1000 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ДОМАШНЕЙ КУХНИ

1000 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ДОМАШНЕЙ КУХНИ

МИНСК
«ХАРВЕСТ»

УДК 641.55(083.12)
ББК 36.997
Т93

Т93 1000 лучших рецептов домашней кухни. — Минск : Харвест, 2009. — 480 с.

ISBN 978-985-16-6491-3.

«1000 лучших рецептов домашней кухни» — бесценное издание для тех, кто предпочитает пище из закусочных и ресторанов не только вкусную, но и полезную домашнюю еду, приготовленную с душой и любовью.

Доступные продукты, несложные, но интересные рецепты — вот основа данного издания. Наша книга предлагает рецепты легких закусок и салатов, первых блюд, настоящих кулинарных шедевров из мяса и рыбы и, конечно же, нежнейших десертов! Ваши близкие не останутся равнодушны!

Книга будет интересна как тем, кто любит повозиться на кухне, так и тем, кто не прочь вкусно поесть, но предпочитает не тратить много времени на приготовление пищи.

УДК 641.55(083.12)
ББК 36.997

ISBN 978-985-16-6491-3.

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2009

ВВЕДЕНИЕ

Прямая зависимость степени цивилизации людей и питания очевидна. Первобытный человек питался тем, что ему давали охота и рыбная ловля, а также плодами, травами и кореньями, употребляя их в сыром виде или приготовленными самым примитивным образом. Средняя продолжительность его жизни была при этом очень небольшой.

С развитием цивилизации пища человека становилась более разнообразной, менялись и усложнялись способы ее приготовления, хранения пищевых продуктов.

В настоящее время наука о питании получила широкое развитие. Возможность установить точный химический состав различных пищевых продуктов позволила изучить влияние пищевых веществ на различные органы и системы организма, определяющие жизнедеятельность человека. Стало аксиомой, что питание должно быть разнообразным, умеренным, в ежедневный рацион обязательно должны входить натуральные пищевые продукты: мясо, рыба, овощи, фрукты, молоко и молочные продукты, растительные масла и др.

Пища является не только средством обеспечения организма жизненно необходимыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами. Она вместе с тем должна отвечать эстетическим потребностям человека, доставлять удовольствие, радовать своим вкусом и видом.

Современная жизнь стала очень активной и мобильной, расширились наряду с познаниями о питании границы общения людей, появилась возможность узнать особенности различных национальных кухонь, использовать незнакомые ранее ингредиенты, травы, пряности и вкусовые добавки.

Таким образом, школа жизни дает человеку множество полезных знаний, вместе с тем люди далеко не всегда ими руководствуются и о правилах рационального питания вспоминают, когда по предписанию врача уже необходимо отказываться от многих любимых блюд.

Здоровье напрямую связано с питанием. Залогом здоровья является совершенное морфологическое и функциональное равновесие организма — вредны как излишества, так и недостаточность, быстрая еда на ходу, что получило широкое распространение, особенно у молодежи, пренебрежение и грубое нарушение правил рационального питания.

Конечно, при убыстряющемся темпе жизни, занятости и нехватке времени трудно уделять нужное внимание вопросам питания своей семьи. Но там, где царят любовь, забота и взаимопонимание, всегда найдется время, чтобы порадовать своих близких хорошо

приготовленной, вкусной, полезной и красиво поданной едой.

Цель этого издания — помочь женщинам (ведь в основном на их плечах лежит забота о питании) овладеть нужными знаниями и умениями, полюбить и научиться искусству кулинарии, хотя нередко и мужчины проявляют недюжинные способности в этой области.

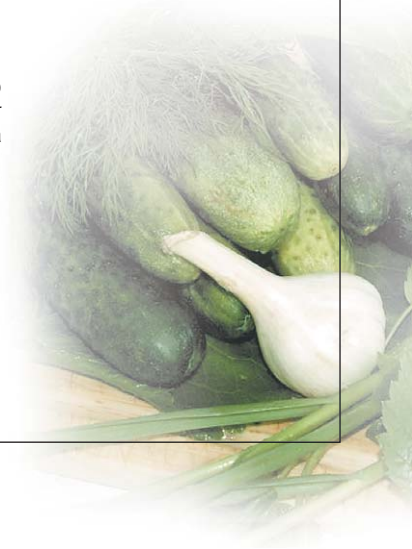
Кухонная утварь и оборудование современных кухонь значительно облегчают приготовление пищи, делают этот процесс даже увлекательным. В первую очередь это острые ножи, хорошие сковороды и кастрюли с антипригарным покрытием, ручной миксер или блендер для измельчения продуктов, приспособления для отмеривания, дозирования и взвешивания, электромельница и др.

Конечно, если позволяют средства и размеры кухни, можно обзавестись кухонным комбайном, тестораздел очной машиной, фритюрницей, грилем и другими нужными (и не очень) сложными приспособлениями.

Но чтобы приготовить множество вкусных и полезных блюд, хватит и перечисленного выше минимума приспособлений. И тогда все члены семьи будут стремиться собраться вместе для общения и получения удовольствия от приготовленной любящими руками вкусной еды. Что может сравниться с ароматом пирогов и булочек, запахом свежеприготовленного мяса, жаркого. Это увлекательный и не такой уж обременительный процесс, который сближает людей, скрашивает жизнь.

Кроме того, будучи одним из основных условий существования и главнейших потребностей человеческого организма, питание является частью человеческой культуры. Готовить нужно уметь!

Приведенные рецепты не являются слишком сложными, хотя некоторые могут показаться таковыми. Но у людей, кроме будничных дней, бывают выходные, праздники и семейные торжества, и тогда вполне уместно использовать что-нибудь посложнее, хотя, если вы в этой области дока, то все, что приведено в этой книге, вам по плечу. Удачи!



САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты — легкие, вкусные и в то же время питательные блюда. Их готовят или из овощей, фруктов, или же из овощей (вареных и сырых) и фруктов с добавлением мясных и рыбных продуктов, крабов и раков, грибов и др.

Салаты первой группы подают к жареному или отварному мясу, птице, рыбе. Салаты второй группы употребляются в качестве закуски в начале обеда или ужина.

Для салатов используют преимущественно следующие овощи:

сырые — зеленый салат, огурцы, помидоры, редис, морковь, сладкий перец, белокочанную капусту, краснокочанную капусту, сельдерей, всевозможную зелень;

вареные — картофель, морковь, цветную капусту, зеленый горошек, кукурузу, спаржу, фасоль, репу.

Из фруктов для салатов чаще всего употребляются яблоки. Кроме них можно использовать груши, апельсины, мандарины, грейпфруты, сливы и различные ягоды.

Мясные продукты для салатов (говядина, телятина, свинина, птица и дичь) берутся отварные или жареные, рыба — отварная и консервы.

Для заправки салатов можно применять, кроме майонеза и сметаны, оливковое масло, растительное масло, смешанное с уксусом и солью, перцем и сахаром. Кроме того, широко используются наборы разнообразных специй, например «Вегета».

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус виноградный или настоенный на разных специях.

Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому о приятном виде салата следует позаботиться так же, как и о его вкусе. Большое значение придается качеству используемых для салатов овощей и фруктов.

Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров или дольки яйца, ломтики семги, лососины, а также листики зеленого салата, ягоды клубники, вишни, винограда, дольки апельсинов, мандаринов.

Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узоров различной окраски. Листики салата или ветки сельдерея, помещаемые в середине горки, придают салату законченный вид.

Украшение салатов, как и подбор продуктов для их приготовления, можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

Салаты, как правило, подают на стол в холодном виде. Хранить их нужно в прохладном месте, если нельзя поставить на стол немедленно.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ДЛЯ САЛАТОВ

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат приготовленной крошкой цедры.

Виноград, вишня и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, обсушивают на полотенце; косточки из вишен и черешен удаляют.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на салфетку и обсушивают.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульона.

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее хорош для салата крупный и сладкий лук. Его очищают и нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготавливают простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3—4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Морковь, репу, очищенную от кожуры и вымытую, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, кукуруза, мексиканская смесь, цветная капуста, морковь, свекла, огурцы, помидоры, и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откидывают на дуршлаг для обсушки.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают их в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожицы, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожицу.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные

места стеблей, опускают на 1—2 часа в холодную воду, затем промывают в чистой воде.

Свеклу варят или запекают (предпочтительнее) в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожицы и вымытую, нарезают палочками длиной 3—4 см и варят в подсоленной воде. Затем ее охлаждают и хранят в отваре.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2—3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Яблоки и груши очищают от кожуры; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши разрезать сначала на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Салат «Аппетитный» (на 4 порции)

250 г куриного белого мяса, 200 г любого сыра твердых сортов, 1 банка консервированного горошка, 100 г любых маринованных грибов, 100 г сметаны, 50 г хрена, свежая зелень, специи, перец, соль.

1. Белое куриное мясо отварить в слегка подсоленной воде со специями.
2. Отварное мясо охладить и нарезать кубиками.
3. Натереть сыр на крупной терке.
4. Маринованные грибы, промытые под струей проточной воды, мелко нарезать.
5. Приготовленные продукты аккуратно перемешать, выложить в глубокую салатницу и заправить сметаной с хреном.

Готовый салат украсить свежей зеленью — петрушкой, укропом, кинзой.

Время приготовления — 50 минут.

Салат из мяса цыпленка, грибов и зелени (на 4 порции)

150г филе цыпленка, 150г грибов, 100г корня сельдерея, 1помидор, 1ст.ложка каперсов, 50г сыра, 100г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.

1. Филе цыпленка и грибы сварить в подсоленной воде.
2. Готовое мясо и грибы нарезать соломкой.
3. Мелко порубить корень сельдерея.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Осторожно все перемешать, добавить каперсы и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками помидора и нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления — 50 минут.

Салат из мяса птицы с черносливом (на 4–5 порций)

200г отварного мяса птицы, 200г ветчины, 100г консервированной кукурузы, 100г чернослива, 1 маринованный огурец, 2—3яйца, 1луковица, 50г сыра, 200г майонеза, 2—3ст.ложки растительного масла, 5листиков зеленого салата, несколько веточек петрушки.

1. Лук запассеровать в масле, сыр натереть на крупной терке.
2. Мясо птицы, ветчину, чернослив, маринованные огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой.
3. На большом блюде каждый компонент уложить отдельно в виде небольшой горки (не перемешивать) и полить майонезом.
4. Украсить листиками салата и веточками петрушки.

Время приготовления — 25 минут.

Салат из говядины с черносливом (на 3 порции)

200г говядины, 3свеклы, 4соленых огурца, 100г чернослива, 50г грецких орехов, 100г майонеза.

1. Говядину и свеклу предварительно отварить.
2. Нарезать соломкой говядину, свеклу, огурцы, ошпаренный чернослив.
3. Заправить все майонезом, перемешать и посыпать дробленными орехами.

Время приготовления — 1 час 15 минут.

Салат из мяса цыпленка с рисом (на 4 порции)

150г мяса цыпленка, 200г риса, 1сладкий красный перец, 150г консервированного зеленого горошка, 1ст.ложка уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1ст.ложка горчицы, 1ч. ложка сахара, зелень петрушки и эстрагона, соль.

1. Испечь сладкий красный перец (при температуре духовки 180 °С).
2. Очистить перец от кожицы и нарезать тонкой соломкой.
3. Отварить мясо цыпленка и также нарезать соломкой.
4. Рис хорошо промыть и оставить в холодной соленой воде на 2 часа, затем слить воду и отварить рис в подсоленной воде.
5. Приготовить соус: в блендере смешать оливковое масло, горчицу, уксус, сахар и соль.
6. Мясо цыпленка, сладкий перец, рис, зеленый горошек перемешать и заправить соусом.
7. Украсить салат зеленью петрушки и эстрагона.

Время приготовления — 1 час.

Салат из мяса птицы со сладким перцем (на 5–6 порций)

300г отварного мяса курицы, 450г сладкого перца, 300г маринованных грибов, 150г майонеза, 50г соуса чили.

1. Мясо курицы, перец и маринованные грибы нарезать соломкой, выложить порционно каждый продукт горкой.
2. Полить все майонезом, поверх майонеза — соусом чили.

Время приготовления — 20 минут.

Салат из мяса с фруктами (на 3–4 порции)

300г копченой говядины или свинины, 2яйца, 2средние морковки, 1яблоко, 1киви, 1большой зубчик чеснока, майонез.

1. Сварить морковь, яйца отварить вкрутую.
2. Мясо мелко нарезать, выдавить в него чеснок, добавить ложку майонеза и тщательно размешать.
3. Полученную массу выложить в салатник, примять вилкой.
4. Киви натереть на терке и выложить сверху на мясо.
5. Отделить белки от желтков.
6. Выложить слоями, промазывая майонезом, натертые на крупной терке белки, морковь, яблоко.
7. Сверху салат украсить тертым желтком.

Время приготовления — 35 минут.

Салат из курицы с ананасами (на 6–7 порций)

Курица, 1банка консервированных ананасов, 200г сметаны, карри по вкусу, соль.

1. Курицу отварить в подсоленной воде с пряностями, остудить, отделить мясо от костей, нарезать.
2. С ананасов слить жидкость и добавить их к курице.
3. Все заправить сметаной, посолить по вкусу и добавить карри.

Время приготовления — 1 час 20 минут.

Салат из отварного мяса с яйцами (на 3–4 порции)

200г отварного мяса, 5–6яиц, 1луковица, майонез, столовый уксус, перец, соль.

1. Яйца взбить и поджарить в виде очень тонких блинчиков.
2. Лук нарезать полукольцами и замариновать в уксусе.
3. Блинчики и мясо нарезать соломкой.
4. Смешать ингредиенты, добавить по вкусу перец, соль, заправить майонезом.

Время приготовления — 20 минут.

Салат «Спутник» (на 2–3 порции)

250г отварных мелких фрикаделек из куриного мяса, 1отварная картофелина, 1свежий огурец, 2яйца, 100г майонеза, 40г зеленого горошка, зелень.

1. Овощи нарезать кубиками, смешать со сваренными вкрутую, нарезанными ломтиками яйцами и майонезом.
2. Готовые фрикадельки смешать с овощами.
3. Салат выложить горкой, украсить зеленым горошком и зеленью.

Время приготовления — 25 минут.

Салат «Черепашка» (на 4–5 порций)

3вареных яйца, 2отварные куриные ножки, 1луковица, 1яблоко, 100г сыра, 50г чернослива, 50г грецких орехов, 150г майонеза, зелень.

1. Салат готовится слоями: 1-й — натертые на крупной терке яичные белки; 2-й — мелко нарезанное мясо отварных куриных ножек; 3-й — обжаренный и охлажденный лук; 4-й — майонез; 5-й — натертое на терке яблоко; 6-й — натертый на терке сыр; 7-й — измельченные вареные желтки; 8-й — майонез; 9-й — грецкие орехи и чернослив, нарезанные мелкими кусочками.
2. Украсить салат зеленью.

Время приготовления — 30 минут.

Салат куриный (на 4–5 порций)

1 отварная курица, 150 г грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 250 г майонеза.

1. Мясо курицы нарезать соломкой.
2. Нарезать грецкие орехи и через чесночницу выдавить чеснок.
3. Все перемешать и залить майонезом.

Время приготовления — 20 минут.

Салат «Кукушкино гнездо» (на 4–5 порций)

200 г мяса или ветчины, 3 крупные картофелины, 1 луковица, 150 г сыра, 2 яйца, 3–4 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, майонез, специи по вкусу, соль.

1. Картофель нарезать соломкой и приготовить фри.
2. Лук, нарезанный полукольцами, замариновать в уксусе.
3. Мясо, отваренное со специями, или ветчину нарезать соломкой.
4. Из картофеля фри, мяса и лука сформовать «гнездо», заправив майонезом.
5. Из натертого сыра, белков сваренных вкрутую яиц, чеснока и майонеза сформовать «яйца», обвалять их в желтке и уложить на «гнездо».
6. Вместо мяса или ветчины можно использовать кальмаров.

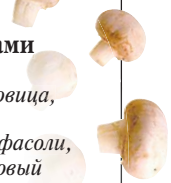
Время приготовления — 1 час 20 минут.

Салат из мяса птицы с яблоком (на 3–4 порции)

150 г вареной мякоти птицы, 1—2 отварные картофелины, 2 яйца, 1 луковица, 1 яблоко, 150 г майонеза.

1. Мякоть птицы мелко нашинковать.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины.
3. Сваренные вкрутую яйца и лук нарезать ломтиками.
4. Все компоненты перемешать и заправить майонезом.

Время приготовления — 20 минут.

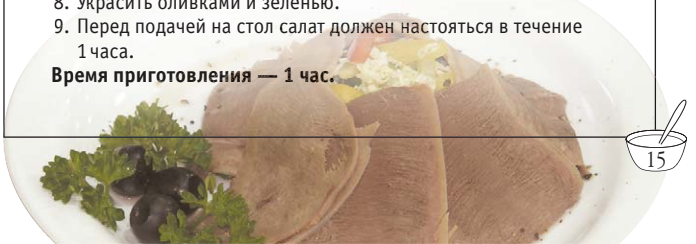


Салат из отварного языка с шампиньонами (на 5–6 порций)

400 г говяжьего или свиного языка, 1 крупная луковица, 5 яиц, 300 г майонеза, 300 г твердого сыра, 300 г шампиньонов, 1 банка красной консервированной фасоли, 2—3 ст. ложки растительного масла, уксус столовый или яблочный, оливки, зелень, соль.

1. Нарезать лук и мариновать его в уксусе в течение 20 минут.
2. Нарезать отварной язык мелкими кубиками.
3. Натереть на мелкой терке сыр и яйца.
4. Красную консервированную фасоль размять вилкой в кашицу.
5. Обжарить на масле порезанные шампиньоны.
6. Выложить в салатник слоями: язык, затем лук, шампиньоны, фасоль и яйца, каждый слой подсаливая и промазывая майонезом.
7. Обсыпать салат тертым сыром.
8. Украсить оливками и зеленью.
9. Перед подачей на стол салат должен настояться в течение 1 часа.

Время приготовления — 1 час.



Салат из отварного языка с грибами (на 6—7 порций)

Отварной язык, 100г твердого сыра, 3яйца, 100г сухих грибов, 100г белого мяса курицы, 2—3зубчика чеснока, 2крупные луковицы, 200г майонеза, $^1/_4$стакана столового уксуса, 2—3ст.ложки растительного масла, консервированная кукуруза для украшения, соль.

1. Отварной язык нарезать мелкой соломкой.
2. Одну луковицу спассеровать, другую замариновать в уксусе.
3. Сухие грибы отварить, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, остудить, дать маслу стечь.
4. Белое мясо курицы мелко нарезать, посолить, выдавить сверху чеснок, дать постоять 15—20 минут, выложить в небольшую форму, немного полить майонезом, поместить в разогретую духовку на 20 минут, затем остудить.
5. Салат готовить слоями (слои должны быть тонкими): 1-й — язык; 2-й — пассерованный лук; 3-й — грибы; 4-й — майонез; 5-й — яйцо; 6-й — сыр, натертый на терке; 7-й — мясо курицы (жир слить); 8-й — маринованный лук; 9-й — грибы; 10-й — майонез; 11-й — измельченные яйца; 12-й — натертый сыр; 13-й — майонез.
6. Посыпать консервированной кукурузой.

Время приготовления — 1 час 30 минут.

Салат из шампиньонов с маслинами (на 5–6 порций)

600г свежих шампиньонов, 500г картофеля, 200г лука-порея, 50г маслин без косточек, 50г грецких орехов, 8ст.ложек оливкового масла, 2ст.ложки винного уксуса, перец, соль.

1. Картофель, сваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать дольками.
2. Лук-порей нарезать полукольцами.
3. Шампиньоны разрезать пополам и потушить в 4 ст. ложках оливкового масла, затем добавить лук-порей и жарить еще 10 минут, остудить.
4. Маслины разрезать пополам.
5. Орехи мелко изрубить.
6. Перемешать шампиньоны с картофелем, маслинами и орехами.
7. Заправить заправкой: 4 ст. ложки оливкового масла смешать с уксусом, добавить перец по вкусу, соль.

На стол салат подавать теплым.

Время приготовления — 1 час 10 минут.

Салат из креветок с ананасом (на 3–4 порции)

200г очищенных креветок, 100г мидий, 1ананас, 2помидора, 1огурец, 100г зеленых оливок, 3ст.ложки оливкового масла.

1. Креветки и мидии отварить в соленой воде.
2. Ананас разрезать вдоль, вырезать мякоть и нарезать кубиками; получившиеся лодочки использовать вместо тарелок.
3. Помидоры и огурец нарезать дольками.
4. Смешать креветки, мидии, помидоры, огурец, ананас и заправить оливковым маслом.
5. Салат украсить зелеными оливками и зеленью.

Время приготовления — 30 минут.

Салат из шампиньонов (на 3–4 порции)

150 г шампиньонов, 2 средние картофелины, 100 г ветчины, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 100 г майонеза, 2—3 ст. ложки растительного масла, зелень.

1. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. Шампиньоны вымыть, нарезать на 4 части и поджарить на растительном масле.
3. Выложить в салатницу картофель, шампиньоны, нарезанную кубиками ветчину, зеленый горошек и заправить майонезом.
4. Перед подачей на стол салат перемешать и украсить зеленью.

Время приготовления — 1 час.

Салат из белых грибов с печенью (на 3–4 порции)

80—100г сухих белых грибов, 300—400г печени, 2—3крупные луковицы, 1соленый огурец, 150г майонеза, 3ст.ложки растительного масла.

1. Грибы и печень отварить и нарезать соломкой.
2. Лук нарезать полукольцами, спассеровать на растительном масле и остудить.
3. Огурец нарезать кубиками.
4. Все компоненты перемешать и заправить майонезом.

Время приготовления — 1 час.

Салат из кальмаров с сыром (на 5–6 порций)

300г кальмаров, 1 крупное яблоко, 1луковица, 2свежих огурца, 200г отварного риса, 100г сыра, 100г майонеза.

1. Кальмары залить кипятком, выдержать, пока не остынут, очистить от пленок, промыть водой, нашинковать тонкой соломкой, запассеровать на растительном масле в течение 5 минут.
2. Рис промыть, залить кипятком и отварить до готовности.
3. Лук мелко нарезать, ошпарить кипятком и отжать.
4. Яблоки нашинковать на крупной терке.
5. Огурцы мелко нарезать.
6. Соединить отварной рис с измельченными кальмарами, яблоками, огурцами и луком, заправить все майонезом и перемешать,
7. Добавить тертый сыр и еще раз перемешать.

Время приготовления — 50 минут.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 3

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ 5

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ДЛЯ САЛАТОВ 6

Салат «Аппетитный» (на 4 порции) 7

Салат из мяса цыпленка, грибов и зелени (на 4 порции) 8

Салат из мяса птицы с черносливом (на 4–5 порций) 9

Салат из говядины с черносливом (на 3 порции) 9

Салат из мяса цыпленка с рисом (на 4 порции) 10

Салат из мяса птицы со сладким перцем (на 5–6 порций) 10

Салат из мяса с фруктами (на 3–4 порции) 11

Салат из курицы с ананасами (на 6–7 порций) 11

Салат из отварного мяса с яйцами (на 3–4 порции) 12

Салат «Спутник» (на 2–3 порции) 12

Салат «Черепашка» (на 4–5 порций) 13

Салат куриный (на 4–5 порций) 14

Салат «Кукушкино гнездо» (на 4–5 порций) 14

Салат из мяса птицы с яблоком (на 3–4 порции) 15

Салат из отварного языка с шампиньонами (на 5–6 порций) 15

Салат из отварного языка с грибами (на 6–7 порций) 16

Салат из шампиньонов с маслинами (на 5–6 порций) 17

Салат из креветок с ананасом (на 3–4 порции) 17

Салат из шампиньонов (на 3–4 порции) 18

Салат из белых грибов с печенью (на 3–4 порции) 19

Салат из кальмаров с сыром (на 5–6 порций) 19

Салат из печени трески (на 3–4 порции) 20

Салат из осетровой рыбы с овощами (на 3–4 порции) 21

Салат из копченой рыбы (на 3–4 порции) 22

Салат из лосося (на 5–6 порций) 22

Салат с тунцом и стручками спаржевой фасоли (на 5 порций) 23

Салат из авокадо с крабами (на 4 порции) 23

Салат фруктово-овощной с кальмарами (на 4–5 порций) 24

Салат «Морской» (на 2–3 порции) 24
Салат из крабовых палочек (на 4 порции) 25
Салат из сельди с овощами и фруктами (на 2–3 порции) 26
Салат «Праздничный» (на 3–4 порции) 26
Салат «Банкетный» (на 4–5 порций) 27
Салат из авокадо с овощами (на 2–3 порции) 27
Салат «Пикантный» (на 2–3 порции) 28
Сочный салат с рисом (на 4–5 порций) 28
Салат из баклажанов (на 2–3 порции) 29
Салат «Витаминка» (на 2–3 порции) 29
Салат из редьки с грецкими орехами (на 3 порции) 30
Салат «Весенний» (на 3–4 порции) 30
Салат из кукурузы с овощами (на 2–3 порции) 31
Салат из морской капусты (на 4–5 порций) 31
Салат из фасоли (на 3 порции) 32
Салат «Зимний» (на 3–4 порции) 32
Салат «Здоровье» (на 2–3 порции) 33
Салат «Редька под шубой» (на 2–3 порции) 33
Салат «Весна» (на 3–4 порции) 34
Салат «Витаминный» (на 2–3 порции) 34
Салат «Мозаика» (на 4 порции) 35
Салат «Овощи в ягодном желе» (на 3 порции) 35
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем (на 3–4 порции) 36
Салат «Свекла в сметане» (на 3 порции) 36
Салат «Вишенка» (на 3 порции) 37
Салат «Новый» (на 3 порции) 37
Салат «Воскресный» (на 6 порций) 38
Салат кукурузный с колбасой и сыром (на 5–6 порций) 39
Салат из яиц с оливками (на 2–3 порции) 39
Салат «Зеленая смесь» (на 3–4 порции) 40
Салат из сыра с овощами и фруктами (на 2–3 порции) 40
Салат из брынзы с овощами (на 3 порции) ... 41
Салат из сыра с ветчиной (на 3–4 порции) 41
Салат «Деликатесный» (на 2–3 порции) 44
Салат из брынзы с помидорами (на 4 порции) 44
Салат из сыра (на 4–5 порций) 45
Салат «Утренний» (на 3–4 порции) 45

Винегрет с мясом и сельдью (на 6 порций) ... 46
Винегрет с языком (на 3 порции) ... 46
Винегрет из рыбы и морепродуктов (на 4–5 порций) ... 47
Винегрет с семгой и груздями (на 7–8 порций) ... 47
Винегрет из мидий с грибами и овощами (на 5–6 порций) ... 48
Винегрет из консервированного перца с картофелем (на 4–5 порций) ... 49
Винегрет из фруктов и овощей (на 3–4 порции) ... 49
Винегрет из овощей (на 5–6 порций) ... 50
Винегрет летний (на 5–6 порций) ... 51
Винегрет с фасолью и грибами (на 6 порций) ... 51
Винегрет с сельдью (на 3–4 порции) ... 52
Винегрет с шампиньонами (на 4 порции) ... 52

БУТЕРБРОДЫ, ТАРТИНКИ ... 53
Бутерброды со сладким перцем ... 54
Бутерброды с жареным мясом ... 55
Бутерброды со шпиком ... 55
Бутерброды с колбасой ... 56
Бутерброды с ветчиной ... 56
Бутерброды с сельдью ... 57
Бутерброды с копченой рыбой ... 57
Бутерброды с килькой ... 58
Бутерброды с огурцом ... 58
Бутерброды с помидором ... 59
Бутерброды с редисом ... 59
Бутерброды со шпротами и помидором ... 60
Бутерброды на поджаренном хлебе ... 61
Бутерброды на поджаренном хлебе с сыром ... 61
Бутерброды на поджаренном хлебе с кильками, анчоусами или сельдью ... 62
Бутерброды на поджаренном хлебе с помидорами и огурцами ... 62
Бутерброды на поджаренном хлебе с сардинами ... 63
Бутерброды на поджаренном хлебе с семгой ... 63
Бутерброды с киви ... 64
Яблочный кораблик ... 64
Тартинки с помидорами и сыром ... 65
Тартинки с яблоками и сыром ... 65
Тартинки с брынзой ... 66
Тартинки со шпротами ... 66
Тартинки «Роттердамские ломтики» ... 67
Тартинки по-швейцарски ... 67
Тартинки-палочки с ветчиной и яйцом по-венгерски ... 68
Тартинки с паштетом из печени ... 68

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ 69
Масло с помидором и сладким перцем 69
Горчичное масло 69
Шпротное масло 70
Томатное масло 70
Масло с хреном 70
Яичное масло 71
Сырное масло 71
Розовое сырное масло 71
Селедочное масло 72
Зеленое масло 72
Колбасное масло 73
Ветчинное масло 73
Грибное масло 73
Лососевое масло 74
Деликатесное рыбное масло 74

ЗАКУСКИ 75

РЫБНЫЕ ЗАКУСКИ 75
Сельдь по-немецки (на 4 порции) 75
Сельдь по-киевски (на 3–4 порции) 76
Сельдь рубленая (на 3–4 порции) 76
Кальмар под майонезом (на 2 порции) 77
Форшмак из сельди с творогом (на 4 порции) 77
Творог с копченой треской по-польски (на 4 порции) 78

ЗАКУСКИ ИЗ ОВОЩЕЙ 79
Икра овощная (на 6 порций) 79
Икра из сладкого перца (на 3–4 порции) 79
Икра баклажанная (на 3–4 порции) 80
Икра из сладкого перца с помидорами (на 6–7 порций) 80
Икра баклажанная с брынзой (на 4–5 порций) 81
Икра из баклажанов с орехами (на 5–6 порций) 81
Икра из картофеля (на 5–6 порций) 82
Икра из фасоли (на 3–4 порции) 82
Икра из помидоров с творогом (на 3–4 порции) 83
Лобио (на 3–4 порции) 83
Икра из свеклы с творогом (на 4–5 порций) 86
Икра из орехов с чесноком (на 3–4 порции) 86
Фаршированные помидоры (на 4 порции) ... 87
Помидоры, фаршированные салатом (на 4 порции) 87
Помидоры, фаршированные ананасом (на 5 порций) 88
Перец, фаршированный мясом (на 8–10 порций) ... 88
Перец, фаршированный баклажанами (на 5 порций) 89
Сладкий перец с брынзой (на 5–6 порций) 89
Кабачки, фаршированные овощами (на 3 порции) .. 90

Авокадо с икрой (на 3–4 порции) 90

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ 91
Баранина вареная с грибами (на 5 порций) 91
Баранина заливная (на 5 порций) 91
Баранина, жаренная с луком (на 5 порций) 92
Баранина, запеченная с луком (на 4 порции) 93
Мясные рулеты (на 4 порции) 93
Баранина маринованная (на 4 порции) 94
Медальоны из свинины (на 4–5 порций) 95
Медальоны из рубленого мяса с паприкой (на 6 порций) 95
Мясной рулет с яйцом и салом (на 5–6 порций) 96
Телятина в тесте (на 3 порции) 97
Ростбиф холодный с гарниром (на 8–10 порций) 97
Рулеты из телятины (на 4 порции) 98
Холодная курица с соусом из грецких орехов (на 8 порций) 99
Паштет из говяжей печени по-домашнему (на 8 порций) 99
Галантин из курицы (на 8–10 порций) 100
Паштет из печени (на 8–10 порций) 101
Паштет из телятины (на 7–8 порций) 102
Заливное из телячьей печени (на 8 порций) 102

ПЕРВЫЕ БЛЮДА 103
Бульон грибной (на 6 порций) 104
Бульон куриный с заварными клецками (на 3–4 порции) 104
Бульон мясной (на 5–6 порций) 105
Концентрированный бульон (основа) 106
Бульон рыбный (на 6 порций) 106
Бульон овощной (основа) (на 1 порцию) ... 107
Бульон с шампиньонами (на 4–5 порций) 107
Борщ (на 4–5 порций) 108
Бульон с пельменями (на 4–5 порций) 108
Борщ грибной с черносливом (на 4–5 порций) 109
Борщ с баклажанами (на 4–5 порций) 109
Борщ с мясными ушками (на 4–5 порций) 110
Борщ с ветчиной (на 4–5 порций) 111
Борщ белорусский (на 4–5 порций) 111
Щи из квашеной капусты (на 4–5 порций) 112
Щи из свежей капусты (на 4–5 порций) 113
Суп фасолевый с грибами (на 5–6 порций) 113

Суп-гуляш овощной (на 4–5 порций) 114
Суп-лапша грибной (на 4–5 порций) 115
Бульон мясной с фрикадельками из зелени (на 4–5 порций) 115
Суп рыбный с грибами (на 3–4 порции) 116
Суп с телятиной и грибами (на 4–5 порций) 117
Суп-харчо (на 4–5 порций) 117
Суп-харчо с бараниной (на 5–6 порций) 118
Суп из крапивы (на 4–5 порций) 119
Суп вегетарианский (на 3–4 порции) 119
Суп молочный с брюссельской капустой и гренками (на 2–3 порции) 120
Суп холодный из томатов (на 5–6 порций) 120
Суп из баранины (на 4–5 порций) 121
Суп гороховый с гренками (на 4–5 порций) 121
Суп гороховый с сырными клецками и замороженным горошком (на 3–4 порции) 122
Суп из стручковой фасоли (на 3–4 порции) 123
Суп с сыром (на 3–4 порции) 123
Суп с фасолью, беконом и грушами (на 4–5 порций) 124
Суп-пюре из цветной капусты (на 3–4 порции) 125
Суп луковый (на 3–4 порции) 125
Суп из тыквы (на 3–4 порции) 128
Суп с тмином (на 4–5 порций) 129
Суп овощной с макаронными изделиями (на 4–5 порций) 129
Суп картофельный острый (на 3–4 порции) 130
Суп картофельный с бараниной (на 4–5 порций) 131
Суп хлебный с фруктами (на 4–5 порций) 131
Суп мясной с пельменями из вареного мяса.....132
Суп-пюре из свежих помидоров (на 5–6 порций) 133
Суп молочный рисовый протертый (на 2–3 порции) 134
Суп молочный заварной с клубникой (на 3–4 порции) 134
Суп-ризотто (на 4–5 порций) 135
Суп молочный белорусский (на 3–4 порции) 135
Суп-пюре молочный с тыквой и манной крупой (на 3–4 порции) 136
Суп молочный с дыней (на 3–4 порции) 137
Окрошка рыбная (на 4–6 порций) 137

Окрошка мясная (на 5–6 порций) 138
Рассольник с почкой (на 5–6 порций) 139
Свекольник холодный (на 4–5 порций) 139
Солянка мясная сборная (на 4–5 порций) 140
Солянка рыбная (на 4–5 порций) 141
Солянка рыбная с грибами (на 4–5 порций) 141
Уха рыбацкая (на 4 порции) 142

ГОРЯЧИЕ МЯСНЫЕ БЛЮДА 143

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ 144
Бифштекс с яйцом и картофелем (на 6 порций) 144
Бифштекс с отварным молодым картофелем (на 4 порции) 144
Бефстроганов (на 6 порций) 145
Говядина отварная с соусом из хрена (на 5–6 порций) 145
Говядина с шампиньонами (на 6 порций) 146
Говядина, тушенная с макаронами (на 3–4 порции) 146
Говядина, тушенная с баклажанами, грибами и помидорами (на 4–5 порций) 147
Говядина с овощами под крышкой из теста (на 6 порций) 148
Филе из говядины с грибами (на 5 порций) 149
Гуляш по-венгерски (на 8 порций) 149
Филе из говядины с красным вином (на 6–7 порций) 150
Зразы из говяжьей вырезки с жареным картофелем (на 6 порций) 151
Зразы с горчицей (на 5 порций) 152
Шницель натуральный (на 4 порции) 152
Шашлык из говяжьей вырезки на сковороде (на 5 порций) 153
Шницель рубленый (на 4 порции) 154
Лангет (на 6 порций) 154
Ромштекс с гарниром (на 6 порций) 155
Жареная на углях бастурма (на 4–5 порций) 155
Рулеты из говядины с овощной начинкой (на 8 порций) 156
Колбаски любительские (на 4 порции) 156
Цвибельклопс (на 8 порций) 157
Мясной хлеб, запеченный (на 6 порций) 157
Шнельклопс (на 8 порций) 158
Язык по-домашнему (на 6 порций) 158
Отварной язык с соусом из зеленого горошка или с яблочным соусом (на 7–8 порций) 159

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ 160
Свинина, жаренная целым куском на 7–8 порций) 160
Свинина, тушенная с кореньями (на 8–10 порций) и гарниром из цветной капусты 161
Свинина, жаренная в ореховой панировке (на 4–5 порций) 162
Свинина, тушенная с рисом (на 7–8 порций) 162
Свинина с фасолью и перцем (на 4 порции) ... 163
Свиные отбивные с грушевой начинкой (на 4 порции) 163
Свиная корейка с яблоками (на 8 порций) 164
Жаркое из маринованной свинины (на 8 порций) 165
Шницель из свинины с картофельными крокетами (на 5 порций) 166
Поджарка из свинины (на 4 порции) 166
Колбаски из свиной корейки (на 4 порции) ... 167
Буженина (на 5 порций) 167
Колбаски свиные (на 8 порций) 170
Жаренка белорусская (на 6–8 порций) 171
Эскалоп (на 5–6 порций) 171
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ 172
Телятина в майонезе (на 7 порций) 172
Телятина с шампиньонами (на 5–6 порций) 173
Телятина с вишнями (на 3 порции) 174
Телятина, тушенная с белым вином (на 5–6 порций) 174
Котлеты телячьи отбивные (на 8 порций) 175
Котлеты из телятины со сметаной (на 6 порций) 175
Котлеты с молочным соусом (на 6 порций) 176
Колбаски из телятины с сыром (на 4–5 порций) 177
Рулет из телячьей грудинки с сосисками (на 8–10 порций) 177
Зразы из телятины с грибами (на 6 порций) 178
Рулеты из телятины с ветчиной (на 4 порции) 179
Жаркое из телятины (на 4 порции) 179
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ 180
Баранина с фасолью (на 4–5 порций) 180
Баранина с алычой (на 4–5 порций) 180

Баранина отварная
с овощами
(на 5–6 порций) 181
Баранина с галушками
по-ингушски
(на 6 порций).....181
Грудинка баранья
фаршированная
(на 6–7 порций) 182
Грудинка баранья фри
с гарниром
(на 5–6 порций) 183
Баранина, тушенная
с морковью
(на 5–6 порций) 183
Котлеты из баранины
натуральные
(на 6–8 порций) 184
Фрикадельки
из баранины
(на 8 порций).....184
Поджарка из баранины
(на 5 порций).....185
Рагу из баранины
(на 6–8 порций) 185
Плов с бараниной
по-азербайджански
(на 6–8 порций) 186
Плов с бараниной
по-узбекски
(на 4–5 порций) 187
Чебуреки с бараниной
(на 4–5 порций) 190
Люля-кебаб
(на 7–8 порций) 191
Чанахи из баранины
(на 7 порций).....191

*ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
ИЗ МЯСА ПТИЦЫ*.....192
Курица, жаренная в тесте,
с рисом
(на 4–5 порций) 192
Курица, жаренная в сухарях
(на 6–7 порций) 193
Курица, жаренная
в ореховом соусе
(на 5–6 порций) 193
Курица под белым соусом
(на 6–7 порций) 194
Курица, жаренная
с грибами
(на 6 порций).....194
Курица с перцем
в апельсиновом соусе
(на 6–8 порций) 195
Курица с зеленым
горошком в соусе
бешамель
(на 5–6 порций) 196
Отварная курица
с рисовой кашей
(на 6–8 порций) 196
Фаршированная курица
(на 6 порций).....197
Куриные ножки
пикантные
(на 6–8 порций) 198
Куриные ножки
фаршированные
(на 6 порций).....199
Рулет из филе курицы
с грибами
(на 6–8 порций) 200
Жаркое из курицы
(на 5–6 порций) 200
Рулет из куриного филе
с сыром
(на 4–5 порций) 201
Пожарские котлеты
(на 6 порций).....201
Рулетики из куриной
грудки со шпинатом
(на 6–8 порций) 202
Котлеты по-киевски
(на 2 порции).....203

Шницель из куриного филе в сдобных сухарях (на 6 порций) 204
Котлеты куриные, фаршированные кнельной массой и грибами (на 6 порций) 204
Цыпленок по-венски (на 4 порции) 205
Филе курицы с орехами и карри (на 3 порции) 205
Паприкаш из цыплят (на 5–6 порций) 206
Цыпленок табака (на 1 порцию) 206
Цыпленок фри (на 4 порции) 207
Плов из курицы по-восточному (на 5–6 порций) 207
Цыплята с морковью и грибами запеченные (на 4 порции) 208
Чахохбили из курицы (на 4–6 порций) 209
Рагу из куриных потрохов (на 6 порций) 209
Утка в маринаде из пива (на 5–6 порций) 210
Гусь с яблоками (на 8–10 порций) 211
Утка с ананасом под соусом (на 6 порций) 212
Рулет из утки (на 6 порций) 213
Гусиная шейка фаршированная 213
Фаршированная индейка (на 10–12 порций) 214
Жареная индейка (на 3–4 порции) 215
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК 216
Печень жареная (на 4–5 порций) 216
Печень с жареным картофелем (на 6 порций) 216
Печень по-строгановски (на 4 порции) 217
Колбаса из печени (на 4–5 порций) 217
Пудинг из печени с грибами (на 6 порций) 218
Почки в сметане (на 8 порций) 219
Почки целые жареные (на 6 порций) 219
ГОРЯЧИЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА 220
Лососина отварная 223
Лосось отварной с белым вином 223
Лосось жареный 224
Лосось с молодым картофелем 224
Осетрина отварная 225
Судак отварной 226
Судак, отваренный в фольге 226
Судак по-русски 227
Судак в яблочном соусе 228
Треска, отваренная в рассоле 228
Судак праздничный 229
Треска отварная 229
Треска в томатном соусе с овощами 230
Камбала отварная с маслом 230
Треска, тушенная с хреном 231

Камбала отварная с соусом 231
Камбала жареная с луком и картофелем.... 232
Минтай в соусе из хрена с картофелем... 233
Серебристый хек отварной с грибами..... 233
Карась и окунь жареные..... 236
Сом жареный с помидорами..... 236
Скумбрия жареная с грибами..... 237
Ставрида жареная с баклажанами..... 238
Севрюга, жаренная во фритюре 239
Севрюга, жаренная на вертеле 239
Фаршированный карп в рубиновом желе..... 240
Карп, запеченный с грибами..... 241
Карп, тушенный со сладким зеленым перцем 241
Карп запеченный 242
Карп, запеченный с кетчупом..... 242
Щука с белым вином и грибами..... 243
Кальмары, запеченные с грибами..... 243
Щука фаршированная 244
Рыба в кокосовой стружке..... 245
Рыба в фольге..... 245

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ..... 246
Соус красный..... 246
Соус томатный 247
Соус луковый с горчицей 247
Соус красный кисло-сладкий..... 248
Соус пикантный (с луком и корнишонами) 249
Белый соус 249
Соус сметанный..... 250
Соус сметанный с хреном холодный..... 250
Соус сметанный с луком.. 251
Соус сметанный с хреном горячий 251
Соус голландский натуральный..... 252
Соус молочный с луком ... 252
Соус голландский с уксусом..... 253
Соус из овощей 253
Соус с хреном ледяной 253
Соус с петрушкой..... 254
Соус с грибами 254
Соус из сельдерея..... 255
Соус бархатистый 255
Соус ореховый с чесноком холодный 255

СОУСЫ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ..... 256
Соус белый с вином 256
Соус белый (основной) 257
Соус белый с грибами..... 257
Соус с грибами и сметаной..... 258
Соус томатный с огурчиками (корнишонами) и грибами..... 258
Соус томатный (основной)..... 259
Соус яичный с маслом (голландский) 260

Соус с оливковым маслом и сметаной 260
Соус по-польски..... 261
Соус с майонезом и зеленым стручковым перцем 261

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ..... 262
Каша гречневая молочная с кабачками (на 4 порции)..... 262
Каша гречневая с грибами и луком (на 4–5 порций) 263
Каша пшенно-рисовая с тыквой (на 4–5 порций) 263
Каша перловая с маслом (на 3–4 порции) 264
Каша пшенная с жареным луком (на 4–5 порций)... 264
Каша полевая (на 4 порции)..... 265
Каша рисовая с тыквой (на 3–4 порции) 265
Каша рисовая молочная (на 4–5 порций) 268
Запеканка манная с консервированными фруктами (на 3–4 порции) 268
Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная (на 3–4 порции) 269
Пудинг из ванильных сухарей (на 3–4 порции) 269
Плов банановый (на 2–3 порции) 270
Плов с изюмом (на 4–5 порций) 270
Биточки рисовые (на 4 порции)..... 271
Рис по-милански (на 4 порции)..... 271
Плов с курагой и шампиньонами (на 4–5 порций) 272
Блинчики тонкие (основной рецепт) 272
Плов по-болгарски (на 4 порции)..... 273
Блинчики молочные с сахаром 273
Блины дрожжевые..... 274
Блины гречнево-пшеничные.... 274
Блинчики скороспелые... 275
Блины заварные..... 275
Блинчики на пиве..... 276
Блины с припеком..... 276
Блинчикина сметане..... 277
Блины с лимонной цедрой 277
Блины манные..... 278
Оладьи из пресного теста..... 278
Блины овсяные..... 279
Оладьи на дрожжах..... 279
Оладьи с яблоками..... 280
Пышки на сметане..... 280
Оладьи с морковью..... 280
Оладьи с клубникой 281
Пита с мясным фаршем (на 4 порции)..... 281
Спагетти с ореховым соусом (на 4 порции)..... 282
Спагетти с соусом из фасоли и помидоров (на 3–4 порции) 282
Макароны по-флотски (на 4–5 порций) 283

Лапшевник с творогом (на 2–3 порции) 284
Макароны с грибами и ветчиной (на 2–3 порции) 284
Лапша с мясным фаршем и овощами (на 3 порции).....285

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА.....286
Картофель отварной 287
Картофель отварной с луком и грибами.....287
Картофельное пюре запеченное.....288
Картофельная запеканка с овощами.....288
Картофель, жаренный во фритюре.....289
Картофель, запеченный в сметанном соусе 289
Фаршированные картофельные фрикадельки.....290
Картофельное ассорти 290
Рулет картофельный.....291
Картофельная лепешка....292
Картофельные оладьи со шпинатом 292
Картофельные драники...293
Капуста жареная 293
Капуста тушеная.....294
Капуста цветная, запеченная в майонезе 294
Капуста, запеченная с сыром.....295
Капуста цветная, жаренная в тесте.....295
Капуста цветная с макаронами и мясом...296
Брюссельская тушеная капуста.....296
Капуста брюссельская, жаренная в тесте.....297
Кольраби, запеченная в сметане.....297
Голубцы овощные.....298
Солянка овощная.....298
Овощное рагу 299
Овощи, тушенные с мясом 300
Помидоры, фаршированные мясом птицы и грибами.....301
Тушеные помидоры, фаршированные брынзой 301
Помидоры, фаршированные грибами, запеченные 302
Помидоры, фаршированные баклажанами.....302
Запеченные зеленые помидоры с орехами.....303
Помидоры, фаршированные мясом и рисом 303
Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами.....304
Перец фаршированный диетический 304
Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе 305
Перец, фаршированный грибами.....305
Перец, фаршированный творогом 306
Запеканка из кабачков с сыром.....306
Перец с зеленым горошком и яйцами.....307

Кабачки, жаренные в сухарях.....307
Кабачки, запеченные под соусом.....308
Баклажаны тушеные.....308
Оладьи из кабачков.....309
Кабачки, фаршированные овощами.....309
Баклажаны, фаршированные овощами.....310
Свекла печеная с орехами и чесноком....310
Рыбно-овощная запеканка.....311
Свекла, фаршированная овощами.....311
Свекла с черносливом.....312
Запеканка из моркови и творога.....312
Морковное рагу с индейкой.....313
Запеканка из моркови и фасоли.....313
Биточки из моркови и консервированного зеленого горошка.....314
Суфле из моркови с сыром.....314
Розовый творог.....314
Зразы морковные с яблоками.....315
Морковь, тушенная с черносливом.....315
Овощной шницель.....316
Ассорти из фаршированных овощей.....316
Морковный шницель.....317
Молочно-яблочное суфле.....317
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ.....318
Яйца, фаршированные сухими белыми грибами (на 8 порций).....318
Яйца, фаршированные кремом из сыра (на 6 порций).....319
Яйца под зеленым майонезом (на 6 порций).....319
Яйца, фаршированные сельдью(на 6 порций)....320
Яичница с луком, перцем и помидорами (на 2 порции).....320
Яйца, фаршированные ветчиной (на 6 порций).....321
Яйца, фаршированные шампиньонами (на 6 порций).....321
Яичница с корейкой и сыром (на 2 порции)...321
Яичница с помидорами (на 2 порции).....322
Взбитый омлет (на 2 порции).....322
Яичница со шпинатом (на 2 порции).....322
Яичное суфле со шпинатом (на 3 порции).....323
Яичница молочная с сыром (на 4 порции)...323
Омлет с гренками и сыром (на 2 порции)...324
Яйца на гренках (на 3 порции).....324
Яичница драчена (на 2 порции).....325
Яйца, сваренные «в мешочек».....325

Шницели из яиц (на 3 порции) 326
Омлет с черной смородиной (на 4 порции) 326
Яйца, запеченные в картофельном пюре (на 2 порции) 327
Омлет с клубникой (на 3 порции) 327
Яйца в сметане (на 3 порции) 327

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ 328
Шампиньоны запеченные (на 4–5 порций) 328
Грибы свежие жареные (на 4–5 порций) 328
Шампиньоны под соусом с вином (на 7–8 порций) 329
Биточки из грибов (на 4 порции) 329
Грибные крокеты со сметанным соусом (на 6–7 порций) 330
Грибы, тушенные с томатной пастой (на 2–3 порции) 331
Грибы, тушенные с картофелем (на 3–4 порции) 331
Грибы, тушенные в сметане (на 5–6 порций) 332
Грибы с яйцами (на 5 порций) 332
Свежие грибы, тушенные с баклажанами (на 4–5 порций) 333
Фаршированные шампиньоны (на 6 порций) 333
Макароны с грибами (на 4–5 порций) 334
Плов с сушеными грибами (на 6 порций) 334
Грибное рагу из сухих грибов (на 4 порции) 335
Жюльен из шампиньонов (на 4 порции) 335
Гренки со свежими грибами (на 5–6 порций) 336
Помидоры, фаршированные солеными грибами (на 4 порции) 336
Помидоры, фаршированные свежими грибами (на 6 порций) 337
Грибы жареные пикантные (на 5–6 порций) 337

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И СЫРА 338
Сырок из простокваши (на 2–3 порции) 338
Творог со свежей зеленью (на 4–5 порций) 338
Творог со взбитыми сливками (на 3 порции) 339
Творог со сметаной и сырыми овощами (на 3 порции) 339
Творог с копченой сельдью (на 3–4 порции) 340
Творожная масса с цукатами или фруктами (на 4–5 порций) 340
Творожная масса соленая с тмином (на 4 порции) 341

Творожная масса с орехами или сладким миндалем (на 4–5 порций) 341
Творожная масса с кофе (на 3–4 порции) 342
Пудинг из творога со шпинатом (на 3–4 порции) 342
Пудинг творожный (на 4 порции).....343
Пудинг творожный с орехами или миндалем (на 4 порции).....343
Пудинг творожно-яблочный (на 3–4 порции) 344
Сырники с морковью (на 3 порции).....344
Сырники(на 4 порции) 345
Вареники с творогом и свежей капустой (на 4 порции) 345
Вареники из гречневой муки с творогом (на 3 порции).....346
Бабка творожная (на 3–4 порции) 346
Вареники ленивые (на 3 порции).....347
Запеканка из творога с тыквой (на 4 порции).....347
Лапшевник с творогом (на 3 порции).....348
Помидоры, запеченные с сыром (на 4 порции) ...348
Суфле из цветной капусты с сыром (на 4 порции)...349
Сыр жареный (на 3 порции).....350
Брынза со сметаной и красным перцем (на 4 порции).....350
Лапша из сыра (на 3 порции).....351
Сулугуни жареный (на 3 порции).....351

ДЕСЕРТЫ (КИСЕЛИ, КРЕМЫ, ЖЕЛЕ, МУССЫ, ПУДИНГИ).....352
Кисель из черной смородины и клубники.....352
Кисель молочный с ягодами.....352
Компот из ревеня.....353
Компот из свежих фруктов и дыни.....353
Кисель из малины 354
Груша с творожной массой.....354
Яблоки в ванильном соусе.....355
Желе яблочное 355
Желе с красным вином 356
Желе с земляникой 356
Желе из апельсинов в корзиночках.....357
Яблочный мусс.....357
Мусс вишневый 360
Мусс манный с клюквой.....360
Мусс из апельсинов.....361
Крем из сливок 361
Крем клубничный 362
Крем из черники.....362
Крем кофейный.....363
Крем «Моккo» 363
Крем творожный 364
Крем сметанный с бананами.....364

Крем абрикосовый.....365
Крем из крыжовника.....365
Снежки 366
Самбук из крыжовника ...366
Яблочный самбук 367
Пудинг из тыквы
и яблок.....367
Пудинг творожный
с цукатами.....368
Шарлотка
с сухофруктами 368
Сливочный пломбир
с ананасами.....369
Фруктовые крокеты.....370
Персики с мороженым
и малиновым соусом 371
Кофе «Гляссе» 371

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА.....374

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 374
Ватрушки с творогом
из дрожжевого теста
(безопарный способ).....375
Плюшки
из дрожжевого теста
(опарный способ) 376
Кулич на сливках
(опарный способ) 377
Кулич на желтках
(опарный способ) 377
Ромовая баба
(опарный способ) 378
Сибирские шанежки
(опарный способ) 379
Рулет с корицей
(опарный способ) 379
Пирог листовой
с воздушным кремом
(опарный способ) 382
Рулет с маком
(опарный способ) 383
Рогалики с начинкой
(опарный способ) 384
Рулет с орехами
(безопарный способ).....384
Пончики (безопарный
способ) 385
Пончики заварные.....386
Кекс из теста на дрожжах
(опарный способ) 386
Соленые палочки к пиву
(безопарный способ).....387
Булочки сдобные
на дрожжах
(безопарный способ).....387
Булочки слоеные
(безопарный способ).....388
Булка с тыквой
(безопарный способ).....389
Булка сдобная
(опарный способ) 389
Булочки с тмином
(безопарный способ).....390
Булочки с творогом
(опарный способ) 390
Пирожки из слоеного
дрожжевого теста
(безопарный способ).....391
Пирожки с капустой
жареные (безопарный
способ) 392
Пирожки с яйцами
и зеленым луком
печеные
(безопарный способ).....392
Пирожки
с мясом печеные 393
Пирожки с ореховой
начинкой
(безопарный способ).....394
Пирог со сливами
(безопарный способ).....395
Пирог с яблоками
и мучной крошкой.....395

Пирог с творогом и вишнями (безопарный способ).....396
Сладкий пирог из дрожжевого теста (безопарный способ).....396
Пирог со шпинатом (безопарный способ).....397
Беляши (безопарный способ).....400
Расстегаи с рыбой (безопарный способ).....401
Пампушки с чесноком к борщу (безопарный способ).....402
Плетенка из теста на сухих дрожжах (безопарный способ).....403
Плетенка пестрая сдобная (безопарный способ).....404
Крендель (опарный способ) 405

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СЛОЕНОГО ПРЕСНОГО ТЕСТА..... 406
Пирожное «Наполеон».....407
Торт «Наполеон».....408
Слоеные язычки.....409
Яблоки в слойке 409
Слойки-бантики.....410
Слоеные трубочки.....410
Струдель из слоеного теста с вишнями.....410
Пирожное слоеное с белковым кремом.....411
Волованы, или гнезда.....411
Слоеные пирожки с брынзой или мясом 412
Слоеные подковки с вареньем.....412
Слоеные пирожки с брынзой.....413

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА 414
Пирог песочный фруктовый.....414
Пирог песочный лимонный.....415
Пирог песочный с красной смородиной и орехами.....416
Пирог песочный с клюквой.....416
Пирог песочный с творогом и маком.....417
Торт штрейзельный (с песочной крошкой)...418
Торт ореховый «Праздничный».....418
Торт с прослойкой из варенья и крема 419
Торт песочный с шоколадной помадкой.....420
Пирожное «Краковское».... 421
Печенье миндальное.....421
Печенье со сметаной и крахмалом.....422
Пирожные с фруктовым желе 422
Печенье с какао к чаю.....423

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА 424
Кольца заварные.....424
Пирожные заварные.....425
Закусочные профитроли 426

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ВОЗДУШНОГО ТЕСТА (БЕЗЕ).....427
Торт «Свадебный» 427
Печенье безе с орехами.....428

Пирожные безе
с масляным кремом.....428

ИЗДЕЛИЯ ИЗ БИСКВИТНОГО ТЕСТА.....429
Торт бисквитный.....430
Торт бисквитный с творогом (на 10–12 порций).....430
Торт бисквитный «Сказка».....431
Торт «Ежик».....432
Бисквитный пласт для пирожных.....433
Бисквитный рулет.....433
Бисквит со сметаной.....434
Бисквит с жареными орехами.....435
Бисквит с ягодами и взбитыми сливками...436
Мазурка ореховая.....437
Пирожное из бисквитного орехового пласта.....437
Пирожное «Буше».....438

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ ТЕСТА.....439
Тесто, приготовленное на твороге.....439
Пирог с фруктами или ягодами.....440
Пирог на сметане с любой начинкой.....440
Пирог с сыром и луком....441
Пирог с яблоками «Нежный».....442
Пирог со сливами.....443
Торт творожный.....444
Ватрушка.....445
Торт бисквитный быстрого приготовления.....446
Торт ореховый с фруктами.....447
Творожный торт к чаю.....448
Торт с ананасным кремом.....448
Торт-сметанник с корицей.....449
Кекс с творогом.....449
Торт с фруктами.....450
Кекс с орехами.....451
Пончики с творогом.....451
Кекс восточный.....452
Медовые орешки.....453
Печенье с творогом.....454
Печенье овсяное.....454
Печенье из кукурузных хлопьев.....455
Печенье домашнее.....455
Пряники простые.....456
Печенье с кофейным кремом.....456
Печенье шоколадное.....457
Коврижка медовая.....457
Пряники из медового теста.....458
Пряники с начинкой.....459