А. Неганова
М. Кабков
1001
рецепт
правильного
питания
при различных
заболеваниях
Лечебное питание
Диетические продукты
Рекомендации по кулинарной обработке

Максим Васильевич Кабков
Анна Юрьевна Неганова

1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях

Текст предоставлен литагентом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181165
1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях: Олма-Пресс; Москва; 2006
ISBN 5-94848-315-0

Аннотация

В предложенной книге рассматриваются вопросы лечебного питания при заболеваниях, которые широко распространены в настоящее время. Изложены основные принципы диетотерапии. Показана роль продуктов питания в процессе лечения и профилактики заболевания. Приводятся основные сведения о технологии приготовления наиболее употребляемых диетических блюд. Книга предназначена для широкого круга читателей, советы и рекомендации, данные в ней, сделают жизнь людей легче, а путь к исцелению короче.

Содержание

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ 4
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 4
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 5
Рецепты на каждый день 6
Закуски (горячие и холодные) 6
Первые блюда (горячие и холодные) 21
Вторые блюда (мясные, рыбные, овощные, крупяные, блюда из творога и яиц) 30
Конец ознакомительного фрагмента. 40

А. Ю. Неганова, М. В. Кабков
1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания. Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Абсолютное большинство людей начинают свой день не с зарядки и утренней гимнастики, а с довольно плотного завтрака. Затем люди идут на работу, где зачастую нет благоприятных условий и времени для полноценного обеда. Вечером, придя домой уставшими, съедают сытный ужин, которым стараются компенсировать недостаточный обед. И так изо дня в день. Какой ужас!

И в самом деле, если так будет продолжаться в течение нескольких лет, то заболевания желудочно-кишечного тракта нам обеспечены. Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания, т. е. прием пищи в одни и те же часы, что очень даже желательно. Рекомендуется принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00 и с 17.00 до 18.00. И это не пустые слова. Такой распорядок объясняется работой пищеварительных желез, которые выделяют максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанные временные промежутки, что подготавливает организм к приему пищи самым оптимальным способом. Если же питаться в другие временные промежутки, то происходит излишняя нагрузка на желудочно-кишечный тракт, что неблагоприятно сказывается на всем организме.

Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин. На завтрак должно приходиться 30 %, на обед – 45 %, на ужин – 25 % от суточного объема пищи в калориях. Не следует наедаться на ночь. Последний прием пищи должен быть не ранее чем за 2 ч до сна.

Желательно в течение суток выпивать не менее 2 л жидкости и потреблять не менее 400 г свежих овощей или фруктов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Традиционно утро начинается с чашки ароматного свежезаваренного чая. Зеленый чай намного полезнее черного, так как зеленый чай богат витаминами, антиоксидантами, улучшает пищеварение. Поэтому рекомендуется начинать утро с чашки зеленого чая.

Также нельзя пропускать завтрак, так как он имеет большое значение в активации пищеварения после сна!

Кроме этого, завтрак избавит вас от желания перекусить до обеда продуктами, далеко не полезными для желудка, и поможет нормализовать обмен веществ.

Следует не злоупотреблять сахаром и при возможности заменять его медом. Можно пользоваться заменителями сахара, изготовленными известными производителями. Это связано с тем, что некоторые заменители сахара неблагоприятно влияют на печень.

Лучше не употреблять жирные продукты, например молоко и молочные продукты с большой жирностью, а заменить их на аналогичные, но с меньшим содержанием жира. Это поможет вам избавиться от лишнего веса (до 0,5 кг в месяц).

Старайтесь есть больше свежих овощей и фруктов, а также салатов из них. Это поможет вам справиться с проблемами пищеварения. Овощные салаты лучше заправлять не сметаной и майонезом, а растительным рафинированным маслом.

Следует помнить о том, что оливковое, кукурузное, и другие виды растительных масел намного полезнее подсолнечного масла. Отдавайте именно им предпочтение, ведь стоят они ненамного дороже.

Жарить лучше всего без жира, а если и на жире, то, прежде чем готовить на нем, его необходимо нагреть. Это необходимо для того, чтобы достичь минимального его впитывания в приготавливаемые продукты. С жареных продуктов старайтесь удалять корочку, поджарки. Не рекомендуется употреблять поджаренные корочки хлеба.

Желательно свести к минимуму потребление приправ, так как они достаточно калорийны.

Если вы привыкли часто кушать и набрали лишний вес, который вас не устраивает, то научитесь обманывать свой желудок. Утолить чувство голода без вреда для организма помогут свежие фрукты, вода или сок.

Старайтесь вести подвижный образ жизни. Это поможет вам не только избавиться от лишнего веса, но и с интересом проводить время. Отдавайте предпочтение пешим прогулкам. Полезно регулярно посещать в тренажерный зал или бассейн.

Если вы употребляете алкоголь, например вино, не забывайте о том, что оно не только содержит большое количество калорий, но и способствует превращению в жир продуктов, употребляемых во время приема алкоголя.

Перед тем как сесть на очередную диету, необходимо убедиться в том, действительно ли у вас есть лишний вес. Для этого необходимо вычислить индекс массы вашего тела, который представляет собой отношение вашего веса в килограммах к вашему росту в сантиметрах. Если этот показатель меньше 25, то ваш вес идеален, если – от 25,1 до 29,9, то у вас избыточный вес, а показатель 30,0 и более свидетельствует об ожирении.

И помните, сев на диету, вы должны терять не более 1 кг в неделю, так как именно такое похудание является физиологичным и не принесет вреда организму!

Рецепты на каждый день

Рецепты на каждый день включают в себя рецепты блюд, которые можно употреблять каждый день при условии, что у вас отсутствуют какие-либо заболевания, препятствующие потреблению определенных блюд.

Закуски (горячие и холодные)

Баклажаны по-таджикски

500 г молодых баклажанов, 2 головки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г майонеза, по 10 г петрушки, укропа и салата, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте кружочками толщиной 3 мм, посолите и поперчите по вкусу. Оставьте в таком состоянии на 15 мин. После этого баклажаны обваляйте в муке и выложите в сковороду с подогретым растительным маслом. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. После того как баклажаны поджарятся, украсьте зеленью и чесноком. К столу подавайте в холодном виде, полив майонезом.

Баклажаны по-русски

500 г молодых баклажанов, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, по 10 г петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте тонкими ломтиками вдоль, не удаляя кожицы. Посолите и поперчите по вкусу. После этого поджарьте баклажаны на растительном масле до полуготовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте.

После того как баклажаны поджарятся, посыпьте с обеих сторон полученной смесью и поставьте на противне в духовку на 15 мин. Перед подачей на стол украсьте баклажаны тонко нарезанными дольками помидоров.

Баклажаны по-деревенски

6 молодых баклажанов, 400 г подберезовиков, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 400 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Баклажаны нарежьте небольшими кубиками и положите в теплую подсоленную воду на 15 мин, после чего дайте рассолу стечь через дуршлаг. Как только вода стечет, баклажаны посыпьте со всех сторон мукой. Грибы крупно нарежьте и немного обжарьте на сливочном масле.

После этого грибы и баклажаны смешайте, посолите и поперчите по вкусу и выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, залейте сметаной. Закройте крышкой и тушите 30 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подайте к блюду томатный сок.

Баклажаны по-царски

6 молодых баклажанов, 4 спелых томата, 250 г острого сыра твердого сорта, 3 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка чеснока, по 75 г майонеза и нежирной сметаны, перец и соль по вкусу.

Баклажаны нарежьте вдоль небольшими ломтиками, опустите в кипящую воду на 20 с, обваляйте в муке и поджарьте с обеих сторон на растительном масле. Томаты нарежьте тонкими дольками. Сыр натрите на средней терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком. Майонез смешайте со сметаной. Баклажаны смажьте с одной стороны полученным соусом, поперчите, затем выложите слой помидоров и посолите. Поверх томатов нанесите небольшой слой соуса и положите натертый сыр. Залейте сверху остатками соуса и поставьте тушиться на медленный огонь на 5 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибное ассорти

По 200 г белых грибов, шампиньонов и опят, 20 г укропа, 300 г сметаны, 5 ст. ложек растительного масла, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими дольками. После этого грибы поджарьте в сковороде на растительном масле до полуготовности, в конце жарки посолите, поперчите. После этого грибы залейте сметаной и поставьте в духовку на 5-10 мин. После того как грибы будут готовы, посыпьте их нарезанной зеленью.

Грибы пикантные

По 300 г шампиньонов и подберезовиков, 30 г лука репчатого, 3 томата средних размеров, 1 морковь, 1 головка чеснока, 10 г специй для грибов, 200 г сметаны, 100 г майонеза, по 10 г кудрявой петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими кусочками. Томаты нарежьте тонкими кружочками. Лук и морковь нарежьте небольшими брусочками. Грибы, томаты, лук и морковь выложите на сковороду, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Сметану смешайте с майонезом, добавьте специи, нарезанную зелень и чеснок, тщательно перемешайте. Полученной смесью залейте приготовленные остывшие грибы и поставьте в прохладное место на 1 ч.

Маринованные грибочки

1,2 кг свежих грибов, 1,5 л воды, 1 ст. ложка 40 %-ной уксусной эссенции, 500 г поваренной соли, лавровый лист, перец и специи для маринада по вкусу.

Грибы промойте, если грибы больших размеров, нарежьте их средними кусочками. Для приготовления маринада вылейте воду в кастрюлю, всыпьте туда соль и доведите до кипения, чтобы соль полностью растворилась. После этого остудите до комнатной температуры и добавьте уксус и специи, нагрейте на медленном огне, но не доводите до кипения. Полученным маринадом залейте грибы и закройте герметичной крышкой, поставьте в прохладное место на 3 суток.

Яйца, фаршированные грибами

8 яиц, 200 г свежих грибов, 20 г укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка.

Грибы нарежьте небольшими ломтиками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до готовности. Готовые грибы смешайте с желтками, нарезанной зеленью, залейте майонезом и перемешайте повторно.

Полученной массой начините яйца, сверху украсьте зеленью или ломтиком помидора.

Яйца, фаршированные сыром и чесноком

8 яиц, 150 г острого сыра твердого сорта, 1 головка чеснока, 100 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком, добавьте соль и перец по вкусу.

Зелень мелко нарубите, смешайте с майонезом и добавьте к сыру, тщательно перемешайте. Полученной массой начините яйца, сверху украсьте зеленью или ломтиком помидора.

Закуска «Пикантная»

800 г откидного творога, 2 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, по 150 г свежих томатов и сладко-кислого томатного соуса, 1 чайная ложка корицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, зелень и перец по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте в него яйца, муку, соль и перец по вкусу, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Из полученной массы сделайте небольшие лепешки диаметром 4–5 см и поджарьте их на растительном масле до появления поджаристой корочки. Томаты очистите от кожицы и натрите на средней терке, смешайте с томатным соусом и мелко нарезанной зеленью, добавьте соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол творожные лепешки выложите на плоскую тарелку и полейте томатным соусом.

Икра овощная сборная

600 г баклажанов, 300 г молодых кабачков, 200 г томатов, 2 моркови, 150 г лука репчатого, 5 стручков болгарского перца, 100 г растительного масла, по 15 г петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Все овощи промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кубиками, не очищая от кожуры. Подготовьте сковороду, нагрейте в ней растительное масло и сначала тушите лук и морковь в течение 3 мин, затем добавьте все остальные овощи, закройте крышкой и томите на медленном огне в течение 30 мин. Перед самым приготовлением добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол икру посыпьте мелко нарезанной зеленью. К столу икру подавайте в холодном виде.

Паштет из печени

По 300 г куриной и говяжьей печени, 1 пачка сливочного масла, 5 ст. ложек растительного масла, 70 г шпика, 30 г лука репчатого, 1 морковь, 10 г кинзы, по 20 г салата и укропа, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Печень промойте под проточной водой, очистите от пленок и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук и морковь нарежьте тонкими полукольцами, шпик нарежьте кубиками и смешайте с печенью. Полученную массу поджарьте на растительном масле до полной готовности. Перед окончанием жарки добавьте лавровый лист, соль и перец по вкусу. После приготовления извлеките лавровый лист и готовую массу пропустите через мясорубку, смешивая с подтаявшим сливочным маслом. Для того чтобы паштет лучше перемешался и был более нежным, взбейте его миксером.

Паштет из печени трески

300 г печени трески, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль, перец и зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите, смешайте с печенью трески и протрите через сито, добавьте сок лимона. После этого смешайте массу со сливочным маслом и добавьте соль, перец и зелень по вкусу.

Перцы по-исландски

6 штук болгарского перца, 250 г соленой капусты, 100 г маринованных огурцов, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 200 мл рассола из-под капусты или огурцов, 5 г укропа, черный молотый перец по вкусу.

Болгарские перцы вскройте у основания, очистите от семечек, залейте рассолом и оставьте на 1 ч. В это время лук и морковь натрите на мелкой терке и перемешайте. Огурцы нарежьте небольшими кубиками и перемешайте с капустой, добавьте нарезанный укроп и перец по вкусу. Лук, морковь, огурцы и капусту смешайте. Рассол от перцев вылейте в стакан. Полученной массой начините перцы, повторно залейте тем же рассолом и поставьте в прохладное место на 1,5 ч. Перед подачей на стол в каждый перец добавьте по 1/2 чайной ложки лимонного сока, который по вкусу хорошо сочетается с маринованными огурцами.

Перцы, фаршированные мясом

10 штук болгарского перца, 400 г филе свинины, 1 морковь, 100 г лука репчатого, 3 ст. ложки растительного масла, по 10 г салата и петрушки, 50 г шпика, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

У каждого перца надрежьте широкую часть, но не до конца, чтобы получилась дверка. Удалите семена, не нарушая целостности перца. После этого перцы опустите в кипяток на 1 мин, после чего откиньте на дуршлаг. Мясное филе, шпик, лук и морковь нарежьте небольшими кубиками, поджарьте на растительном масле до готовности, добавив соль и перец по вкусу. Полученной массой начините перцы. Майонез смешайте с нарезанной зеленью и полейте получившимся соусом перцы перед подачей на стол.

Помидоры, фаршированные сыром

10 спелых томатов, 300 г острого сыра твердого сорта, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мякотью томатов, добавьте мелко нарезанный чеснок и сок лимона, перемешайте до получения однородной массы и залейте майонезом, повторно перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу и полученной массой начините томаты. Перед подачей на стол помидоры украсьте веточками петрушки.

Помидоры, фаршированные морепродуктами

10 спелых томатов, 400 г креветок, 100 г морской капусты, 2 ст. ложки сока лимона, 30 г консервированного зеленого горошка, 10 больших листов салата, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм. Креветки отварите до полной готовности в подсоленной воде, остудите, очистите от панцирей. Затем креветки и морскую капусту мелко нарежьте, залейте соком лимона и смешайте с зеленым горошком, добавив соль и перец по вкусу. Полученной массой начините томаты, а сверху положите извлеченную мякоть томатов. К столу подавайте отдельно на тарелках на листьях салата.

Помидоры, фаршированные курицей и ананасами

6 спелых томатов, по 200 г копченой курицы и ананасов, 150 г майонеза, 50 г сметаны, перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм.

Копченую курицу и ананасы нарежьте небольшими кубиками, добавьте перец по вкусу и залейте майонезом, перемешайте.

Добавьте к полученной массе мякоть томатов и перемешайте.

Полученной массой начините томаты и поставьте в разогретую духовку на 5 мин. Перед подачей на стол томаты украсьте зеленью.

Яйца, фаршированные редькой, запеченные в сметане

10 яиц, 200 г редьки, 20 г соли, 100 г острого сыра твердого сорта, 150 г майонеза, 200 г сметаны, 30 г зелени.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с майонезом. Редьку натрите на мелкой терке, засыпьте солью и оставьте на 20 мин, чтобы она дала сок. Желтки порубите, смешайте с сыром и редькой, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Полученной массой начините яйца, выложите их на противень, смазанный растительным маслом, залейте сметаной и запекайте 10 мин в духовке. После приготовления остудите. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Холодец из стерляди

800 г голов стерляди, 1 морковь, 30 г лука репчатого, 10 г петрушки, 5-10 г желатина, 200 г филе осетра, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Головы стерляди порубите пополам, лук и морковь нарежьте крупными кусками. Овощи и рыбьи головы залейте холодной водой и поставьте на средний огонь вариться. После того как вода закипит, добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу. Образующуюся пену снимайте шумовкой. Варите 1–1,5 ч на медленном огне.

После этого выньте головы, лук и лавровый лист. Параллельно порежьте филе осетра небольшими кусочками и варите на медленном огне, но не разваривайте. Желатин замочите в небольшом количестве теплой воды и оставьте на 15 мин. С голов отделите хрящи и мясо, морковь нарежьте мелкими кубиками. Бульон процедите, поместите в него хрящи с голов и варите до их полного растворения. После этого бульон повторно процедите и добавьте в него нарезанную морковь, филе осетра и мясо с голов, доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Перелейте бульон в подходящее блюдо и поставьте в холодное место на несколько часов. Перед подачей на стол холодец посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Подайте к холодцу хрен и горчицу.

Холодец из говядины

1 кг говяжьих костей с небольшим количеством мяса на них, 1 головка чеснока, 100 г лука репчатого, 10 г укропа, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Кости по возможности разрубите до небольших размеров, луковицы разрежьте на 4 части, все это залейте 1,5 л холодной воды и варите на медленном огне в течение 3–5 ч. После закипания добавьте соль, перец, лавровый лист по вкусу. После того как кости сварятся, выньте их и отделите от мясо, которое затем пропустите через мясорубку или мелко нарежьте. Нарезанное мясо выложите в приготовленное блюдо, добавьте измельченный чеснок и залейте процеженным бульоном. Холодец поставьте в холодное место на ночь.

Перед подачей на стол холодец посыпьте мелко нарезанным укропом.

Подайте к холодцу хрен и горчицу.

Яйца, фаршированные языком и майонезом

10 яиц, 300 г говяжьего языка, 2 свежих огурца, 50 г свежих шампиньонов, 150 г майонеза, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Язык нарежьте небольшими кубиками, смешайте с нарезанными шампиньонами и поджарьте на растительном масле до готовности. Посолите и поперчите по вкусу. Огурцы натрите на средней терке и смешайте с поджаренными языком и грибами. Все ингредиенты залейте майонезом и тщательно перемешайте. Полученной массой начините яйца.

Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Закуска «Гурман»

700 г белых грибов, 500 г сыра твердого сорта, 200 г сметаны, 150 г майонеза, 2 свежих томата, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы нарежьте крупными ломтиками вдоль, поджарьте на растительном масле до полуготовности. Готовые грибы смешайте с натертым сыром, посолите и поперчите по вкусу. Томаты нарежьте тонкими дольками и положите поверх грибов и сыра. Сметану смешайте с майонезом и нарезанной зеленью и залейте томаты.

Поставьте запекать в духовку на 10 мин. Перед подачей на стол закуску украсьте дольками лимона и оливок.

Салат «Весна»

По 300 г свежих огурцов и томатов, 1 морковь, 30 г лука репчатого, 200 г белокочанной капусты, 100 мл рафинированного растительного масла, 2 болгарских перца (красный и зеленый), по 20 г зелен ого лука, петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Томаты и огурцы нарежьте небольшими кубиками. Капусту мелко нашинкуйте. Морковь и репчатый лук нарежьте небольшими полукольцами. Перец сначала нарежьте крупными кольцами, а затем – половинками.

Не забудьте из перца удалить семена. Зелень мелко нарежьте, добавьте к перемешанным овощам и залейте растительным маслом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу, повторно перемешайте. К салату подайте мясные блюда.

Салат «Маленькая принцесса»

По 200 г макарон из твердых сортов пшеницы и ветчины, 400 г цветной капусты, 2 моркови, 1 спелое яблоко, по 4 ст. ложки растительного масла, майонеза и нежирной сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, соль и зелень по вкусу.

Макароны сварите в подсоленной воде, но не разваривайте. Цветную капусту разделите на небольшие веточки и отварите в соленой воде, но не разваривайте. Ветчину нарежьте небольшими брусочками. Яблоко очистите от кожуры и семян. Затем яблоко и морковь нарежьте небольшими кубиками. Морковь обдайте кипятком.

Приготовьте соус – смешайте майонез, сметану, уксус, горчицу и нарезанную зелень. Охлажденные овощи и ветчину смешайте, заправьте соусом и поставьте на 2 ч в прохладное место пропитываться. Перед подачей на стол салат украсьте дольками помидоров и оливок.

Салат «Островитянин»

По 250 г томатов и огурцов, 150 г болгарского перца, 30 г лука репчатого, 50 г оливок без косточек, 200 г ананасов, 30 г зелени салата, 3 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Все овощи и фрукты нарежьте небольшими кубиками, перемешайте, добавьте мелко нарезанный салат и залейте оливковым маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат «Немецкий»

По 200 г копченых сосисок и филе свинины, 20 г лука репчатого, 30 г моркови, 1 стакан томатного сока, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Филе свинины нарежьте небольшими кусочками и поджарьте до полной готовности на растительном масле. Лук, сосиски и морковь нарежьте небольшими кубиками и смешайте с поджаренной свининой. Полученный салат залейте томатным соком, добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из говядины «Пикантный»

400 г филе говядины, по 150 г сладких яблок и груш, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими дольками. Чеснок мелко нарежьте и добавьте к говядине. Грецкие орехи раздробите. Фрукты добавьте к говядине, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом. Сверху салат посыпьте грецкими орехами и подавайте к столу.

Салат из курицы «Пикантный»

400 г филе курицы, 150 г сладких яблок, 200 г консервированных ананасов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана жареного миндаля, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Филе курицы нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности.

Чеснок мелко нарежьте и добавьте к курице. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими дольками.

Ананасы нарежьте небольшими кубиками. Миндаль раздробите. Фрукты добавьте к курице, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом. Сверху салат посыпьте дробленым миндалем и в таком виде подавайте на стол.

Салат из языка «Пикантный»

400 г говяжьего языка, по 150 г сладких яблок и груш, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Язык отварите, нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими дольками. Чеснок мелко нарежьте и добавьте к говядине. Грецкие орехи раздробите. Фрукты добавьте к языку, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом.

Сверху салат посыпьте грецкими орехами и в таком виде подавайте на стол.

Салат грибной «Пикантный»

400 г шампиньонов, 100 г белых грибов, 30 г лука репчатого, 200 г куриной печени, 5 ст. ложек оливкового масла, 100 г белого полусладкого вина, 150 г шпината, по 100 г нежирной сметаны и майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы и лук нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Отдельно обжарьте куриную печень и добавьте к грибам. Шпинат мелко нарежьте и добавьте к салату. Салат залейте белым вином и оставьте на 30 мин в прохладном месте. В это время приготовьте соус – смешайте майонез, сметану, нарезанную зелень и добавьте перец. Приготовленным соусом заправьте салат и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте разноцветными кусочками болгарского перца.

Закуска к любому столу

300 г филе свинины, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г шампиньонов, 1 банка консервированной белой фасоли, 2 свежих огурца, 2 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, 30 г лука репчатого, 150–200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе свинины нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанный лук, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до готовности, но не пережаривайте. Грибы нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте отдельно. Огурцы натрите на средней терке, добавьте к ним нарезанный чеснок и смешайте с фасолью. Полученную массу смешайте с грибами и мясом. Орехи раздробите. Салат заправьте майонезом, перемешайте. Верхушку салата украсьте орехами и нарезанной зеленью.

Рулеты из печени

400 г свиной или говяжьей печени, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г маринованных грибов, 100 г сыра твердого сорта, 30 г лука репчатого, 1 свежий огурец небольших размеров, 1 головка чеснока, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень очистите от пленок, нарежьте тонкими пластами и обжарьте с обеих сторон на растительном масле. Лук мелко нарежьте, отдельно поджарьте и смешайте с натертым на средней терке сыром. Огурец натрите на мелкой терке. Чеснок размельчите с помощью чеснокодавилки и добавьте к сыру. Грибы промойте, при необходимости нарежьте. Грибы, огурец и сыр перемешайте до получения однородной массы, добавьте соль и перец по вкусу. Полученную массу выложите на поджаренные пласты печени и сверните их в виде рулетов, закрепите, смажьте сметаной и поставьте в духовку на 5 мин.

К столу подавайте в охлажденном виде.

Мясное ассорти с сухофруктами

По 100 г филе свинины и курицы, 150 г сырой колбасы, по 75 г языка и ветчины, по 150 г кураги и чернослива без косточек, по 1 томату и огурцу, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Все мясные продукты нарежьте небольшими кубиками. Свинину, курицу и язык посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности, затем смешайте с колбасой и ветчиной. Томат и огурец натрите на средней терке. Натертыми овощами посыпьте мясное ассорти. Сухофрукты мелко нарежьте и выложите поверх тертых овощей. Перед подачей на стол ассорти полейте мясным соусом и украсьте нарезанной зеленью.

Салат «Утиный»

400 г вареного мяса утки, 400 г картофеля, 3 свежих огурца, по 150 г сметаны и майонеза, по 100 г консервированной кукурузы и зеленого горошка, соль и перец по вкусу.

Мясо утки нарежьте маленькими кубиками. Картофель почистите и отварите, после чего мелко нарежьте. Огурцы натрите на мелкой терке и смешайте с кукурузой и горошком. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте веточками петрушки.

Салат из кальмаров с курицей

По 300 г кальмаров и куриного мяса, 3 маринованных огурца, 1 спелое сладкое яблоко, 1 банка консервированного зеленого горошка, 100 г ананасов, 150 г майонеза, 100 г нежирной сметаны, соль и перец по вкусу.

Кальмары и курицу раздельно отварите до готовности, но не разваривайте. Отварное мясо нарежьте небольшими кубиками и смешайте с нарезанными огурцами. Яблоко очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими дольками и смешайте с нарезанным ананасом. К мясу добавьте зеленый горошек и фрукты, аккуратно перемешайте, добавив соль и перец по вкусу. Майонез смешайте со сметаной и залейте приготовленным соусом салат, перемешайте. Перед подачей на стол украсьте остатками зеленого горошка и веточками зелени.

Салат «Русский»

500 г острого сыра твердого сорта, 2 спелых жестких яблока, 4 яйца, 2 свежих огурца, 1 стакан грецких орехов, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими дольками. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Орехи раздробите. Огурцы натрите на средней терке. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте веточками петрушки.

Салат «Лесное изобилие»

800 г свежих белых грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г лука репчатого, 50 г петрушки, 200 г сыра твердого сорта, 300 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Грибы крупно порежьте, смешайте с нарезанным луком и поджарьте на растительном масле до готовности. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте к грибам, посолите и поперчите по вкусу. Салат залейте майонезом и перемешайте.

Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из креветок

700 г креветок, 2 ст. ложки сока лимона, 4 яйца, 100 г кудрявого салата, 50 г зеленого горошка, по 100 г майонеза и сметаны, соль и перец по вкусу.

Креветки отварите в подсоленной воде, очистите от панциря и добавьте лимонный сок. Яйца сварите вкрутую и крупно порежьте, смешайте с мелко нашинкованным салатом. Креветки, яйца и зеленый горошек смешайте и заправьте соусом из майонеза и сметаны, посолите и поперчите по вкусу. Салат подавайте на отдельных тарелках на большом листе салата. Подайте к салату белое вино.

Икра щучья по-домашнему

500 г свежей щучьей икры, 100 г лука репчатого, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г уксуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Икру промойте под проточной водой, удалите пленки, после чего ошпарьте кипятком. Икру поместите в приготовленную посуду. Лук мелко нарежьте, смешайте с растительным маслом, уксусом, посолите и поперчите по вкусу. Приготовленным маринадом залейте икру

и поставьте в холодное место на 8 ч. Перед подачей на стол икру посыпьте нарезанной зеленью.

Салат «Телячий»

200 г филе говядины, 2 свежих томата, 1 банка консервированной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г лука репчатого, 4 зубчика чеснока, 150 г майонеза, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль, перец, специи и зелень по вкусу.

Мясное филе нарежьте маленькими кусочками. Лук и морковь нарежьте небольшими полукольцами. Мясо, лук и морковь потушите на растительном масле до готовности, посолите, поперчите по вкусу. Зелень мелко нашинкуйте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Смешайте все компоненты салата, добавьте уксус и снова перемешайте, залейте майонезом и снова перемешайте. Выложите в салатницу на листья салата.

Салат «От шефа»

300 г свежих яблок, 400 г копченого мяса, 200 г свежих огурцов, 3 томата средних размеров, 1 стакан апельсинового сока, 1/2 банки майонеза, пучок листьев салата, соль, перец и зелень по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы и семечек, нарежьте кубиками, огурцы также нарежьте кубиками. Томаты нарежьте тонкими дольками, смешайте с яблоками и огурцами, залейте апельсиновым соком и оставьте на 30 мин. Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, смешайте с майонезом. Полученную массу добавьте к подготовленным овощами и фруктам, лишний сок слейте. Приготовленный салат аккуратно заверните в листья салата и в таком виде подавайте к столу.

Салат «Экзотический»

2 копченые куриные ножки, 500 г консервированных ананасов, 1 киви, 1 банка кукурузы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Отделите мясо от косточек и мелко нарежьте вдоль волокон. Киви очистите от кожуры и нарежьте тонкими дольками. Ананасы нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные продукты смешайте, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте кукурузу без сока и залейте майонезом. Перемешайте.

Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью, которая выгодно подчеркнет вкус копченого мяса.

Салат «Мясное ассорти»

По 100 г копченого мяса, сырой колбасы, отварного языка, 100 г маринованных огурцов, 2 свежих томата, 1 сладкий перец, 1 яйцо, 15 г лука репчатого, 50 г оливок без косточек, 150 г майонеза, соль, зелень и перец по вкусу.

Мясо, язык и колбасу нарежьте небольшими кубиками и смешайте с нарезанными маринованными огурцами, чтобы мясо пропиталось их соком. В это время нарежьте болгарский перец, удалите семена. Томаты нарежьте небольшими дольками, лук нарежьте тонкими полукольцами. Яйцо отварите вкрутую и мелко порубите. Смешайте овощи с яйцом. Оливки намните или мелко нарежьте и смешайте с майонезом до получения однородной массы,

добавьте в нее соль и перец по вкусу. После этого все ингредиенты смешайте и посыпьте салат мелко нарезанной зеленью.

Салат «Купеческий»

300 г копченого мяса, 400 г сыра острого твердого сорта, 2 зубчика чеснока, 30 г лука репчатого, 200 г свежих огурцов, 100 г маслин без косточек, 3 томата средних размеров, 2 болгарских перца, 2 яйца, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Чеснок и лук натрите на мелкой терке и сразу добавьте к мясу. Сыр натрите на мелкой терке. Огурцы натрите на крупной терке. Перец мелко нарежьте, отделив мякоть от семян. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Томаты нарежьте небольшими дольками. Маслины нарежьте кружочками. Все компоненты салата смешайте и залейте майонезом, тщательно перемешайте, добавьте соль и перец и оставьте на 1 ч пропитываться в прохладном месте. Перед подачей на стол салат украсьте дольками лимона и зеленью.

Салат «Морской»

По 200 г креветок, морской капусты, осьминогов и филе мяса морской рыбы, 200 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.

Креветки и осьминоги (раздельно) отварите до полной готовности, но не разваривайте. Креветки очистите от панциря. После этого креветки смешайте с осьминогами и добавьте лимонный сок, перемешайте. Филе рыбы нарежьте небольшими кубиками и поджарьте до готовности на растительном масле, посолите, поперчите.

После того как рыба будет готова, смешайте ее с другими морепродуктами, добавьте морскую капусту и залейте майонезом. Перед подачей на стол салат украсьте маслинами.

Салат мясной с грибами

По 200 г филе говядины и сырой колбасы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 15 г лука репчатого, 200 г свежего картофеля, 3 яйца, 150 г маринованных маслят, 1 свежий огурец, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до готовности. Сырую колбасу нарежьте небольшими кубиками. Грибы промойте под проточной водой и нарежьте в том случае, если они больших размеров. Морковь и лук нарежьте брусочками и поджарьте на том же растительном масле, на котором готовилось мясо. Картофель очистите и сварите, но не разваривайте, покрошите ножом. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Огурец натрите на средней терке. Все ингредиенты салата смешайте, посолите и поперчите по вкусу и залейте майонезом.

Тщательно перемешайте. Перед тем как подавать на стол, салат украсьте небольшими грибами и зеленью.

Салат «Нежный»

200 г ветчины, 1 банка консервированной кукурузы, по 70 г свежих и маринованных огурцов, 50 г сельдерея, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 100 г майонеза,

100 г нежирной сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Ветчину нарежьте кубиками и перемешайте с кукурузой. Морковь и лук нарежьте небольшими полукольцами и поджарьте на растительном масле до готовности. Сельдерей и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Майонез смешайте со сметаной и добавьте соль, специи и перец по вкусу. Все ингредиенты салата смешайте и залейте получившимся соусом и поставьте на 2 ч пропитываться в прохладное место. Перед подачей на стол салат украсьте зеленью.

Салат «Оливье»

300 г филейного мяса отварной курицы, 600 г свежего картофеля, 300 г свежей моркови, 120 г маринованных огурцов, 4 яйца, 1 спелое яблоко, банка консервированного зеленого горошка, 1,5 банки майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую и порубите. Яблоко и маринованные огурцы очистите от кожуры и нарежьте небольшими брусочками. Картофель почистите, отварите, но не разваривайте. Затем картофель покрошите острым ножом. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте зеленый горошек и снова перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. После этого залейте салат майонезом и перемешайте.

Перед тем как подать салат на стол, украсьте его свежей зеленью, кусочками огурца и курицы.

Салат из курицы

200 г филе курицы, 50 г консервированного зеленого горошка, 2–3 яйца, 1 свежий огурец, 2 томата средних размеров, 40 г сельдерея, 100 г сметаны, по 10 г кудрявой петрушки и салата, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Огурец натрите на средней терке. Томаты нарежьте тонкими дольками. Стебли сельдерея нарежьте кубиками и смешайте с зеленым горошком. Зелень мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей салата на стол украсьте его зеленью и посыпьте 1 растертым желтком.

Салат «Гурман»

1 банка красной фасоли в остром соусе, 50 г кинзы, 200 г грецких орехов, 600 г острого сыра твердого сорта, 200 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Сыр натрите на средней терке. Орехи раздробите и смешайте с сыром. В полученную массу добавьте фасоль вместе с соусом и перемешайте. Кинзу мелко нарежьте и добавьте к салату.

После этого салат залейте майонезом, добавьте соль и перец по вкусу и поставьте на 1,5 ч пропитываться в прохладное место.

Подайте к салату белое полусладкое вино.

Салат витаминный

30 г сельдерея, по 50 г яблок и спелых томатов, 45 г свежих огурцов, по 35 г сметаны и майонеза, 40 г свежей вишни без косточек, сахара 5 г.

Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкой соломкой, так же нарежьте сельдерей, свежие огурцы и сырую морковь. Томаты нарежьте дольками и смешайте с нарезанной пополам вишней. Майонез смешайте со сметаной. Все ингредиенты салата смешайте, залейте сметанным соусом, добавьте сахар, по вкусу можно добавить 1 чайную ложку лимонного сока. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из редьки с сыром

150 г редьки, 100 г редиса красного, свежих спелых томатов 100 г, 30 г сметаны, 50 г майонеза, 80 г твердого сыра, 10 г зелени, специи и соль по вкусу.

Редьку и красную редиску обработайте и нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на мелкой терке. Сметану смешайте с майонезом. Томаты нарежьте дольками. Редьку, красную редиску, томаты смешайте, посолите, добавьте специй и оставьте на 10 мин. Сыр залейте сметанным соусом и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу добавьте к овощам и перемешайте, при необходимости можно добавьте 1 ст. ложку майонеза. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из маринованной капусты по-грузински

300 г белокочанной капусты, 15 мл винного уксуса, 50 г свеклы, 15 г кореньев петрушки и сельдерея, 2 г красного молотого перца, 1 стручок острого перца, 20 г свежей зелени, соль и специи по вкусу.

Капусту нарежьте небольшими кусочками. Свеклу, коренья, острый перец, лавровый лист отварите. Капусту сложите в небольшой бочонок или банку вперемежку с отваренными овощами, добавьте молотый перец, соль и специи по вкусу и залейте теплым рассолом. Бочонок с капустой поставьте на 3 дня в помещение с комнатной температурой, а затем поместите в холодильник. К столу подавать в прохладном виде.

Салат «Северный»

150 г филе трески, по 20 г свежих и маринованных томатов, 20 г моркови, 60 г картофеля, по 10 г клюквы и брусники, 1 яйцо, 100 г томатного или сметанного соуса, 30 г зеленого горошка, 15 г зелени, соль и специи по вкусу, 50 г кальмаров.

Филе трески отварите, но не разваривайте, нарежьте небольшими кусочками. Морковь и картофель отварите, нарежьте небольшими кусочками. Томаты нарежьте дольками. Яйцо сварите вкрутую. Кальмаров отварите и нарежьте кольцами. Филе трески смешайте с овощами, добавьте зеленый горошек, клюкву и бруснику, заправьте соусом и тщательно перемешайте. Перед подачей на стол салат необходимо украсить дольками яиц, зеленым горошком и кольцами кальмара.

Салат «Степной»

200 г филе говядины, 2 яйца, по 100 г картофеля и маринованных огурчиков, 20 г зеленого горошка, 40 г свежих яблок, 20 г лука репчатого, 20 г растительного масла, по 60 г майонеза и сметаны, зелень, соль и специи по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и поджарьте на растительном масле, потом посыпьте полукольцами лука репчатого. Картофель и морковь отварите, но не разваривайте, нарежьте тонкими ломтиками. Огурцы нарежьте тонкими полукольцами. Яйца сварите вкрутую. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль, перец и зелень по вкусу, залейте сметанным соусом и перемешайте. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Томаты, фаршированные грибами

4 томата средних размеров, 30 г лука репчатого, 200 г маринованных белых грибов, 50 г сметаны, соль, перец, зелень по вкусу, 40 г твердого сорта сыра.

Томаты обработайте, срежьте верхнюю часть, несильно сдавите томаты, чтобы вышло небольшое количество сока и семян. Чайной ложкой сделайте небольшие углубления в каждом томате.

В сделанное углубление насыпьте небольшое количество соли и черного молотого перца. Грибы мелко нарежьте, смешайте с мелко нарезанным луком и натертым на мелкой терке сыром, залейте сметаной и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу выложите в томаты, перед подачей на стол украсьте веточками свежей зелени.

Сациви из баклажанов

400 г свежих баклажанов, 100 г уксуса, 40 г натертого острого сыра, 1 большая головка чеснока, 2 г красного молотого перца, 40 г лука репчатого, свежей и сушеной зелени по 10 г, 50 г молотых грецких орехов.

Баклажаны промойте, обработайте, продольно разрежьте и обдайте кипятком. Затем подержите баклажаны в кипятке в течение 3 мин, выложите баклажаны на рабочий стол и положите под пресс на 30 мин. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок выдавите через чеснокодавилку, смешайте с грецкими орехами, красным молотым перцем и зеленью и залейте уксусом. После этого полученной начинкой нафаршируйте баклажаны и оставьте мариноваться на 3 суток в прохладном месте.

Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибная икра

30 г растительного масла, по 100 г маринованных маслят и белых грибов, 30 г лука репчатого, 1 чайная ложка 3 %-го уксуса, 1 г черного молотого перца, 2 зубчика чеснока, 40 г укропа, соль и специи по вкусу.

Грибы мелко нарежьте. Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами и поджарьте на медленном огне. Затем добавьте грибы и тушите в течение 10 мин. Чеснок выдавите через чеснокодавилку, смешайте с уксусом, черным перцем, солью, специями и грибами. К столу подавайте в охлажденном виде, посыпав мелко нарезанным укропом.

Салат «Французский»

150 г филу жареной утки, 80 г картофеля, 1 томат средних размеров, 50 г цветной капусты, 1 свежий огурец, 1 морковь, по 40 г зеленого горошка и кукурузы, 30 г спаржи, зелени салата 30 г, по 60 г майонеза и сметаны, соль и перец по вкусу.

Мясо птицы нарежьте тонкими ломтиками. Морковь и картофель очистите от кожуры, отварите и нарежьте тонкими кружочками. Спаржу отварите и нарежьте тонкими дольками.

Вареную цветную капусту разделите на тонкие кочешки. Томаты и огурцы нарежьте небольшими тонкими дольками. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте кукурузу, горошек, соль и перец по вкусу, залейте сметанным соусом.

Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Первые блюда (горячие и холодные)

Приготовление классического мясного бульона

Мозговые кости и мясо поместите в кастрюлю, залейте нужным количеством холодной воды, добавьте мелко нарезанную зелень, морковь, репчатый лук, лавровый лист, закройте крышкой и варите до готовности на медленном огне.

По мере кипения снимайте пену.

После приготовления бульона обязательно его процедите через сито.

Щи из свежей капусты

0,5 кг мозговых костей, 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

В кастрюлю налейте 2–2,5 л холодной воды и поместите туда мозговые кости, поставьте на средний огонь и держите до закипания. Затем в кипящий бульон добавьте нарезанную капусту, картофель, морковь, зелень. Лук нарежьте кольцами и обжарьте на сковороде вместе со сливочным маслом и томатной пастой. Поджаренный лук добавьте в мясной бульон и варите в течение 30 мин. За 5 мин до готовности в щи добавьте соль, перец и другие специи по вкусу. Перед подачей на стол в щи положите кусок мяса, добавьте сметану, по вкусу посыпьте зеленью.

Щи из квашеной капусты

0,5 кг мозговых костей, 300 г квашеной капусты, 300 г картофеля, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

В кастрюлю налейте 2–2,5 л холодной воды, поместите туда мозговые кости, поставьте на средний огонь и держите до закипания. В кипящий мясной бульон добавьте нарезанный картофель и варите до полуготовности.

В это время отожмите квашеную капусту, посыпьте ее пшеничной мукой и залейте ее 1,5 стаканами мясного бульона, добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и поставьте тушиться

на медленный огонь. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками и поджарьте вместе с 1 ст. ложкой сливочного масла и 2 ст. ложками томатной пасты.

Полученные тушеную капусту и поджаренные коренья добавьте в кипящий мясной бульон с картофелем. За 5 мин до готовности в щи добавьте соль, перец и другие специи по вкусу.

Перед подачей на стол в щи положите кусок мяса, добавьте сметану, по вкусу посыпьте зеленью.

Рыбные щи из свежей капусты

0,5 кг свежей капусты, 0,5 кг филе речной рыбы, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки сливочного масла и томатной пасты. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой. В кипящую воду добавьте мелко нарезанный репчатый лук и нашинкованную капусту. Через 10 мин добавьте рыбное филе. Варите щи на медленном огне и при закрытой крышке. За 10 мин до готовности добавьте томатную пасту и сливочное масло, а также соль, перец и другие специи по вкусу.

Перед подачей на стол в щи добавьте мелко нарезанную петрушку, укроп или кинзу.

Вегетарианские щи

300 г квашеной капусты, 300 г картофеля, 200 г свежих шампиньонов, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки растительного масла и томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Шампиньоны нарежьте дольками и залейте 2 л холодной воды, добавьте 1 очищенную луковицу и варите грибы до готовности. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками и поджарьте вместе с растительным маслом и томатной пастой. Квашеную капусту промойте в холодной воде, хорошо отожмите, добавьте 1,5 стакана грибного бульона, добавьте поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и другие специи по вкусу. Тушите капусту до готовности. Влейте в готовую капусту грибной бульон. Муку поджарьте на растительном масле и добавьте в бульон. Перед подачей на стол в щи добавьте сметану.

Щи из зелени

0,5 кг мозговых костей, 400 г шпината, 300 г щавеля, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, по 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 2 яйца. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

В кастрюлю налейте 2–2,5 л холодной воды, поместите туда мозговые кости, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками и поджарьте вместе с 1 ст. ложкой сливочного масла. Шпинат, щавель и поджаренные коренья смешайте, залейте мясным бульоном и варите в течение 20 мин. Муку поджарьте на растительном масле и добавьте в бульон.

Перед подачей на стол в щи добавьте половинку вареного яйца и сметану.

Щи на скорую руку

0,5 кг свежей капусты, 400 г картофеля, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки пшеничной высшего сорта, 1 морковь средних размеров. Соль и перец по вкусу.

Мелко нашинкованную капусту положите в кипящий бульон, после закипания добавьте картофель. В это время поджарьте муку в сливочном масле и добавьте в бульон после того, как сварятся овощи.

За 10 мин до полной готовности в бульон добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол в щи добавьте сметану.

Русские щи

200 г копченых свиных ребрышек, 300 г филейного мяса, 500 г свежей капусты, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 50 г копченого свиного сала, черный перец горошком, соль, зелень и лавровый лист по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой, лук нарежьте полукольцами, морковь – кубиками, добавьте ломтики копченого свиного сала и тушите в закрытой кастрюле. В 2 л кипящей воды опустите копченые свиные ребрышки и филе, добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу. Варите до готовности. После приготовления бульон влейте в тушеные овощи и варите до готовности. Перед подачей на стол в щи добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Щи из консервированной рыбы

200 г консервированной рыбы, 400 г свежей капусты, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 ст. ложка растительного масла, 1 корень петрушки. Соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

Нашинкуйте капусту соломкой и опустите варить в подсоленную воду. Затем нарежьте мелкими кубиками морковь, корень петрушки и репчатый лук и поочередно поджарьте на растительном масле. Сначала жарьте морковь, затем корень петрушки, в последнюю очередь – репчатый лук. Поджаренные коренья добавьте в кипящий бульон. За 20 мин до окончания приготовления добавьте консервированную рыбу. За 5 мин до приготовления добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Перед подачей на стол в щи добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Рассольник

700 г мяса на кости, 100 г рисовой крупы, 300 г картофеля, 2–3 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо на кости поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь. После закипания добавьте в бульон рисовую крупу. Через 5 мин добавьте в бульон нарезанный картофель. За 20 мин до окончания варки в бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, нашинкованные морковь и лук, соль и перец по вкусу. После приготовления рассольника мясо отделите от кости и нарежьте небольшими кусочками. Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Рассольник «Русский»

0,5 кг мозговых костей, 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 2 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист и перец по вкусу.

Мозговую кость поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь. Нашинкуйте капусту соломкой и добавьте в кипящий бульон. Через 5 мин добавьте в бульон нарезанный картофель. Затем нарежьте мелкими кубиками морковь, корень петрушки и репчатый лук, поочередно поджарьте на сливочном масле и добавьте в бульон. За 20 мин до окончания варки в бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, очищенный от семян и кожицы, соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и мелко нарезанный укроп, а также нарезанное отварное мясо.

Грибной рассольник

250 г свежих шампиньонов, 300 г картофеля, 2 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 1 головка лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, перец и укроп по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте, залейте холодной водой и поставьте варить на средний огонь. Затем нарежьте мелкими кубиками морковь, корень петрушки и репчатый лук и поочередно поджарьте на сливочном масле. Сначала жарится морковь, затем корень петрушки, в последнюю очередь – репчатый лук. Поджаренные коренья добавьте в кипящий бульон. Нарезанный кубиками картофель добавьте в бульон вместе с поджаренными кореньями и варите до готовности. За 15 мин до окончания варки в бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, очищенный от семян и кожицы, соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Рассольник с рыбой

700 г филе речной рыбы, 100 г шпината, 50 г щавеля, 1 стакан молока, 2 соленых огурца средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, яичный желток, соль, лавровый лист, перец и укроп по вкусу.

Филе рыбы поместите в кастрюлю и залейте холодной водой, посолите и поставьте варить на средний огонь до готовности. Затем выньте рыбу из бульона и переложите в другую посуду, залив небольшим количеством бульона. Порционно нарезав, разложите в тарелки. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. В кипящий бульон добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, очищенный от семян и кожицы, соль и перец по вкусу и варите в течение 20 мин, после чего добавьте щавель, шпинат, огуречный рассол (по вкусу). Сырой яичный желток залейте стаканом молока и нагрейте на медленном огне, но не до кипения. Полученный рассольник залейте молочно-яичной сме-

сью. Перед подачей на стол в рассольник добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Столичный борщ

300 г ветчинных костей, 150 г ветчины, 150 г сырого филейного мяса, 150–200 г молочных сосисок, 2 свеклы средних размеров, по 50 г шпината и щавеля, 400 г свежей капусты, 1 морковь средних размеров, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 30 г лука репчатого, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Ветчинные кости и сырое мясо поместите в кастрюлю, залейте холодной водой, немного посолите и поставьте варить на средний огонь до готовности. Свеклу нарежьте соломкой, положите в кастрюлю, залив полученным бульоном, добавьте сливочное масло, уксус и специи, варите на медленном огне. Капусту нашинкуйте. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Шпинат, щавель, капусту и поджаренные коренья добавьте в бульон. За 3 мин до окончания варки добавьте в бульон нарезанные сосиски и порубленное кусочками копченое мясо.

Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Борщ «Домашний»

0,5 кг мозговых костей, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Мозговую кость поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь до готовности. Свеклу нашинкуйте соломкой, положите в кастрюлю, залив 1,5 стаканами бульона, добавьте сливочное масло, уксус и тушите до готовности. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле с томатной пастой. К поджаренным кореньям добавьте нарезанную свеклу и потушите в течение 10 мин. Капусту нашинкуйте соломкой и положите в кипящий подсоленный бульон, варите на медленном огне. Через 10–15 мин добавьте в кипящий бульон тушеную свеклу с овощами и доведите до готовности. За 5 мин до окончания варки заправьте борщ перцем, лавровым листом и нарезанной зеленью по вкусу.

Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом. К борщу подайте нарезанные сосиски, ветчину или мясо.

Украинский борщ

300 г филе мяса, 400 г картофеля, 400 г капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, 1 ст. ложка уксуса, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Филе поместите в кастрюлю и залейте 2,5–3 л холодной воды и варите на среднем огне почти до готовности. Свеклу нашинкуйте соломкой, добавьте томатную пасту и уксус и пассеруйте. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле с томатной пастой. Нарежьте картофель кубиками и положите в кипящий мясной бульон, через 10–15 мин добавьте туда же нашинкованную капусту. Варите в течение 10 мин, затем добавьте свеклу, поджаренные коренья, мелко нарезанный чеснок, муку, смешанную со сливочным маслом, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу. После закипания тут же выключите. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану.

Борщ с карпом

700 г филе карпа, 400 г капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, по 50 г шпината и щавеля, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Шпинат преберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Шпинат, щавель, капусту и поджаренные коренья опустите в подсоленную перченую воду и приготовьте пряный отвар. Отвар процедите. Свеклу и капусту нашинкуйте довольно крупными кусочками, добавьте в кипящий бульон и варите почти до готовности. Лук нарежьте полукольцами, посыпьте мукой и поджарьте на сливочном масле. Поджаренный лук и уксус добавьте в кипящий бульон. Филе рыбы порежьте порционно, обваляйте в панировочных сухарях или муке и обжарьте с обеих сторон. После этого опустите филе в кипящий бульон и вскипятите один раз. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и мелко нарезанный укроп.

Вегетарианский борщ

200 г грибов, 400 г капусты, 400 г картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, по 150 г шпината и щавеля, 100 г лука репчатого, 50 г зеленого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Шампиньоны нарежьте дольками и залейте 2 л холодной воды, добавьте 1 очищенную луковицу и варите грибы до готовности. Шпинат переберите и промойте, варите отдельно в кипящей воде до готовности, затем протрите через сито. Щавель вымойте и пропустите через мясорубку. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле, через 5 мин добавьте нарезанный зеленый лук и поджарьте еще в течение 3 мин. В грибной бульон добавьте нарезанный ломтиками картофель, нарезанную свеклу, поджаренные коренья, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу и варите в течение 20 мин.

За 7 мин до окончания варки добавьте в бульон шпинат, через 2 мин добавьте щавель, свекольный отвар, укус по вкусу и сахар. Отдельно отварите яйца. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану, половинку вареного яйца и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Борщ с горохом и фасолью (вегетарианский)

200 г грибов, 400 г капусты, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, по 150 г фасоли и гороха, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Шампиньоны нарежьте дольками и залейте 2 л холодной воды, добавьте 1 очищенную луковицу и варите грибы до готовности. Фасоль и горох переберите, промойте под проточной водой, залейте холодной водой и варите на среднем огне под закрытой крышкой до полной готовности, но не разваривайте. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Свеклу и капусту нашинкуйте соломкой. В кипящий грибной бульон добавьте поджаренные коренья и капусту, варите 15 мин. Свеклу отварите отдельно и добавьте в кипящий бульон через 10–15 мин после добавления капусты. За 5 мин до окончания варки добавьте соль, лавровый лист, уксус, перец и зелень по вкусу. Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Борщ с копченой уткой

700 г копченой утки, 400 г капусты, 2 свеклы средних размеров, 1 морковь средних размеров, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, лавровый лист, перец и зелень по вкусу.

Утку поместите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды и варите на среднем огне до полуготовности. Затем утку выньте. Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Свеклу и капусту нашинкуйте соломкой. В кипящий мясной бульон добавьте поджаренные коренья и капусту, варите 15 мин. Свеклу отварите отдельно и добавьте в кипящий бульон через 10–15 мин после добавления капусты. Через 5 мин добавьте копченую утку и варите до готовности. За 5 мин до окончания варки добавьте соль, лавровый лист, уксус, перец и зелень по вкусу.

Перед подачей на стол в борщ добавьте сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Уха царская

500 г филе стерляди, по 300 г филе судака и линя, 200 г филе окуня, 1 корень петрушки, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 1 лимон средних размеров, соль, перец, лавровый лист и зелень по вкусу.

Филе всей рыбы промойте под проточной водой. Филе окуня и линя мелко нарежьте, залейте 2,5 л холодной воды и кипятите на среднем огне до готовности. Бульон процедите.

В процеженный кипящий бульон положите порционно разрезанные куски филе стерляди и судака и варите в течение 20 мин.

За 5 мин до окончания варки добавьте соль, перец, лавровый лист и зелень по вкусу.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положите филе рыбы обоих сортов и добавьте по ломтику лимона, по желанию посыпьте нарезанной зеленью.

Уха по-рыбацки

0,5 кг окуней и ершей, 700 г щуки или налима, 100 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, перец, соль, лавровый лист и зелень по вкусу.

Рыбу выпотрошите и тщательно промойте. Не очищая от чешуи, рыбу поместите в кастрюлю и залейте 2 л холодной воды, посолите и варите на среднем огне до тех пор, пока рыба не разварится. Бульон процедите. Затем в кипящий бульон нарежьте репчатый лук полукольцами, корень петрушки варите в течение 10 мин.

Мясо рыбы отделите от костей, поместите в кипящий бульон, добавив перец, соль, лавровый лист и зелень по вкусу, и варите на медленном огне в течение 20 мин, снимая пену.

После приготовления уху заправьте сливочным маслом.

Рыбный суп по-царски

0,5 кг голов осетра или стерляди, 600 г филе осетра, по 300 г томатов и картофеля, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Голову осетра поместите в кастрюлю и залейте холодной водой, посолите, закройте крышкой и варите до полной готовности. Бульон процедите. Корень петрушки и репчатый лук нарежьте и поджарьте со сливочным маслом, добавьте в процеженный кипящий бульон. Филе осетра порционно нарежьте, опустите в бульон. Затем порежьте картофель ломтиками и добавьте в кипящий бульон. За 5 мин до окончания варки добавьте помидоры, нарезанные ломтиками, соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол суп заправьте сметаной по вкусу.

Суп с фрикадельками

0,5 кг мозговых костей, 0,5 кг мясного фарша, 1 стакан риса, 100 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 200 г картофеля, перец, соль, лавровый лист и зелень по вкусу.

Мозговую кость поместите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и поставьте варить на средний огонь до готовности. Бульон процедите. В кипящий бульон добавьте нарезанный ломтиками картофель и варите в течение 20 мин. Фарш и репчатый лук пропустите через мясорубку, к получившейся массе добавьте сливочное масло, яйца, перец, соль по вкусу. Мокрыми руками полученную массу разделите на кусочки в форме шариков, смешайте с рисом, отварите в кипящей подсоленной воде почти до готовности. Доваривайте фрикадельки в кипящем бульоне. Перед подачей на стол суп посыпьте нарезанной зеленью.

Суп с лапшой и курицей по-домашнему

400 г филе курицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г лапши, соль и перец по вкусу.

Корень петрушки, корень сельдерея и репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Курицу положите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и варите на медленном огне. После закипания добавьте поджаренные коренья и лапшу.

Для того чтобы бульон не получился мутным, можно перед добавлением в бульон опустить лапшу в кипящую воду на 1 мин. За 5 мин до окончания варки супа добавьте соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол суп посыпьте нарезанной зеленью.

Суп-харчо

0,5 кг филе баранины, 30 г лука репчатого, 2 моркови средних размеров, 6 томатов средних размеров, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 болгарских перца, 3 ст. ложки риса, перец, чеснок, соль и лавровый лист по вкусу.

Филе баранины нарежьте небольшими кусочками, обжарьте с кореньями в сковороде, переложите в кастрюлю, залив 2 л холодной воды, и варите на медленном огне. Соль и перец добавьте по вкусу. В это время нарежьте томаты дольками, болгарский перец, отделив семена, пропустите через мясорубку. Полученную массу и рис добавьте в кипящий бульон и варите до полой готовности. В готовый суп добавьте перец, измельченный чеснок, соль и лавровый лист по вкусу. Перед подачей на стол суп посыпьте нарезанной зеленью.

Молочный суп с рисом

1,5 л пастеризованного молока, 150 г риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайных ложки сахара, соль по вкусу.

Рис промойте под проточной водой, отварите в кипящей воде в течение 5 мин, откиньте на дуршлаг. Молоко налейте в кастрюлю и доведите до кипения, после чего добавьте рис и сахар и варите до готовности. Соль добавьте по вкусу.

Перед подачей на стол в каждую тарелку добавьте небольшой кусочек сливочного масла.

Грибная окрошка

1,5 л хлебного кваса, 200 г маринованных грибов, 150 г сметаны, 300 г картофеля, 70 г хрена, по 60 г репчатого и зеленого лука, соль, перец и зелень по вкусу.

Маринованные грибы переберите, при необходимости промойте и мелко нарежьте. Картофель отварите в мундире, мелко нарежьте.

Зеленый и репчатый лук мелко нашинкуйте, хрен натрите на терке. Все ингредиенты положите в кастрюлю, посолите, поперчите, добавьте нарезанной зелени и залейте хлебным квасом, добавив 75 г сметаны. Перемешайте.

Оставшейся сметаной полейте окрошку перед подачей на стол.

Окрошка вегетарианская

1,5 л хлебного кваса, 400 г картофеля, по 1 моркови и свекле средних размеров, 2–3 свежих огурца, 4 куриных яйца, 100 г сметаны, 100 г зеленого лука, соль, сахар и горчица по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Морковь и свеклу отварите, почистите и также нарежьте мелкими кубиками. Огурцы нарежьте полукольцами. Зеленый лук нарежьте и перетрите с солью. Яйца отварите, очистите. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите и смешайте со сметаной, солью, сахаром и горчицей.

Все ингредиенты смешайте и залейте хлебным квасом, перемешайте.

Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью.

Окрошка мясная

1,5 л хлебного кваса, 400 г картофеля, по 250 г ветчины и молочной колбасы, 2–3 свежих огурца, 4 куриных яйца, 200 г сметаны, 100 г зеленого лука, соль, сахар и чеснок по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Ветчину, колбасу и огурцы также нарежьте кубиками или соломкой. Чеснок мелко нарежьте и перетрите с солью. Яйца отварите, очистите, измельчите и смешайте со сметаной и солью. Все ингредиенты залейте хлебным квасом, перемешайте. Перед подачей на стол посыпьте нарезанной зеленью.

Вторые блюда (мясные, рыбные, овощные, крупяные, блюда из творога и яиц)

Отбивные с грибами

0,5 кг филе говядины, 300 г шампиньонов, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 150 г сметаны, перец, соль, зелень по вкусу.

Филе говядины порционно нарежьте, каждый кусок слегка отбейте, после чего посолите, поперчите по вкусу и оставьте на 10–15 мин. Шампиньоны промойте, нарежьте и потушите со сливочным маслом, солью, перцем, зеленью, в конце тушения добавьте нарезанный чеснок. После приготовления грибы снимите с огня и поставьте остужаться в теплое место. На каждый кусок мяса положите по небольшому кусочку сливочного масла и поджарьте. Грибы и сметану перемешайте до получения однородной массы. Полученной массой полейте готовые отбивные.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Свинина, тушенная с овощами

700 г филе свинины, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 2 моркови средних размеров, 30 г лука репчатого, 100 г сметаны, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль, сахар, перец, лавровый лист по вкусу.

Мясо нарежьте крупными кусочками, поджарьте до легкой корочки. Мясо поместите в кастрюлю. К поджаренному мясу добавьте 1 стакан куриного бульона, соль, сахар, перец, лавровый лист. Морковь, корень петрушки, репчатый лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Добавьте к мясу, поставьте на медленный огонь и закройте крышкой, тушите до готовности. В качества гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Шницель по-домашнему

По 300 г филе говядины и свинины, 1 головка чеснока, 150 г сыра, 4 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 5 ст. ложек жира, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Филе нарежьте порционными кусками, каждый кусок отбейте, посыпьте перцем, солью, добавьте измельченный чеснок. Оставьте на 10 мин. Затем обваляйте в панировочных сухарях. Сыр натрите. Яйца разбейте. Сыр смешайте с яйцами и взбейте. В полученной смеси смочите куски филе и снова обваляйте в панировочных сухарях, после чего положите на сковороду и жарьте на среднем огне.

Перед подачей на стол шницель посыпьте нарезанной зеленью.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Жареная говядина

600 г филе говядины, 1 корень петрушки, 4 зубчика чеснока, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 2 ст. ложки жира, перец, соль и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте порционными кусочками, промойте под проточной водой, высушите, посолите, поперчите, положите на сковороду и обжарьте с жиром до легкой корочки. Добавьте 1 стакан куриного бульона. Корень петрушки, морковь, лук и чеснок нарежьте мелкими кусочками, добавьте к мясу и поставьте в разогретую духовку, доведите до готовности. По мере приготовления каждые 5 мин говядину поливайте соком, образующимся при жарке. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, тушеную капусту, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Гуляш по-королевски

По 250 г филе свинины, говядины и баранины, 1 морковь средних размеров, 100 г лука репчатого, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки топленого масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 150 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте средними кусочками, обваляйте в муке, перце и соли, поместите в сковороду и обжарьте на жире до появления румянца. Лук, корень петрушки и морковь нарежьте и поджарьте на жире, добавьте к мясу. Залейте 2 стаканами куриного бульона, закройте крышкой и тушите в течение 40–50 мин на медленном огне. После этого добавьте томатную пасту и тушите еще 10 мин. Перед окончанием тушения влейте сметану, доведите до кипения и выключите. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Бефстроганов с картофелем для гурманов

700 г филе свинины, 3 ст. ложки топленого масла, 1 морковь средних размеров, 1 головка лука средних размеров, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 450 г картофеля, 2 стакана фритюра, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте тонкими кусочками длиной 5 см, кусочки мяса обваляйте в муке, затем посыпьте перцем и солью. Лук и морковь нарежьте кусочками и обжарьте. Через 3 мин к кореньям добавьте мясо и продолжайте жарить на сильном огне до готовности. Картофель очистите, вымойте и нарежьте брусочками, снова вымойте и просушите.

В сковороде растопите жир и добавьте туда порциями картофель. Как только картофель зарумянится, выньте его, посолите и поместите в сковороду другую порцию.

Мясо и картофель к столу подавайте в разогретом виде, картофель предварительно полейте небольшим количеством растопленного сливочного масла.

Жаркое из свинины

600 г филе свинины, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 150 г сметаны, 3 ст. ложки сливочного или топленого масла, 1 головка чеснока, 3 соленых огурца, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте средними кусочками, промойте под проточной водой, высушите, посолите, поперчите, положите на сковороду и обжарьте с жиром до легкой корочки. Лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Мясо положите в кастрюлю, пересыпая поджаренным луком, добавьте сырую нарезанную кубиками морковь, залейте 1,5 стаканами куриного бульона и тушите до готовности на медленном огне, закрыв крышкой. Соленые огурцы нарежьте кубиками и добавьте к мясу за 10 мин до готовности. Сметану смешайте с мелко нарубленным чесноком и добавьте в блюдо сразу после приготовления. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи.

Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Баранина, запеченная с томатами и картофелем

600 г филе баранины, по 400–500 г томатов и картофеля, 100 г сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь средних размеров, 100 г лука репчатого, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте поперек волокон порционными кусочками, слегка отбейте, посолите и поперчите по вкусу, жарьте на сливочном масле до готовности. Лук и морковь нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Мясо положите в глубокую сковороду, переложите нарезанными дольками томатов и картофеля, посыпьте поджаренными луком и морковью. Залейте 1 стаканом куриного бульона. Натрите сыр и посыпьте им мясо с овощами сверху. Запекайте в духовке до готовности на среднем огне. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Мясные рулеты по-домашнему

0,5 кг филе свинины, 2 яйца, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 700 г картофеля, 1 морковь средних размеров, 1 л подсолнечного рафинированного масла для фритюра, зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте порционными кусками, слегка отбейте, на середину каждого кусочка положите по небольшому кусочку холодного сливочного масла и заверните рулетом, посолите и поперчите, обваляйте в панировочных сухарях. Морковь нарежьте, яйца разбейте, смешайте.

Полученной смесью полейте получившиеся рулеты и снова обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте во фритюре до золотистого цвета.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Свинина, фаршированная овощами, грибами и яйцами

700 г филе свинины, 200 г шампиньонов, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 1 головка чеснока, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, мускатный орех и зелень по вкусу.

Филе нарежьте пластинками средней толщины и хорошо отбейте. Отбивные посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Морковь почистите и натрите на средней терке. Лук нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Шампиньоны промойте под проточной водой и нарежьте ломтиками. Вареные яйца порубите. Смешайте яйца, морковь, лук и грибы до получения однородной массы и выложите массу на куски мяса. Мясо заверните рулетами, выложите на сковороду, поставьте на средний огонь и жарьте до готовности.

За 2 мин до окончания жарки посыпьте куски мяса мелко нарезанным чесноком. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Говядина, жаренная с чесноком и грибами

900 г филе свинины, 250 г шампиньонов, 2 головки чеснока, 1/3 стакана муки, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Свинину нарежьте порционными кусками, промойте под проточной водой, высушите, немного отбейте. Полученные куски натрите перцем, солью, и тертым чесноком. Яйца разбейте и смешайте с мукой. Полученной массой смажьте все куски мяса, после чего сверните мясо в форме рулетов. Шампиньоны промойте, нарежьте. Куски мяса и грибы выложите на сковороду и жарьте до готовности, поливая куски мяса выделяющимся при жарке соком. За 2 мин до окончания жарки посыпьте мясо и грибы солью, перцем и зеленью по вкусу.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Бифштекс из говядины с луком, яйцом и чесноком

600 г филе говядины, 2 головки чеснока, 100 г лука репчатого, 4 яйца, 1 морковь средних размеров, 4 ст. ложки сливочного масла, жир для фритюра – 2 стакана, 1/2 стакана муки пшеничной высшего сорта, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе нарежьте порционными кусками и хорошо отбейте. Затем мясо посолите, поперчите и обжарьте на сковороде в течение 5 мин. Лук почистите, нарежьте полукольцами, посыпьте мукой и поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета. После этого лук посолите. Из яиц сделайте яичницу глазунью. Яичницу положите на каждый кусок мяса, посыпав поджаренным луком и нарезанным чесноком. Мясо положите в сковороду и томите на медленном огне в течение 10–15 мин. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Плов из баранины

500 г мяса баранины, 700 г риса, 5 ст. ложек свиного жира, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 моркови средних размеров, 100 г лука репчатого, соль, перец, зелень и другие специи по вкусу.

Мясо нарежьте маленькими кусочками, посыпьте солью и перцем, выложите на сковороду и поджарьте на жире в течение 5–7 мин, постоянно помешивая. Затем мясо выложите в кастрюлю и залейте 2 стаканами мясного бульона, добавьте томатную пасту и дайте закипеть. Рис переберите и промойте кипятком. Лук и морковь нарежьте, поджарьте на сливочном масле. Рис и овощи добавьте к мясу и варите до тех пор, пока приготавливаемое блюдо не достигнет густой консистенции. После этого добавьте специи и поставьте в духовку на

30 мин. Подавайте в разогретом виде. При желании плов посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Шашлык по-татарски

700 г мяса с жиром, 4 ст. ложки жира, 1 головка чеснока, 30 г лука репчатого, соль, перец и зелень по вкусу.

Из 200 г мяса приготовьте фарш, пропустив мясо через мясорубку вместе с чесноком и измельченным луком. Остальное мясо нарежьте кусочками средних размеров. Кусочки мяса обложите фаршем, посолите, поперчите, добавьте зелень по вкусу, насадите на шампуры и жарьте над углями до готовности. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Рагу из баранины

0,5 кг филе баранины, 700 г картофеля, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 моркови средних размеров, 1 стакан пшеничной муки высшего сорта, 4 ст. ложки томатной пасты, 100 г лука репчатого, 4 ст. ложки сливочного масла или жира, зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте кусками средних размеров, посолите и поперчите, обжарьте в сковороде на сливочном масле в течение 5 мин. Затем мясо обсыпьте мукой и продолжайте обжаривать. В это время почистите и нарежьте картофель, морковь, лук, корень петрушки и поджарьте на другой сковороде. Мясо после поджарки выложите в кастрюлю и залейте 2 стаканами мясного бульона, добавьте томатную пасту и тушите на слабом огне почти до готовности. После этого добавьте поджаренные овощи и поставьте в духовку тушиться до готовности.

Перед окончанием тушения добавьте зелень, соль, лавровый лист и перец по вкусу. В качестве гарнира к этому блюду подайте зеленый горошек, фасоль или кукурузу.

Печень, жаренная с грибами

700 г говяжьей печени, 200 г шампиньонов, 150–200 г сметаны, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 2 ст. ложки сливочного масла, 20 г свиного шпика, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль и перец по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками, поперчите, посолите, обложите свиным шпиком, выложите на сковороду и тушите на медленном огне в течение 10–15 мин. Грибы промойте и нарежьте дольками, затем перемешайте с луом и морковью, нарезанными кубиками, и поджарьте на сливочном масле, посыпав мукой. Затем к луку, грибам и моркови добавьте 1,5 стакана мясного бульона, посолите, поперчите и кипятите в течение 5 мин. Залейте полученным соусом печень и тушите до готовности. За 5 мин до окончания тушения добавьте сметану. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Печень, тушенная с луком и чесноком

700 г говяжьей печени, 5 ст. ложек подсолнечного рафинированного масла, 2 ст. ложки муки, 1 головка чеснока, 100 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками, поперчите, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, затем поместите в духовку и доведите до готовности. Лук и морковь нарежьте полукольцами, обсыпьте мукой и поджарьте на растительном масле до готовности. Чеснок мелко нарежьте и залейте 0,5–1 стаканом мясного бульона. Печень выложите на большое блюдо, посыпьте поджаренными морковью и луком, полейте чесночным соусом. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Печень по-домашнему

500 г свиной печени, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 ст. ложки пшеничной муки высшего сорта, 3 ст. ложки томатной пасты, 150 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень вымойте, срежьте все пленки, нарежьте небольшими кусочками и залейте на 5 мин горячей водой, которую затем слейте. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на сковороде, затем добавьте печень, соль, перец и зелень по вкусу, жарьте 15 мин, затем добавьте сметану, смешанную с мукой, и доведите до готовности.

В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Тушеное легкое

0,5 кг легких, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка пшеничной муки высшего сорта, соль, перец и зелень по вкусу.

Легкие тщательно промойте под проточной водой и поместите в кастрюлю. Залейте 2 л холодной подсоленной воды, варите на медленном огне в течение 2 ч. Воду слейте, легкие нарежьте кубиками, поперчите, посолите и выложите на сковороду и жарьте на сливочном масле почти до готовности. Лук и морковь мелко нарежьте, обсыпьте мукой и поджарьте до готовности. Обжаренное легкое поместите в кастрюлю, обсыпьте поджаренными луком и морковью, залейте 1,5–2 стаканами мясного бульона, добавьте томатную пасту, соль, перец и зелень по вкусу и тушите до готовности. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи, макароны. Гарнир посыпьте нарезанной зеленью по вкусу.

Рыбная запеканка с грибами

200 г филе сазана, 100 г маринованных грибов, 100 г томатов, 50 г сливочного масла, 100 г майонеза, 6 яиц, 50 г нарезанной петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Филе сазана промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кусочками и поджарьте на сливочном масле. Маринованные грибы нарежьте и смешайте с нарезанной зеленью. Яйца разбейте, посолите и перемешайте, смешайте с грибами и зеленью, полученную массу влейте к рыбе и томите до готовности. Томаты вымойте, нарежьте кубиками и смешайте с майонезом. Готовую запеканку порционно нарежьте и полейте майонезом с томатами. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Рыбная запеканка с морковью

200 г филе сома, 100 г моркови, 50 г сливочного масла, 5 яиц, 50 г нарезанной петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Филе сома промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кусочками и поджарьте на сливочном масле. Морковь нарежьте кубиками и отдельно поджарьте на сливочном масле. Яйца разбейте, посолите и перемешайте, смешайте с морковью и зеленью, полученную массу влейте к рыбе и обжарьте с двух сторон. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Рыбные котлеты

100 г черствого белого хлеба, по 250 г филе сазана и карпа, 3 яйца, 1 стакан молока, 100 г сыра твердого сорта, 80 г панировочных сухарей, 100 г растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе рыбы промойте под проточной водой, залейте холодной водой и отварите, но не разваривайте. Белый хлеб залейте молоком и разомните. Отварную рыбу нарежьте большими кусками, разомните и добавьте к вымоченному хлебу. Яйца разбейте, смешайте с тертым сыром, посолите и поперчите по вкусу. Полученную массу добавьте к рыбе и перемешайте до получения однородной массы. Из полученной массы сделайте одинаковые по размеру и форме котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и выложите на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, обжарьте с обеих сторон. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Рыба, зажаренная в тесте

700 г филе судака, 1 лимон средних размеров, 1 стакан молока, 4 яйца, 1 стакан муки, 2 стакана растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе рыбы промойте под проточной водой и нарежьте продольными кусками длиной 6–7 см и толщиной 2–3 см. Лимон выжмите. Полученным соком сбрызните филе рыбы. Небольшое количество растительного масла смешайте с укропом и полейте полученной массой нарезанное рыбное филе. Затем рыбу посолите и поставьте в холодное место на 15–20 мин. Для приготовления теста в муку медленно налейте молоко, постоянно помешивая, затем добавьте яйца и соль по вкусу. Полученную смесь на 1 ч поставьте в холодное место. Рыбные кусочки обмакните в тесто и сразу же погрузите в горячее растительное масло. Через 2–3 мин, когда кусочки подрумянятся, выньте. Готовое блюдо полейте майонезом. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Жаркое из рыбы

По 300 г филе сазана и минтая, 1 морковь средних размеров, 30 г лука репчатого, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 г рыбного бульона, 50 г муки, зелень, соль и перец по вкусу.

Сливочное масло растопите на горячей сковороде, добавьте в него муку, вылейте рыбный бульон, добавьте зелень и соль, вскипятите, постоянно помешивая. Филе рыбы промойте, нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарьте на медленном огне в течение 15–20 мин. Лук

и морковь почистите, промойте в воде, натрите на мелкой терке, добавьте к рыбе и жарьте в течение 5 мин. Сок, выделяющийся при жарке рыбы, слейте. Доведя рыбу до готовности, полейте ее заранее приготовленным соусом. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, овощи или макароны.

Голубцы вегетарианские

800 г капусты, 2 моркови средних размеров, 150 г лука репчатого, 1 головка чеснока, 3 помидора, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Снимите верхние листья с кочана капусты, вырежьте кочерыжку и положите в кастрюлю, залив 1 л подсоленной воды, варите в течение 15 мин. Затем воду слейте, остудите капустный кочан и разделите его на отдельные листья. Если листья будут складываться с трудом и разворачиваться, то их немного отбейте. Морковь, помидоры, чеснок и лук нарежьте небольшими кусочками, перемешайте до получения однородной массы. После этого выложите получившуюся массу на капустные листы и заверните в них. Подготовленные голубцы выложите на сковороду и обжарьте на растительном масле на маленьком огне. После этого голубцы выложите в кастрюлю, добавьте в нее растительное масло и томатную пасту, закройте крышкой и поставьте в духовку на 30 мин.

Во время приготовления голубцы полейте получаемым при томлении соусом.

Запеканка из фасоли с грибами

200 г фасоли, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 100 г шампиньонов, 1 ст. ложка раздробленных грецких орехов, 50 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Фасоль переберите и промойте под проточной водой. Затем поместите фасоль в кастрюлю и залейте ее холодной водой на 2–3 ч. Затем эту воду слейте и снова залейте холодной водой, потом поставьте варить на медленный огонь. После того как фасоль разварится, посолите ее. Затем воду слейте, а разваренную фасоль разомните скалкой. Лук и морковь нарежьте дольками и поджарьте на сливочном масле. Яйца разбейте и смешайте с поджаренными овощами, полученную массу добавьте к фасоли. Грибы нарежьте дольками и поджарьте на сливочном масле, добавьте грецкие орехи. Грибы с орехами добавьте к фасоли. Полученную массу выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом ровным слоем, закройте крышкой и запекайте до готовности. Готовую запеканку сверху смажьте сметаной, при желании посыпьте зеленью.

Макаронная запеканка

500 г макаронных изделий, по 100 г вареной колбасы и ветчины, 4 яйца, 1 морковь средних размеров, 4 ст. ложки томатной пасты, по 3 ст. ложки сливочного масла и майонеза, зелень и соль по вкусу.

Макароны отварите, но не разваривайте. Колбасу и ветчину нарежьте кубиками. Морковь нарежьте и поджарьте на сливочном масле. Яйца разбейте и немного взбейте. Макароны выложите на блюдо, добавив колбасу, ветчину, морковь, и полейте яйцами. Полученную массу тщательно перемешайте, выложите ровным слоем на сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарьте запеканку с обеих сторон. После приготовления запеканку

выложите на блюдо, смазав верхнюю поверхность сначала томатной пастой, затем майонезом, по вкусу посыпьте нарезанной зеленью.

Рисовая запеканка

200 г риса, 600 г молока, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки сливочного масла, по 100 г изюма и кураги, 4 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Рис переберите и промойте в проточной воде, поместите в кастрюлю и залейте молоком, варите на медленном огне до получения каши вязкой консистенции. Изюм и курагу промойте в проточной воде, залейте теплой водой на 30 мин, воду слейте. Курагу нарежьте четвертинками. Яйца разбейте, добавьте к ним курагу с изюмом и перемешайте. Полученную массу добавьте в чуть остывшую рисовую кашу и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу выложите ровным слоем на сковороду с растопленным сливочным маслом и панировочными сухарями и поместите в духовку. Запекайте до образования румяной корочки. Перед подачей на стол запеканку полейте сливочным маслом. Подайте к запеканке фруктово-ягодный кисель.

Томаты, запеченные с сыром и картофелем

500 г свежих томатов, 1/2 стакана молока, 300 г сыра твердого сорта, 300 г картофеля, 5 яиц, 2 ст. ложки растительного масла, соль и зелень по вкусу.

Картофель очистите, промойте под проточной водой, нарежьте брусочками, снова промойте. Томаты вымойте под проточной водой, проткните ножом кожицы в нескольких местах, выложите на сковороду вместе с картофелем с растительным маслом и томите в течение 10 мин на маленьком огне. Яйца разбейте, добавьте в них молоко и перемешайте. Полученной массой залейте томаты и томите еще 5 мин. Сыр натрите на мелкой терке и посыпьте томаты и картофель. Затем поместите в духовку и доведите до полной готовности.

Запеканка морковная с сухофруктами

150 г риса, 350 г моркови, 2 стакана молока, 200 г яблок, 3 яйца, по 50 г чернослива, кураги и изюма без косточек, 80 г сахара, по 100 г сметаны и сливочного масла.

Морковь очистите, промойте под проточной водой и натрите на средней терке. Рис переберите и залейте молоком, варите на медленном огне до получения каши вязкой консистенции. Яблоки вымойте и мелко нашинкуйте, смешайте с морковью и перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу добавьте в кашу и тушите до полуготовности. Яйца разбейте, добавьте в них сахар, вымытые и нарезанные сухофрукты. Массу перемешайте и добавьте к каше. Полученную запеканку выложите ровным слоем на сковороду с растительным маслом. Поверхность запеканки смажьте сметаной и запекайте в духовке до полной готовности. Перед подачей на стол запеканку полейте сливочным маслом. Подайте к запеканку фруктовоягодный кисель.

Котлеты вегетарианские

200 г моркови, 100 г картофеля, 50 г хлебного мякиша, 100 г молока, 50 г кураги, 3 яйца, 100 г сметаны, 30 г сахара, 150 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей.

Морковь и картофель почистите, помойте под проточной водой, натрите на средней терке. Хлебный мякиш залейте молоком и разомните. Курагу переберите, вымойте, нарежьте

и перемешайте с хлебным мякишем. Полученную массу смешайте с натертыми картофелем и морковью, добавьте в полученную массу разбитые яйца и перемешайте. Добавьте сахар. Из полученной массы сделайте одинаковые по размеру и форме котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и выложите на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, обжарьте с обеих сторон. Готовые котлеты полейте сверху сметаной. В качестве гарнира подайте картофельное пюре, жареный картофель, макароны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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