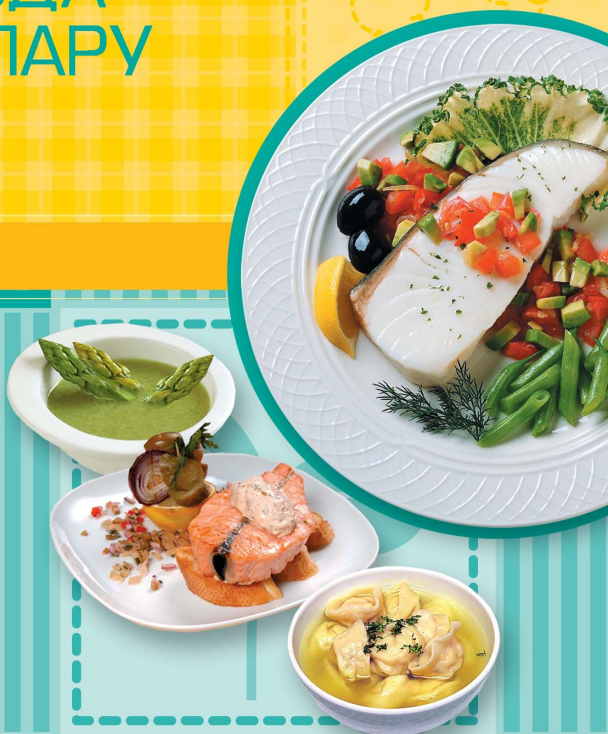


1000 рецептов

САМЫЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА НА ПАРУ

КБ



УДК 641.522.1(083.12)+641.55(083.12)

ББК 36.997

Т93

Серия основана в 2010 году

Т93 1000 рецептов. Самые вкусные блюда на пару. — Минск : Харвест, 2010. — 256 с. : ил. — (Карманная иллюстрированная библиотека).

ISBN 978-985-16-8998-5.

С каждым днем паровая кухня находит все больше и больше поклонников. И это совсем не удивительно: блюда, приготовленные на пару, лишены жиров, сохраняют максимум витаминов, а также свежий вид продуктов. Но что самое главное — приготовление на пару дает возможность получить полезные и вкусные блюда, не тратя при этом много времени, сил и денег.

Прочитав настоящее издание, вы узнаете о преимуществах обработки продуктов паром, в чем и как готовить на пару, кому рекомендуются паровые блюда и многое другое. Кроме того, в книге вы найдете рецепты блюд, приготовленных на пару: супы, блюда из круп, яиц, овощей, мяса, рыбы и даже десертные блюда.

Пусть и для вас паровая кухня станет со временем не только элементом кулинарного искусства, но и жизненным принципом.

УДК 641.522.1(083.12)+641.55(083.12)

ББК 36.997

ISBN 978-985-16-8998-5

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2010



Супы и похлебки



Похлебка из красной чечевицы



3 стакана воды, 1 стакан красной чечевицы,
 $\frac{1}{2}$ стакана сливок, горсть ржаных
сухариков, немного зелени (укропа,
петрушки), соль.

В чашу для риса всыпать чечевицу, влить воду, посолить и готовить в пароварке 40—50 мин, пока не разварится чечевица. Затем добавить в похлебку сливки и мелко нарезанную зелень. Непосредственно перед употреблением всыпать сухарики.

Супы и похлебки

Гороховый суп с крутонами



4 стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана гороха, 3—4 картофелины среднего размера, 200 г говядины или свинины, 1 болгарский перец, 1 небольшая морковь, пучок зелени, $\frac{1}{2}$ стакана сухариков-крутонов, соль.

В чашу для риса всыпать горох, залить его водой (предварительно желательно замочить горох в воде на несколько часов). Туда же положить нарезанное кусочками мясо и поставить все на 30 мин в пароварку. Затем добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель, натертую на крупной терке морковь, нарезанный перец, посолить (по желанию). Готовить в пароварке еще 30—40 мин. Когда суп будет готов, добавить в него мелко нарезанную зелень и крутоны.





Суп-пюре из тыквы

*2 литра куриного бульона, 1,2 кг тыквы,
3 картофелины, 4 столовые ложки сметаны,
перец, соль, мускатный орех.*

Супы и похлебки

Тыкву и картофель очистить, нарезать кубиками и поместить в пароварку. Варить в течение 25 мин. За это время разогреть в кастрюле куриный бульон, затем из готовых картофеля и тыквы приготовить пюре, постепенно добавив в него сначала половину бульона, а потом размешав с остальным бульоном. Заправить сметаной, добавить мускатный орех, соль и перец.

*Подавать суп-пюре следует
в супнице или глубокой
тарелке.*







Рыбный суп



*300 г рыбы, 200 г крупных креветок,
4 стакана воды, по 1 луковице и моркови,
2 картофелины, зелень укропа, специи, соль.*

В чашу для риса уложить нарезанную крупными кусками рыбу, креветки. Добавить измельченный лук, нарезанные кубиками морковь и картофель, соль, специи, мелко нарезанную зелень. Залить водой. Готовить в пароварке 25—30 мин.

Супы и похлебки







Блюда из круп

Овсянка с кукурузой



1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан замороженных зерен сладкой кукурузы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль.

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в чашу для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, посолить, перемешать, поставить в пароварку на 30 мин. Когда из содержимого приготовится каша, добавить в нее еще 1 стакан молока.





Ячневая каша с мясом и грибами



1/2 стакана ячневой крупы, 1 1/2 стакана воды, 1 1/2 стакана свежих нарезанных шампиньонов, 100 г нежирного мясного фарша, соль.

Крупу, воду, шампиньоны, мясной фарш поместить в чашу для риса и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Готовить в пароварке 40—50 мин.





Гречка с артишоками

1 стакан гречневой крупы, 4 небольших артишока, 3 маленькие луковицы, 3 стакана воды, сок 1 лимона, 1 чайная ложка оливкового масла, соль.

Очистить артишоки, нарезать на 8 частей. Готовить на пару, полив соком лимона (можно также отварить в подсоленной воде с соком лимона) до готовности. Затем отварить в чаше для риса гречку.

В разогретой сковороде припустить мелко нарезанный лук с 1 чайной ложкой оливкового масла, затем добавить артишоки и в последнюю очередь — рассыпчатую гречку. Хорошо перемешать.

Вместо гречки можно взять рис или любую другую крупу по вкусу.



Бирюда из кривл



Пшеничная каша с овощами

1 стакан пшеничной крупы, 2 стакана воды,
300 г замороженных овощей (томаты,
сладкий перец, цуккини, спаржевая фасоль),
2 столовые ложки кунжутного масла,
зелень базилика, соль.

На нижний ярус пароварки положить овощную смесь, немного подсолить ее, а на верхний — в чашу для риса высыпать пшеничную крупу, залить водой, посолить. Включить пароварку на 20 мин.

Готовую кашу выложить на блюдо, сверху положить овощи.

Украсить листиками базилика, полить кунжутным маслом.



Содержание

<i>О преимуществах обработки продуктов паром</i>	<i>3</i>
<i>Кому рекомендуются паровые блюда.....</i>	<i>6</i>
<i>В чем и как готовить на пару.....</i>	<i>8</i>
<i>Устройство пароварки и преимущества приготовления пищи в ней.....</i>	<i>10</i>
<i>Как выбрать пароварку с умом</i>	<i>14</i>
<i>Что можно готовить на пару.....</i>	<i>19</i>
Супы и похлебки.....	23
Похлебка из красной чечевицы.....	25
Гороховый суп с крутонами	26
Суп-пюре из тыквы	27
Рыбный суп	29
Блюда из круп	31
Овсянка с кукурузой	32
Ячневая каша с мясом и грибами	33
Гречка с артишоками	34
Пшеничная каша с овощами	36
Вареный на пару рис	37
Изысканный рис	39
Индийский рис на пару	40
Блюда из яиц.....	43
Гренки с сыром и зеленью	44
Яичница-глазунья с карри и зеленым луком	46
Омлет с овощами	47
Яйца кокот	48
Флан с рокфором	49
Блюда из овощей.....	51
Картофель с маслом	52
Тыква отварная	53
Капуста с зеленью	54
Цветная капуста с сыром	56
Паровые овощи с маслом и травами	57
Салат из сельдерея с луком.....	59
Салат из брокколи, перцев и помидор	60
Картофельный салат со спаржей и мятой	61
Салат из моркови и сельдерея	63
Овощная запеканка с сыром	64
Фаршированный кабачок	66
Перец, фаршированный овощами	67
Перец, фаршированный мясом и рисом	68
Тыква фаршированная	69
Баклажаны, фаршированные овощами.....	70
Патиссоны, фаршированные овощами	71
Фаршированные артишоки	72
Артишоки с соусом	74

Овощи с кедровыми орешками	75
Овощи в молочном соусе	77
Капуста кольраби под соусом	78
Брокколи с сыром	80
Пита с паровой брокколи	81
Пряный кускус	83
Флан из лука-порей с «сурими»	84
Рагу из моркови и красной рыбы.....	85
Макароны с овощами по-весеннему.....	86
Картофель с ветчиной	88
Кнедли картофельные с грибами.....	89
Кнедли со сливами	91
Рататуй паровой	92
Шарики картофельные, фаршированные шпиком	94
Цеппелиныс творогом по-литовски	95
Пельмени картофельные со сметаной	96
Пельмени картофельные со шпиком	97
Вареники картофельные	98
Вареники картофельные с капустой	99
Вареники картофельные с птичьими потрохами	101
Шпинат с ветчиной и грибами	102
Галушки картофельные	103
Клецки из картофеля с крахмалом и гренками	104
Клецки картофельные по-немецки	105
Клецки картофельные по-чешски	106
Клецки картофельные по-эстонски.....	108
Клецки картофельные с грибами по-петербургски	109
Блюда из мяса	111
Мясные рулетики	113
Салат «Нега».....	114
Капуста, фаршированная свининой	116
Курица с овощами	117
Курица ароматная	119
Курица по-восточному	120
Фаршированная курица	121
Курица по-итальянски с помидорами и тимьяном	123
Курица с грибами, шпинатом и сыром	124
Пудинг из отварной курицы	126
Хрустящий цыпленок	127
Маринованные куриные грудки	129
Лепешкииз печени птицы	130
Манты по-узбекски.....	131
Манты по-южносибирски	132
Манты по-андижански	134
Манты по-таджикски	135
Манты с тыквой и бараниной	137

Сочные паровые манты	138
Манты из кислого теста	140
Манты с редькой	141
Манты с тыквой	143
Манты с картофелем	144
Манты по-казахски	146
Котлеты паровые из птицы	147
Котлеты диетические	148
Мясные котлеты детские	149
Котлеты рубленые паровые	151
Котлеты из телятины	152
Котлеты паровые под молочным соусом	154
Котлеты паровые на овощной подушке	155
Котлеты из мяса индейки	157
Цеппелины с мясом	158
Цеппелины по-польски	160
Фрикадельки с соевым соусом	161
Тефтели с овощами	162
Шарики из свинины	163
Галушки картофельные с ветчиной	165
Галушки картофельные с мясом	166
Корейские пельмени	167
Пельмени со свиной и капустой	169
Пельмени с бараниной	170
Китайские вонтоны со свиной	171
Азиатские «мешочки»	172
Клецки картофельные с мясом	174
Зразы, фаршированные омлетом	175
Китайские пирожки со свиной	176
Пирожки «Латинос»	177
Антрекот со спаржей	178
Колбаски домашние	179
Баранина с овощами и паровым кускусом	180
Блюда из рыбы	183
Рыбное пюре	184
Котлеты рыбные паровые	187
Котлеты из морского окуня	188
Котлеты из кефали	190
Рыба с овощами	192
Рыба с соусом	193
Конвертики с лососем по-восточному	194
Камбала с шампиньонами	195
Щука, судак, треска с зеленью	196
Паровой сом	198
Дорада по-китайски	199
Паровая форель	200

Форель с соусом.....	201
Кефаль с имбирем.....	202
Окунь с розмарином.....	203
Рыбное филе с грибами.....	204
Рыбные пирожки.....	205
Филе морского окуня с яблочно-морковным соусом.....	206
Тефтели из минтая с творогом.....	207
Тефтели из тунца.....	208
Клецки картофельные с рыбой.....	209
Дим сум.....	210
Рыба по-сычуаньски.....	211
Суфле из трески.....	212
Рыбные рулеты.....	213
Морские гребешки с жульеном из овощей.....	214
Десертные блюда.....	217
Бананы в фольге.....	218
Флан с бананом.....	220
Суфле из кабачков.....	221
Суфле морковное с творогом.....	222
Творожное суфле.....	223
Яблоки, фаршированные изюмом.....	224
Яблоки с финиками и корицей.....	225
Груши имбирные.....	226
Медовые персики.....	227
Фруктовые узелки с корицей.....	228
Ванильный десерт.....	229
Слоеные лимонные пирожные.....	230
Мраморный кекс.....	232
Вареники с творогом.....	233
Вареники.....	234
Галушки с мармеладом.....	236
Клецки картофельные с вишнями.....	237
Клецки картофельные с яблоками.....	238
Пудинг традиционный.....	239
Мармеладные пудинги.....	240
Пудинг цитрусовый с медовыми абрикосами.....	241
Пудинг с бананами и имбирем.....	242
Английский пудинг с джемом.....	243
Пудинг с орехами.....	244
Пудинг пряный.....	245
Постный пудинг с яблоками.....	246
Пудинг творожный с изюмом.....	247
Рисовый пудинг.....	248
Манный пудинг.....	249
Пирог с финиками и орехами.....	250
Пончики сладкие из картофеля.....	251