыцарски 208
Рождественский гусь 209
Гусь или утка с яблоками и апельсинами 210
Гусь с кислой капустой и яблоками 210

Гусь жареный по-английски 211
Гусь или утка по-домашнему (в горшочке) 211
Гусь или утка по-деревенски 211
Гусь или утка со сливами и огурцами 211

РЫБА 212

Амур запеченный 212
Аргентина тушеная 212
Сазан, фаршированный орехами 213
Шашлык из осетрины 213
Окунь, тушенный с салом и картофелем 213
Караси, жаренные со сметаной 214
Караси в сметанном соусе 214
Вареный карп с красным вином 214
Карп, запеченный с грибами 215
Карп или сазан, тушенный с луком 215
Карп по-австрийски 216
Карп со сметаной 216
Карп, тушенный с грибами 216
Карп, фаршированный орехами 217
Карпы, жаренные во фритюре 217
Рождественский карп 217
Камбала, тушенная с луком и сладким стручковым перцем 218
Рулеты с камбалой 218
Филе камбалы с помидорами 219
Антрекот из рыбы капитан 219
Лещ с гречневой кашей 220
Жареная лососина в сухарях 220
Лосось с огуречным соусом 220
Запеченный лосось в белом соусе 221
Налим, тушенный с грибами и огурцами 221
Рулеты в апельсиновом соусе 222
Рыба (морской окунь) на виноградных листьях 222
Палтус с грибами 223
Судак жареный 223
Судак разварной 223
Судак с овощами 223
Судак фри 224
Судак фри, панированный в сухарях 224
Судак, зажаренный на решетке 225

Судак, фаршированный целиком 225
Судак в соусе 226
Треска маринованная 226
Треска, тушенная со шавелем 226
Треска, запеченная с гречневой кашей 227
Треска с соусом из вишен и красного вина 227
Рагу из рыбы с ананасом 228
Котлеты из трески 228
Рыбные котлеты 229
Угорь в белом вине 229
Угорь запеченный 229
Жареная форель 230
Форель с беконом 230
Форель по-охридски 231
Форель, жаренная по-иссыккульски 231
Фаршированная форель с запеченным картофелем 231
Щука под желтым соусом с шафраном 232
Щука по-польски 232
Рыба, тушенная в томате с овощами 232
Фаршированная щука 233
Щука фаршированная с овощами 234
Рыбное филе с картофелем в мундире 234
Рыбно-овощная запеканка 235
Рыба в горшочке с каштанами 235
Рыба в горшочке 236
Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему 236
Рыба, запеченная с овощами 236
Рыба по-монастырски 237
Зразы из рыбы и грибов под соусом 237
Рыба по-казачьи 238
Рыба «оберемок» 238
Фрикадельки из рыбы с морковью 238
Картофельная запеканка с рыбой 239
Рыбное филе в пивном кляре 239
Бефстроганов из кальмаров 240
Кальмары в соусе 240
Кальмары, фаршированные капустой 240
Кальмары, фаршированные крабами 241
Крабовые шарики 241
Лангусты или крабы по-сиамски 241

Креветки в остром соусе 242
Креветки с грибами под соусом 242
Рагу из креветок и цуккини 242
Мидии в белом вине 243
Мидии в чесночном соусе 243
Мидии, запеченные с пряностями 244
Морской коктейль 244
Омар со специями 244

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ 245

Белые грибы с помидорами 245
Грибы в сметане по-смоленски 245
Жаренные рыжики, грузди, моховики в сметане 246
Котлеты из свежих (сушеных) грибов 246
Тушеные лисички, опенки, сыроежки 246
Рагу из грибов и паприки с клецками 246
Картофель, фаршированный грибами 247
Грибы по-сельски 247
Фаршированные шампиньоны 247
Запеченные шампиньоны 248
Вешенка тушеная 248
Вешенка жареная 249
Грибная икра 249

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И ЯИЦ 249

Сырники из творога 249
Вареные сырники 250
Сырники с морковью 250
Творожная запеканка с яблоками 250
Запеканка с фруктами 251
Персиково-творожная запеканка 252
Яблочная сказка 252
Запеканка с козьим сыром 252
Запеканка с адыгейским сыром 253
Жареный сыр 253
Омлет по-испански 253
Омлет с сыром и горошком 254
Омлет по-немецки 254
Яичные гренки 254
Обжаренные яйца с майонезом и петрушкой 255

Сырно-яичные тарталетки 255
Запеченные яйца с пореем 256
Омлет с пореем и шампиньонами 256
Яблочно-миндальный омлет 257
Овощи, запеченные с яйцами 257
Омлет «Жена фермера» 257
Омлет из печени 258
Яйца по-турецки 258
Яйца под зеленым майонезом 258

БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ 259

Макароны с фасолью и мясом 259
Макароны с зеленой фасолью 259
Макароны с баклажанами 260
Макароны в сырно-ореховом соусе 260
Макароны с креветками 261
Макароны с лососем и шпинатом 261
Макароны по-неаполитански 261
Макароны по-милански 262
Макароны по-итальянски 262
Спагетти «Болонья» 262
Спагетти «Ницца» 263
Лапша с ореховым соусом 263

ПЕЛЬМЕНИ 263

Тесто для пельменей 263
Пельмени сибирские 264
Пельмени уральские 264
Пельмени гостевые 265
Пельмени «Амур» (в горшочках) 265
Пельмени донские 266
Пельмени с рыбой 267
Украинские вареники 267
Вареники с черешней 268
Позы 268
Самса 269
Манты 269
Хинкали 269
Бораки 270
Чебуреки 271

БЛЮДА ИЗ КРУП, ГОРОХА, ФАСОЛИ И ЧЕЧЕВИЦЫ 271
Гречневая каша 271
Гречневая каша с молоком 272
Гречневая каша со шпиком и луком 272
Гречневая каша с печенью 273
Гречневая каша с сушеными грибами 273
Каша пуховая 273
Гречневые биточки 274
Крупеник 274
Каша перловая с шампиньонами 274
Каша перловая с кальмарами 275
Пшенная каша 275
Пшенная каша с молоком 275
Пшенная каша с тыквой 276
Пшенно-рисовая каша с молоком 276
Пшенно-рисовая каша с тыквой 276
Пшенная запеканка 276
Пшенная запеканка с яблоками или сливами 277
Котлеты пшенные с морковью 277
Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами 278
Манная каша 278
Манная каша с сухофруктами 278
Яблочно-манная каша 279
Каша манная сливочная 279
Запеканка манная с изюмом 279
Каша манная с клюквой 280
Каша манная «Сновидение» 280
Каша из пшеничной крупы 280
Каша из ячневой крупы 280
Каша овсяная 281
Каша из овсяных хлопьев 281
Поридж (овсяная каша) 281
Каша маисовая (кукурузная) на молоке (или мамалыга по-румынски) 281
Мамалыга 282
Каша из гороха 282
Плов 282
Плов по-бухарски 282
Плов по-бухарски без мяса 283
Плов по-узбекски 283

Плов фруктовый 283
Шавля с урюком 284
Пилав турецкий с рисом и черносливом 284
Пилав из телятины 285
Плов по-грузински 285
Джуджа (плов по-азербайджански) 285
Парча дошалая (плов по-азербайджански) 286
Сабза каурма (плов по-азербайджански) 286
Свинина с рисом и ананасами по-индийски 286
Мясо с рисом по-афгански 287
Рис с бананами по-венесуэльски 287
Плов по-египетски 287
Плов по-итальянски 288
Ризотто по-милански 288
Ризотто по-пьемонтски 288
Ризотто с морепродуктами 288
Рис по-вьетнамски 289
Рис по-манильски 289
Рис с черносливом (Молдавия) 289
Австралийский рисовый пудинг 290
Пудинг из риса с яблоками 290
Пикантный рис с апельсиновым соком 290
Фасоль по-американски 291
Фасоль запеченная 291
Гуляш из фасоли по-сербски 291
Белая фасоль в пикантном соусе 292
Зеленая фасоль тушеная 292
Чорба из стручковой фасоли 292
Зеленое лобио с мясом 293
Красное лобио с маслом 293
Лобио по-грузински с яйцом 293
Фасоль со сливами 293
Чечевица под соусом 294
Чечевица по-эльзасски 294

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА 295

Спаржа отварная с сухарным соусом 295
Спаржа отварная с яично-масляным соусом 295
Спаржа холодная под зеленым соусом 295
Спаржа, запеченная с яйцом 296

Спаржа, запеченная в сметане 296
Спаржа с клецками 296
Шпинат по-английски 297
Чорба из шпината (болгарская кухня) 297
Шпинат с яйцом 297
Запеканка из помидоров и сыра 297
Помидоры с рисом 298
Помидоры, фаршированные творогом 298
Фаршированные огурцы 299
Соленые фаршированные огурцы 299
Перец, фаршированный овощами 300
Фаршированный перец 300
Перец с начинкой из мексиканского перца 301
Летний гювеч из перца, яйца и брынзы 301
Гювеч по-белградски 302
Баклажаны с красным перцем 302
Баклажаны запеченные 302
Баклажаны с фаршем 303
Тушеные баклажаны 303
Баклажаны, маринованные с сыром 304
Меживо из баклажанов 304
Баклажаны нашпигованные 304
Овощи, запеченные с яйцами 305
Овощи с ореховым соусом 305
Мусака с рисом 306
Запеченные кабачки 306
Кабачки-цуккини по-римски 307
Цуккини по-венециански 307
Кабачки с луком и помидорами 307
Рататуй 308
Фаршированные кабачки 308
Тыква с яблоками 309
Тыквенная каша 309
«Золотые шары» 309
Натертая морковь с бананами 309
Морковь с кервелем 310
Морковь под глазурью 310
Морковь со сметаной 310
Горошек с сыром 311
Горошек-яхния (болгарское блюдо) 311

Горошек с морковью 311
Горошек с молодым картофелем 311
Горошек по-французски 312
Горошек зеленый 312
Бобы с маслом 312
Бобы по-польски 313
Тушеные зеленые бобы 313
Цветная капуста с маслом 313
Цветная капуста по-азиатски 314
Цветная капуста с помидорами 314
Цветная капуста в сырном соусе 314
Кольраби с соусом из кресс-салата 315
Запеканка из брокколи 315
Тушеная зеленая капуста 315
Гарнир из зеленой капусты 316
Савойская капуста с бараниной 316
Бигос из свежей капусты 316
Кислая капуста с грибами и сметаной 317
Солянка из кислой капусты с мясом 317
Солянка с рыбой и кислыми яблоками 317
Бигос из говядины с кислой капустой 318
Мангольд 318
Пестрое овощное суфле 318
Картофель в молоке 319
Картофель, запеченный со сметаной 319
Картофель с чесноком 319
Пудинг картофельный с ветчиной 320
Картофель с салом и соусом 320
Картофель «Дипломат» 321
Картофель в томатном соусе 321
Жареный картофель с грибами 321
Картофель под соусом бешамель 322
Печеный картофель с красной икрой 322
Картофельные котлеты 322
Картофельные крокеты 323
Форшмак из картофеля с селедкой 323
Кнедлики с луковой начинкой 323
Картофельная запеканка с кольраби 324
Картофель «Анна» 324
Картофель «Дофине» 325

Картофель для гурманов 325
Вареный пастернак 325
Пастернак со сметаной 325
Рагу овощное «Карри» 326
Масседуан из овощей 326
Жардиньер 326

СОУСЫ, ПРИПРАВЫ, СПЕЦИИ 327

Холодные соусы 327

Хрен 327
Соус-хрен с уксусом и свеклой 327
Соус-хрен с уксусом и морковью 328
Соус-хрен со сметаной 328
Горчица русская 328
Датская горчичная заправка 328
Соус фруктово-ягодный с горчицей 329
Соус из горчицы с каперсами 329
Соус-майонез (основной) 329
Соус-майонез со сметаной 330
Итальянский майонез 330
Соус-майонез с корнишонами 331
Соус зеленый 331
Томатный соус из свежих помидоров 331
Соус из сладкого перца и томатов 332
Приправа из сладкого перца с имбирем и лимоном 332
Соус из молодой крапивы 332
Соус-пюре из шпината 332
Соус из щавеля 333
Соус «Белое масло» к рыбе 333
Соус лимонный с грибами и каперсами 333
Сациви 333
Жгучий соус 334
Травяное масло 334
Фруктово-ягодный соус 335
Брусничный соус 335
Яблочный соус 335
Яблочно-горчичный соус 336
Кисло-сладкий соус «Каролина» 336
Яблочная приправа (чатни) 337
Соус «Ткемали» 337

Мункачина 338
Паста томатно-сливовая 338
Гуакамоле (мексиканский соус) 338
Абрикосовый соус 339
Соус из шиповника 339
Соус из варенья шиповника 340
Соус брусничный 340
Соус смородиновый с вином 340
Соус из лесной рябины с яблоками 341
Приправа из свежих ягод 341

Салатные заправки и пряные смеси 341

Соус винегрет 341
Салатная заправка 342
Пряная смесь 342
Соль с пряностями 342
Смесь трех пряностей 342
Смесь пяти пряностей 342
Смесь восьми пряностей 342
Букет Гарни 343

Сладкие соусы 343

Миндальный соус 343
Соус из свежих ягод 343
Соус из крыжовника 344
Соус смородинно-малиновый 344
Вишневый соус 344
Земляничный и малиновый соус 345
Соус из кураги 345
Шоколадный соус 345
Ванильный соус 345

Горячие соусы 346

Красный соус основной 346
Луковый соус 346
Луковый соус с корнишонами 347
Луковый соус с горчицей 347
Луковый соус с грибами 348
Пикантный соус 348
Соус красный с красным вином 348
Охотничий соус 349

Соус с эстрагоном и сухим вином 349
Соус с красным вином и чесноком 350
Кисло-сладкий соус с орехами 350
Черносмородиновый соус 351
Соус кисло-сладкий с изюмом и черносливом 351
Соус с апельсинами 351
Итальянский соус 352
Белый соус (основной) 352
Соус луковый острый 353
Испанский соус с вином и грибами 353
Соус американский 354
Белый соус рыбный 354
Соус бархатистый 354
Белый соус с яйцом 354
Соус по-матросски 355
Соус грибной 355
Грибной соус с томатом 355
Грибной соус кисло-сладкий 356
Сметанный соус 356
Сметанный соус на белом соусе 356
Сметанный соус с луком 356
Томатный соус на основе белого соуса 357
Томатный соус с овощами 357
Соус чесночно-томатный 357
Молочный соус (основной) 358
Голландский соус с лимонным соком 358
Яично-масляный (голландский) соус с белым соусом 359
Яично-масляный (голландский) соус с сыром 359

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА 360

БЛИНЫ, ОЛАДЬИ 360

Блины постные 361
Блины заварные 361
Блины боярские 361
Блины царские 362
Сметанные блины 362
Гурьевские блины 363
Блины сборные 363
Картофельные блины 363

Морковные блины 364
Блины овсяные 364
Блины тыквенные 364
Блины на соде 365
Рязанский блинчатый пирог 365
Блинчики с грибами и овощами 366
Блины по-черноморски 366
Блинчики с абрикосами 367
Оладьи 367
Оладьи с яблоками 367
Оладьи бездрожжевые с яблоками 368
Оладьи с капустой 368
Оладьи сметанные 368
Блинчики «Неженка» 369
Блинчики с вареньем 369

КУЛИЧИ, КЕКСЫ, БАБЫ 369

Кулич царский 369
Кулич простой 370
Кулич с лимонной цедрой 370
Кулич «Бавария» 371
Венский кулич 371
Ванильная баба 372
Кекс с маком 372
Кекс с какао 373

КУЛЕБЯКИ, РАССТЕГАИ, ПИРОГИ, ПИРОЖКИ 373

Тесто для кулебяки 374
Кулебяка с мясом 374
Кулебяка с рыбой, рисом и яйцом 375
Кулебяка со свежей капустой и рыбой 375
Кулебяка со свежими грибами 376
Пирог с осетриной 376
Курник (русский слоеный пирог) 377
Расстегаи 378
Рыбный пирог 378
Пирог с капустой 379
Сырные лепешки 379
Мини-слойки с ветчиной 380
Слоеные пирожки со шпинатом 380

Тесто для сладкого пирога с любой начинкой 381
Лимонник 381
Вишневый пирог 383
Творожный пирог с персиками 383
Нежный бисквит с персиками и ягодами 384
Яблочный пирог 384
Яблочно-лимонный пирог 385
Песочный пирог с яблоками 385
Струдель 386
Яблочная меренга 387
Быстрый пирог с грушами 387
Пирог воздушный из спелой малины 387
Пирог со взбитыми сливками (без выпечки) 388
Марципановое сердце 388
Пирог «Снега Ла Рошели» 389

ПЕЧЕНЬЕ 390

Ореховое печенье 390
Шоколадная колбаска 390
Печенье овсяное 390
Печенье «Антуанета» 390
Греческое печенье 391
Анцакс 391
Крендели и рожки 391

ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ 392

Торт «Захер» 392
Торт с ананасом и вишнями 392
Торт-медовик «Праздничный» 393
Клюквенно-лимонный торт 394
Австралийский фруктовый торт 394
Шоколадный торт «Бумеранг» 395
Рижский торт 395
Торт с банановым кремом 396
Торт с черносливом 396
Бисквитный торт со сливками и фруктовой прослойкой 397
Торт «Смородинка» 398
Мандариновый торт 399
Необычный торт 400
Песочное пирожное 400

«Картошка» 400
Пирожное «Наполеон» 401
Вишня праздничная в заварном тесте 401
Безе с клюквой 402

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ ДЕСЕРТЫ 403
Клубника с ромом 403
Клубника и ревень с ванильным пудингом 404
Клубника в желе 404
Клубника с яичным кремом 404
Салат из киви с клубникой 405
Мороженое с малиной и арбузом 405
Абрикосы в коньяке 406
Персики со сливками 406
Фруктовый салат 406
Фруктовый салат с киви 407
Ягодный салат 407
Салат из груш 407
Салат из яблок 407
Ягодный десерт с клубничным кремом 408
Яблоки, фаршированные рисом и изюмом 408
Яблоко печеное с орехами 408
Апельсины, начиненные фруктовым салатом 409
Парижский десерт 409
Яблоки «Сюрприз» 410
Яблоки, запеченные с брусникой 410
Брусника со сливками 410
Мороженое йогуртовое 410
Ягодная запеканка 411
Рандеву 411
Десерт «Первая встреча» 411
Ягодный суп 411
Салат из вишни и яблок 412
Салат из ягод 412
Салат из дыни 412
Салат из фруктов смешанный 413
Печеные яблоки с орехами и финиками 413
Печеные яблоки с брусничной начинкой 413
Печеные яблоки с марципаном 413
Нашпигованные печеные яблоки 414

Желе разноцветное 414
Тропиканка 414
Флан 415
Сорбит-киви 415
Лимонное мороженое 415
Изысканный десерт «Желе» 416

НАПИТКИ 417

ЧАЙ 417

Как правильно заваривать чай 417
Чай по-китайски 418
Чай по-японски 418
Фруктовый чай 418
Лимонный чай 418
Витаминный чай 419
Чай по-вьетнамски 419
Апельсиновый айс-чай 419
Молочный чай по-голландски 419
Яблочный чай 419
Клубничный чай 420
Чай с соком из красной смородины 420
Чай с соком из черной смородины 420
Чай с лимоном 420
Холодный чай со специями 420
Чай по-шведски 420

КОФЕ, КАКАО 421

Как правильно заваривать кофе 421
Кофе по-турецки с яичным желтком 422
Кофе мокко по-арабски 422
Кофе «Африка» 422
Кофе «Индия» 422
Кофе по-румынски 423
Кофе «Ориент» 423
Кофе по-японски 423
Кофе шоколадный 423
Фламбированный кофе 423
Кофе с мороженым 424
Горячий шоколад 424
Горячий шоколад по-мексикански 424

КОМПОТЫ, КИСЕЛИ 425
Компот из свежих яблок или груш 425
Компот из свежих абрикосов или слив 425
Компот из свежих персиков 425
Компот из свежих яблок и вишен 426
Компот из свежих яблок и слив 426
Компот из свежих яблок и мандаринов 426
Компот из консервированных фруктов 426
Компот из чернослива 427
Компот из чернослива, изюма, кураги 427
Компот из сухофруктов 427
Кисель из черешни 428
Густой клюквенный кисель 428
Кисель из мороженой красной и черной смородины 429
Кисель «Воспоминание о лете» 429
Молочно-ванильный кисель 429
Кисель из яблок 429
Кисель из кизила, крыжовника 430

МОРСЫ, СОКИ, ФРУКТОВЫЕ НАПИТКИ
И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ 430
Клюквенный морс 430
Калиновый напиток 430
Рябиновый напиток 430
Шербет из урюка 431
Настой из урюка 431
Яблочный напиток 431
Апельсиновый напиток 431
Малиновый напиток 432
Напиток из листьев черной смородины 432
Лимонный напиток 432
Молочно-клубничный напиток 432
Напиток из ягод 432
Напиток из мандаринов и яблок 433
Лимонно-вишневый напиток 433
Напиток из черноплодной рябины 433
Фруктово-винный напиток 433
Напиток дынный 434
Напиток цитрусовый 434
Вишневый коктейль 434

Апельсиновый шербет 434
Напиток смородинно-апельсиновый 435
Клубничный шербет 435
Напиток яблочно-сливовый 435
Австралийский томатный коктейль 435
Коктейль «Ядерный» 435
Коктейль «Мечта Робинзона» 436
Молочный пунш 436
Коктейль «Оля-ля» 436
Детский крюшон 436
Коктейль банановый 436
«Коктейль голодного человека» 437
Теплый коктейль 437

КВАСЫ 437

Общие правила приготовления кваса 438
Русский квас (старинный рецепт) 438
Литовский имбирный квас 439
Петровский квас 439
Хлебный квас 440
Яблочный квас 440
Квас лимонный 440
Клубничный квас 441
Квас клюквенный 441

ГЛИНТВЕЙНЫ, ГРОГИ, ПУНШИ, КРЮШОНЫ 441

Чайный глинтвейн 441
Глинтвейн апельсиновый 442
Глинтвейн «Новогодний» 442
Глинтвейн «Шахерезада» 442
Глинтвейн с перцем 443
Грог 443
Грог по-рыбацки 443
Бренди грог 443
Чай-пунш по-русски 443
Пунш горячий 444
Чай-пунш по-китайски 444
Ирландский пунш 444
Ирландский пунш 445
Пунш ромовый 445

Пунш замороженный 445
Пунш с вином и ромом 445
Пунш «Люкс» 446
Русский горячий пунш 446
Чай с шампанским по-русски 446
Чай-лимонад 446
Крюшон из бананов и абрикосов 446
Крюшон с ананасами 447
Крюшон из персиков 447
Крюшон из яблок 447
Напиток «Старорусский» 448
Клюквенная настойка 448
Ликер «Вишневый» 448

АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ 449

«Кровавая Мэри» 449
Горячий томатный коктейль 449
Коктейль мятный 449
Коктейль кофейный 450
Коктейль «Мартини» 450
Коктейль клубничный 450
Коктейль апельсиновый 450
Коктейль ванильный 450
Коктейль «Виски» 451
Коктейль «Мозаика» 451
Коктейль шоколадный с газированной водой 451
Коктейль с шампанским 451
Коньяк с лимонным соком 451
Коньяк с шампанским 452
Коктейль «Коньячный» 452
Коктейль «Кофейный» 452
Коктейль лимонный 452
Коктейль «Маяк» 453
Коктейль «Мозаика» 453
Коктейль «Морская пена» 453
Коктейль «Огненный шар» 453
Коктейль «Помпье» 453
Ром с вермутом 454
Коктейль «Синяя Луна» 454
Коктейль «Сорбэ» 454

Коктейль «Черная магия» 454
Коктейль «Черное молоко» 454
Коктейль «Черный русский» 454
Коктейль «Апельсиновый» 455
Коктейль «Аэрокосмический» 455
Коктейль «Беллини» 455
Коктейль «Баланс» 455
Коктейль «Барбара» 455
Коктейль «Белый медведь» 456
Коктейль «Бурый медведь» 456
Коктейль «Ванильный» 456
Коктейль «Виски» 456
Водка с вермутом 456
Водка с какао и сливками 457
Водка с лимонным соком 457
Водка с ромом 457
Коктейль «Гренада» 457
Коктейль «Дайкири» 457
Коктейль «Девинетт» 457
Джин с медом 458
Джин с молоком 458
Коктейль «Джулеп» 458
Коктейль «Жигули» 458
Коктейль «Зеленое море» 458
Коктейль «Клубничный» 459
Коктейль «Ямайка» 459

ПРИЛОЖЕНИЯ 460

Уварова Ольга Ивановна

БОЛЬШАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Пугачев*
Художественный редактор *С. Лях*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *В. Фирстов*
Корректоры *М. Пыкина, Н. Сгибнева*

Подписано в печать с готовых монтажей 20.02.2004.
Формат 84x108 1/16. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Бум. газ. Усл. печ. л. 53,76+вкл.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ 3949.

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Интернет/Home page — www.eksmo.ru
Электронная почта (E-mail) — **info@ eksmo.ru**

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламное агентство «Эксмо». Тел. 234-38-00.

Оптовая торговля:
109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.
Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-18, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Мелкооптовая торговля:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
1 марта 2004 года открывается новый мелкооптовый филиал ТД «Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел. (095) 780-58-34

Книжные магазины издательства «Эксмо»:
Супермаркет «Книжная страна». Страстной бульвар, д. 8а. Тел. 783-47-98.
Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17 (рядом с м. «Октябрьское Поле»). Тел. 194-97-86.
Москва, Пролетарский пр-т, 20 (м. «Кантемировская»). Тел. 325-47-29.
Москва, Комсомольский пр-т, 28 (в здании МДМ, м. «Фрунзенская»). Тел. 782-88-26.
Москва, ул. Сходненская, д. 52 (м. «Сходненская»). Тел. 492-97-85.
Москва, ул. Митинская, д. 48 (м. «Тушинская»). Тел. 751-70-54.
Москва, Волгоградский пр-т, 78 (м. «Кузьминки»). Тел. 177-22-11.

ООО Дистрибьюторский центр «ЭКСМО-УКРАИНА». Киев, ул. Луговая, д. 9.

Северо-Западная компания представляет весь ассортимент книг издательства «Эксмо». Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.

Сеть книжных магазинов «БУКВОЕД». Крупнейшие магазины сети «Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34 и Магазин на Невском, д. 13. Тел. (812) 310-22-44.
Сеть магазинов «Книжный клуб «СНАРК» представляет самый широкий ассортимент книг издательства «Эксмо». Информация о магазинах и книгах в Санкт-Петербурге по тел. 050.

Всегда в ассортименте новинки издательства «Эксмо»:
ТД «Библио-Глобус», ТД «Москва», ТД «Молодая гвардия»,
«Московский дом книги», «Дом книги в Медведково», «Дом книги на Соколе».

Весь ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Нижнем Новгороде и Челябинске:
ООО «Пароль НН», г. Н. Новгород, ул. Деревообделочная, д. 8. Тел. (8312) 77-87-95.
ООО «ИнтерСервис ЛТД», г. Челябинск, Свердловский тракт, д. 14. Тел. (3512) 21-35-16.

Книги «Эксмо» в Европе — фирма «Атлант». Тел. + 49 (0) 721-1831212.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.