



Людмила М. Михайлова
365 лучших блюд раздельного питания

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=647665

365 лучших блюд раздельного питания: Центрполиграф; М.; 2010

ISBN 978-5-227-02113-7

Аннотация

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все, что душе угодно: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов. При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес никогда не вернется и вы навсегда останетесь стройными, бодрыми и здоровыми.

Содержание

Предисловие	5
365 лучших рецептов раздельного питания	6
Капуста, квашенная со свеклой	7
Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами	8
Кисло-сладкое мясо	9
Салат из свежих помидоров	10
Компот из клубники	11
Каша рисовая с курагой и изюмом	12
Моченые яблоки	13
Поджарка	14
Грибы в маринаде	15
Салат из тыквы с корнитоном	16
Говядина в пиве с лимонной цедрой	17
Грибы с сельдереем	18
Перепела с петушиными гребешками	19
Салат из свеклы с черносливом и орехами	20
Маринованная капуста	21
Гусь по-берлински	22
Морковь с зелеными помидорами	23
Редька с квасом или уксусом	24
Птица, жаренная в обильном жире	25
Баклажаны по-грузински	26
Редька с клюквенным соком	27
Сладкий стручковый перец по-алжирски	28
Икра из соленых грибов	29
Свежий салат по-французски	30
Лук-порей со сливами	31
Компот из ревеня	32
Сельдерей фаршированный	33
Редька с морковью	34
Горох с черносливом	35
Белая фасоль протертая	36
Фазан по-шведски	37
Пюре из фасоли	38
Кисель гороховый	39
Закуска «Николашка»	40
Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком	41
Икра овощная	42
Сациви из баклажанов	43
Холодец картофельный	44
Винегрет с шампиньонами	45
Салат из свежих грибов	46
Цыпленок с морковью	47
Салат из маринованных грибов со сладким перцем	48
Гусь по-бразильски	49
Закуска из свеклы, изюма и лебеды	50

Салат из свежемороженных помидоров	51
Пестрый салат из свежих огурцов	52
Рагу из курицы или индейки	53
Суп грибной с солеными огурцами	54
Салат из краснокочанной капусты «Мариша»	55
Кабачки маринованные	56
Салат из моркови и репы	57
Салат из краснокочанной капусты с изюмом	58
Зеленая икра	59
Салат из цветной капусты и листьев редиса	60
Мясо, жаренное с грибами и помидорами	61
Салат из брюквы	62
Мясо маринованное тушеное	63
Салат из моркови с квашеной капустой	64
Цыплята по-каирски	65
Салат из перца с помидорами	66
Икра из кабачков	67
Компот из свежих яблок	68
Жареные цыплята	69
Салат из перца с лимоном	70
Заготовка из зелени в зиму	71
Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски	72
Грибной суп с чесноком	73
Салат «Фантазия»	74
Мельничий салат	75
Салат «Бомбей»	76
Кислый каббес	77
Суп грибной с помидорами	78
Салат «Иоланта»	79
Соленые грибы	80
Щи свежие с грибами	81
Запеченный свиной рулет с черносливом	82
Курица, тушенная под соусом	83
Огурцы консервированные	84
Салат из гороха с солеными огурцами	85
Салат из красной фасоли	86
Салат из свеклы с грибами	87
Грудинка баранья по-флорентийски	88
Салат из редиса	89
Маринованные грибы	90
Салат из жареных баклажан с зеленью	91
Морковь маринованная	92
Салат из баклажанов и сельдерея	93
Суп грибной с тыквой	94
Чеснок в рассоле	95
Луковый салат	96
Филе, приготовленное в духовке	97
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Людмила Михайлова

365 лучших блюд раздельного питания

Предисловие

Утоляя голод, мы стремимся поесть повкуснее и разнообразно, и, порой после обильного обеда, с удовольствием съедим пирожное, запивая сладким напитком. От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Принцип раздельного питания трудно назвать диетой. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи и т. д. Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов.

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), не надо употреблять одновременно, а с интервалом в 4–5 часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же, для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов – щелочная. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, – это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. При раздельном питании, благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту, в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен!

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется. Приятного аппетита!

От составителя.

365 лучших рецептов раздельного питания



Капуста, квашенная со свеклой

Состав: капуста – 4 кг, свекла – 150 г, чеснок – 50 г, хрен – 50 г, петрушка – 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.

Для рассола: вода – 2 л, сахар – 100 г, соль – 100 г.

Капусту порезать на крупные куски – примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет.

Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 °С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 5–6 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Состав: свекла – 2–3 шт., чеснок – 2 дольки, яблоко – 1 шт., чернослив – 7–10 шт., по горсти грецких орехов и изюма, соль, сахар, растительное масло по вкусу, зелень укропа.

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

Кисло-сладкое мясо

Состав: мясо – 1 кг, лук – 6 шт., топленый говяжий жир – 2 ст. ложки, томат – 2 ст. ложки, лимонная кислота, лавровый лист – 2 шт., соль, перец.

Мясо телятины, баранины или говядины нарезать порционными кусочками, посолить и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем поместить в кастрюлю или сотейник, добавить перец, лавровый лист, мелко нашинкованный репчатый лук, воду и тушить при закрытой крышке около часа. Мясо вынуть, а сочок процедить. Добавить в него, томат, лимонную кислоту и продолжить тушить в нем мясо до готовности.

Салат из свежих помидоров

Состав: помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, соль, перец.

Для заправки: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

Компот из клубники

Состав: клубника – 1 кг, сахар – 250 г, вода – 2 стакана, ванилин.

Сварить густой сироп, снять с огня, ароматизировать его ванилином и охладить. Переложить и промыть клубнику. Если ягоды крупные, разрезать их пополам, уложить в вазу для компота и залить сиропом.

По желанию компот можно подать со сметаной.

Каша рисовая с курагой и изюмом

Состав: рис – 60 г, курага – 30 г, изюм – 20 г, сахар и соль по вкусу.

Рис всыпаем в кипящую подсоленную воду и варим при слабом кипении до готовности. После загустения ставим на упревание в духовку на 50–60 минут. В готовую кашу кладем мелко нарезанные дольки кураги и размоченный изюм.

При необходимости можно добавить сахар.

Моченые яблоки

Состав: яблоки – 109 кг, солома (пшеничная или овсяная) – 200–250 г, вода – 10 л, сахар – 200 г, соль – 100 г, солод – 100 г.

Мочить яблоки лучше всего в деревянной таре небольшой вместимости или в широкогорлых стеклянных банках. Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально пророщенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Поджарка

Состав: говядина – 400 г или свинина – 350 г, лук – 100 г, помидоры – 100 г, кетчуп – 50 г, масло – 30 г, бульон, соль, перец, зелень, гарнир.

Говядину (толстый край, тонкий край) или свинину (окорок) нарезать на мелкие брусочки, посолить, поперчить и обжарить на сковороде до готовности. Потом добавить к мясу репчатый лук, нарезанный полукольцами и пассерованный, дольки красных помидоров, кетчуп, немного бульона и довести до кипения. На стол подать в сковороде, в которой готовилась поджарка. При подаче посыпать мелко нашинкованной зеленью.

В качестве гарнира к поджарке отдельно можно подать любые овощи.

Грибы в маринаде

Состав: грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, уксус, соль.

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Салат из тыквы с корнишонами

Состав: тыква – 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, сердечник, эстрагон) – 3 ст. ложки, корнишоны – 100 г, маринованные сливы или груши, растительное масло – 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить.

Выложить салат на блюдо, посыпать очень мелко изрубленными корнишонами, солью и сахаром, сбрызнуть кислотой и растительным маслом, посыпать зеленью.

Говядина в пиве с лимонной цедрой

Состав: говядина (вырезка, края, внутренняя часть задней ноги) – 400 г, топленое масло – 50 г, репчатый лук – 50 г, горчица – 20 г, пиво (желательно темное) – 0,5 бутылки, тмин, лимонная цедра, соль, перец, зелень.

Репчатый лук очень мелко порубить, смешать с горчицей, посолить, поперчить. Целый кусок мяса натереть полученной смесью и поставить в холодильник на 25 минут. Охлажденное мясо обжарить на сильно разогретой сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем залить пивом, добавить тмин, лимонную цедру и тушить до полной готовности.

Готовое мясо нарезать ломтиками поперек волокон, выложить на блюдо и подать с гарниром и с солеными огурцами. Посыпать зеленью.

Грибы с сельдереем

Состав: грибы – 300 г, жир – 4–5 ст. ложек, сельдерей – 2 веточки, укроп – 2–3 веточки.

Грибы нарезать брусочками. В 4–5 столовых ложках жира поджарить одну головку мелко нарезанного лука. Соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока не станут мягкими. Если необходимо, время от времени подливать понемногу воды.

Перед тем как кушанье снять с огня, добавить мелко нарезанный укроп.

Перепела с петушиными гребешками

Состав: перепела – 10 шт., сливочное масло – 150 г, гребешки и яички (тестикулы) петуха – 250 г, трюфели – 50 г, грибы – 400 г, артишоки – 10 шт., мадера – 100 г, бульон – 100 г, соленый шпик – 100 г, молотый черный перец.

Тушки обмыть проточной водой. Ножки пригнуть к груди и приколоть зубочистками, а филейную часть тушки покрыть тонким слоем шпика.

Подготовленные тушки посолить по вкусу, посыпать черным перцем, положить на противень с маслом и подрумянить со всех сторон в течение 15–20 минут в сильно нагретом жарочном шкафу. Отдельно приготовить гарниры: гребешки и яички петухов, трюфели, грибы и молодые артишоки, сваренные и тушенные в масле. Запеченных перепелов вынуть из духовки и слить немного жира. Из оставшегося жира приготовить соус с мадерой и стаканом бульона; готовый соус процедить. При подаче на стол, по желанию, тушки перепелов можно разрезать вдоль пополам и положить на специальное блюдо с крышкой вместе с гарниром. Сверху залить красным соусом с мадерой.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Состав: вареная свекла – 2 шт., чернослив – 150 г, чеснок – 2 дольки, ядра грецких орехов – 1 стакан, соль, растительное масло по вкусу.

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Маринованная капуста

Состав: капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук.

Для маринада: 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Гусь по-берлински

Состав: гусь – 1 шт., яблоки – 500 г, красно-кочанная капуста – 2 кг, масло, соль, майоран, зелень.

Подготовить тушку гуся – выпотрошить, промыть, посолить внутри, натереть сухим майораном и нафаршировать яблоками без сердцевины. Тушку зашить, положить на протवेशок, смазанный маслом, и зажарить в жарочном шкафу вместе с оставшимися яблоками. Отдельно потушить капусту.

Готового гуся разрубить на порции, выложить на блюдо и загарнировать яблоками. Тушеную капусту и полученный при жарке сочок подать отдельно. Посыпать зеленью.

Морковь с зелеными помидорами

Состав: морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., чеснок – 4 дольки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.

На дно кастрюли положить мелко нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок.

К столу подавать в холодном виде как закуску.

Редька с квасом или уксусом

Состав: редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3 %-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.

Редьку вымыть, очищенную натереть на терке или измельчить в комбайне, посолить, заправить растительным маслом, квасом или салатным уксусом. Украсить зеленым луком.

Птица, жаренная в обильном жире

Состав: отварное мясо курицы, индейки или фазана – 400 г, яйцо – 1 шт., соль, жир для жарки.

Разрезанное на порционные куски отварное мясо смочить во взбитом с солью яйце. Подготовленные куски мяса обжарить в обильном жире со всех сторон до образования светло-коричневой корочки и сразу подать на стол. Куски мяса полить небольшим количеством растопленного масла.

В качестве гарнира подать тушеную морковь или грибы, отварную цветную капусту.

Баклажаны по-грузински

Состав: баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать.

Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны.

Подавать, посыпав зеленью.

Редька с клюквенным соком

Состав: редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

Редьку без повреждений вымыть, нашинковать, прибавить в равных пропорциях клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать на стол.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Икра из соленых грибов

Состав: соленые или маринованные грибы – 250 г, лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.

Грибы соленые или маринованные (сыроежки, маслята, лисички) промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

Свежий салат по-французски

Состав: свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Лук-порей со сливами

Состав: лук-порей – 2 головки, морковь – 1 шт., перец красный – 1 ч. ложка, жир – 5–6 ст. ложек, слива – 400 г, черный перец – 10–15 горошин.

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира. Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца.

Варить до готовности на медленном огне.

Компот из ревеня

Состав: ревень – 300 г, корица, сахар – 0,5 стакана, вода – 1,5 стакана.

Ревень очистить от верхнего слоя (волокна), сполоснуть в воде и нарезать на небольшие куски. Из сахара и воды сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанный ревень и корицу, прокипятить 2–3 минуты и охладить.

Сельдерей фаршированный

Состав: сельдерей – 5 шт., петрушка – 1 пучок, чеснок – 4–5 долек, жир – 2 ст. ложки, масло растительное – 3–4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лимон – 1 шт., соль и черный перец – по вкусу.

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 столовые ложки жира. В кастрюлю влить 2,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

Редька с морковью

Состав: редька – 150 г, морковь – 150 г, растительное масло – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.

Взять в равных пропорциях редьку и морковь, вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить салат спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Белая фасоль протертая

Состав: фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, растительное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, зелень.

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут.

Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

Фазан по-шведски

Состав: фазан – 1 шт., сливочное масло – 200 г, лук – 30 г, морковь – 30 г, сельдерей – 50 г, молоко – 400 г, бульон – 400 г, соль, перец, зелень, лавровый лист, гарнир.

Подготовленного фазана посолить, смазать маслом, положить в кастрюлю и подрумянить в жарочном шкафу. Прибавить очищенные и нарезанные мелко морковь, сельдерей, репчатый лук, лавровый лист. Когда овощи поджарятся, вынуть фазана, добавить молоко и бульон, посолить, поперчить и, помешивая, довести до кипения. Положить обратно в кастрюлю фазана и тушить его при закрытой крышке на слабом огне до готовности.

Готового фазана вынуть, соус процедить и заправить сливочным маслом. Посыпать зеленью.

Фазана гарнировать и подать к нему отдельно приготовленный соус и какой-либо салат из овощей.

Пюре из фасоли

Состав: фасоль – 300 г, растительное масло – 2–3 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., соль.

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Кисель гороховый

Состав: горох – 80 г, вода – 200 г, растительное масло – 20 г, лук – 30 г, соль по вкусу.

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в подсоленную кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле.

Подать гороховый кисель с растительным маслом, луком и зеленью.

Закуска «Николашка»

Состав: лимон – 1 шт., листья салата – 1 корешок, рыба отварная 100 г, майонез.

Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью посыпать каждый кружок лимона.

Другой вариант такой закуски. На листья салата натереть сыр, сверху уложить кружочки лимона. На лимон положить кусочки отварной рыбы (это может быть хек, минтай, камбала), полить майонезом.

Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком

Состав: баклажаны – 500 г, масло растительное – для жарки, чеснок – 4–5 зубчиков, соль – по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 часа.

Подавать в холодном виде.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения.

Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Сациви из баклажанов

Состав: баклажаны – 6 шт., орехи грецкие – 300 г, чеснок – 4 зубчика, лук репчатый – 3 шт., петрушка – 1 веточка.

Для соуса: орехи грецкие – 100 г, чеснок – 1 зубчик, лук репчатый – 1 шт., кинза или мята – 1 веточка, уксус, соль, красный перец – по вкусу.

Помыть 6 баклажанов среднего размера, обрезать у них концы, разрезать вдоль и положить на 10 минут в кипяток. Затем выложить на стол и полчаса держать под прессом. А пока приготовить фарш: истолочь 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручкового перца, нарезать 3 головки репчатого лука и одну свежую петрушку. В эту смесь добавить немного соуса сацибели и начинить ею баклажаны. Оставшимся соусом залить их сверху и на три дня поставить на холод.

Приготовление соуса сацибели. Растолочь в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубить 1 головку репчатого лука, если есть – зелень кинзы или мяты, залить все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавить по вкусу красный молотый перец и соль.

Холодец картофельный

Состав: картофель – 10 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны.

Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

Винегрет с шампиньонами

Состав: шампиньоны – 100 г, помидоры – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., небольшая свекла – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус, сахар, черный молотый перец.

Морковь, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Шампиньоны нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить. Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами.

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежих грибов

Состав: грибы – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Цыпленок с морковью

Состав: цыпленок – 1,1 кг, сливочное масло – 150 г, лук – 50 г, морковь – 1 кг, сахарный песок – 30 г, ароматическая зелень, куриный бульон, соль.

Подготовленные куски филе и ножки цыпленка посолить, обжарить на масле, запассировать и добавить мелко нарезанный лук и залить куриным бульоном так, чтобы все куски были им покрыты. Положить ароматическую зелень, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до мягкости.

В качестве гарнира приготовить нарезанную кружками сваренную или тушенную в масле морковь.

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Состав: маринованные грибы – 100 г, лук – 3 шт., яблоки – 1–2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., уксус – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 3–4 ст. ложки, соль.

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко – дольками, сладкий перец – кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, растительное масло.

Гусь по-бразильски

Состав: гусь – 1 шт., копченое сало – 100 г, ветчина – 150 г, зерновой перец – 1 ст. ложка, капуста – 1 кочан, сосиски – 4 шт., морковь – 2 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 3 шт., сметана – 5 ложек, уксус столовый – 2 ст. ложки.

Вычистить и вымыть гуся, натереть его солью снаружи и внутри, в середину положить столовую ложку зернового перца; растопить 100 г копченого сала в кастрюле и положить туда гуся. Предварительно надо сварить средний кочан капусты, разрезать его на четыре части и, когда он побелеет, откинуть на сито. Положить гуся в кастрюлю, обложить его сосисками, вареной капустой, морковью, большим корнем сельдерея, нарезанным тонкими ломтиками, 3 большими резаными луковицами, прибавить 2 ложки уксуса и 5 ложек сметаны и варить на умеренном огне.

Когда все уварится, капусту выжать, гуся разнять на части, выложить на блюдо, обложить тонкими ломтиками горячей ветчины, нарезанными кусочками сосисок, капустой, луком и кореньями, с которыми варился гусь.

Закуска из свеклы, изюма и лебеды

Состав: свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, довести до кипения и охладить.

Салат из свежемороженом помидоров

Состав: помидоры – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

Пестрый салат из свежих огурцов

Состав: огурцы – 2 шт., красный перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., зеленый лук – 50 г, редис – 4 шт., соус из растительного масла – 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки.

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рагу из курицы или индейки

Состав: мясо птицы – 600 г, птичий жир – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода или бульон – 2–2,5 стакана, соль, перец, лавровый лист – 1 шт., морковь – 4 шт., репчатый лук или лук-порей – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., кусочек сельдерея, фасоль или зеленый горошек – 300 г, сметана – 0,5 стакана, рубленая зелень петрушки – 2 ст. ложки.

Мясо птицы вместе с костями нарезать на маленькие кусочки, обжарить в разогретом жире до образования коричневой корочки и, добавив жидкости, приправ и нарезанных кубиками овощей, тушить до полной готовности (молодую птицу – 20–30 минут, старую птицу дольше).

Лук и овощи, прежде чем смешивать с другими продуктами, можно потушить в масле. Фасоль добавить в начале тушения, консервированный горошек – за 10 минут до окончания готовки. Последней добавить сметану. Подавать на стол, посыпав зеленью.

В качестве гарнира подходит салат из свежих огурцов, помидоров или зеленый салат.

Суп грибной с солеными огурцами

Состав: свежие грибы – 400 г, соленые грибы – 50 г, соленые огурцы – 2 шт., крупный помидор – 1 шт., лук – 1,5 шт., корень петрушки, масло – 4 ст. ложки, соль, специи, зелень.

Грибы промыть, ошпарить кипятком, обсушить в решете или дуршлаге, нарезать соломкой, положить в кастрюлю и варить. Соленые грибы, очищенные соленые огурцы, корешок петрушки и репчатый лук нашинковать и пассеровать 10–15 минут. Добавить к ним помидор, нарезанный дольками. Когда корень петрушки и лук будут готовы, смесь грибов и овощей добавить в грибной бульон, положить специи и еще раз прокипятить. Суп заправить зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Состав: капуста – 100 г, яблоки – 60 г, оливковое масло – 25 г, уксус, соль, перец, зелень.

Капусту шинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

Кабачки маринованные

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.

Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 0,2 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: поллитровые – 20 минут, литровые – 25 минут.

Салат из моркови и репы

Состав: морковь – 3–4 шт., репа – 2 шт., кислый ягодный сок – 3–4 ст. ложки, сахар – щепотка.

Обмытую морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репку вымыть, очистить, натереть также на крупной терке. Овощи смешать, посолить, поперчить, затем заправить кислым ягодным соком (здесь будет уместен сок любой смородины) и сахаром.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., изюм – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

Зеленая икра

Состав: обожженные баклажаны – 6 кг, печеный перец – 2 кг.

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченные печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом, измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

Салат из цветной капусты и листьев редиса

Состав: цветная капуста – 1 головка, редис с листьями – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить.

Подготовленные овощи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Мясо, жаренное с грибами и помидорами

Состав: мясо – 500 г, грибы – 200 г, помидоры – 2 шт., масло, соль, перец, чеснок, томатный соус.

Почечную часть корейки или мякоть задней ноги телятины, свинины, баранины обмыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8–10 минут). Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, промыть в холодной воде, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры вымыть в холодной воде, разрезать пополам, посолить, посыпать перцем и тоже поджарить на масле.

При подаче на стол положить мясо на блюдо, сверху поместить грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным небольшим количеством мелко нарубленного чеснока. В качестве гарнира подать отварные овощи.

Салат из брюквы

Состав: брюква – 3–4 шт., китайская капуста – 0,5 вилка, морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, оливковое масло, салатный уксус – 60 г, соль, перец.

Брюкву вымыть, очистить, нашинковать на немецкой терке соломкой. Китайскую капусту нашинковать длинненькой лапшой. Морковь вымыть и нашинковать также соломкой. Посолить, поперчить, добавить тертый чеснок, помять руками, заправить оливковым маслом пополам с салатным уксусом.

Мясо маринованное тушеное

Состав: мякоть говядины – 500 г, жир или топленое масло для жарки.

Для маринада: маленький лавровый лист – 1 шт., толченая гвоздика – 1 шт., рубленые сельдерей и петрушка – 1 ст. ложка, перец – 2–3 горошины, соль, вода – 500 г, сухое вино – 90 г, лимон – 0,25 шт.

Мясо говядины (лопатка, покроя, боковая часть задней ноги, верхняя часть задней ноги) зачистить и промыть. Отдельно приготовить маринад: для этого отварить в воде пряности, добавить вино, лимонные дольки. Залить этим маринадом мясо и поставить его в холодильник на 1–3 дня. Затем мясо вынуть из маринада, обсушить и положить на сильно разогретую с топленым маслом сковороду. Жарить до образования коричневой корочки. Затем посолить, поперчить, добавить в сковородку маринад и тушить до готовности (если маринад будет интенсивно испаряться, следует добавлять горячую воду). Готовое мясо нарезать на ломтики, а на основе жидкости, в которой тушилось мясо, приготовить молочный соус.

Подавать с гарниром из запеченной моркови, капусты, зеленого салата, украшенным зеленью.

Салат из моркови с квашеной капустой

Состав: морковь – 2–3 шт., квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана.

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Цыплята по-каирски

Состав: цыпята – 1 кг, оливковое масло – 90 г, репчатый лук – 50 г, ветчина – 50 г, белые грибы – 120 г, свежие помидоры – 150 г, сливочное масло – 60 г, зелень, бульон.

Филе и мякоть окорочков обжарить на оливковом масле. Когда кусочки цыплят приобретут золотистый цвет, добавить мелко нашинкованный лук, отварную ветчину, грибы, зелень, сливочное масло, залить стаканом бульона и проварить. Далее добавить мелко нарезанные помидоры и все это тушить в течение 15–20 минут на слабом огне.

При подаче готовые кусочки филе и ножки цыплят выложить на тарелку, полить соусом, который получился при тушении, украсить зеленью, отдельно подать гарнир.

Салат из перца с помидорами

Состав: перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль.

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Икра из кабачков

Состав: кабачки – 1,5 кг, морковь – 100 г, лук – 100 г, корень петрушки – 20 г, зелень – 10 г, томат-пюре – 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности.

Смесь разложить по банкам и стерилизовать: поллитровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

Компот из свежих яблок

Состав: яблоки – 500 г, сахарный песок – 0,7 стакана, лимонная кислота, цедра или корица.

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6–8 частей и удалить сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, положить их в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10–15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока они не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу.

Если компот готовится из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно – достаточно довести до кипения.

Жареные цыплята

Состав: цыплята – 4–5 шт., соль, перец, жир для жарки, гарнир.

Для соуса: сметана – 1 стакан, чеснок – 3 зубчика.

Цыплячьи тушки разрубить по грудной клетке пополам и распластать вместе с костями. Жарить в обильном жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки с добавлением соли и перца. Жареных цыплят посыпать зеленью, полить сметаной и довести до кипения.

Полить острым сметанно-чесночным соусом, подать салат из огурцов или помидоров с большим количеством зелени.

Салат из перца с лимоном

Состав: сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Заготовка из зелени в зиму

Состав: зелень или щавель – 100 г, соль – 10 г.

Укроп, петрушку и сельдерей можно сохранить без стерилизации, смешав с солью.

Зелень тщательно перебрать, вымыть, порезать на кусочки длиной 2–3 см и хорошо перемешать с солью. Этой смесью плотно заполнить банки и оставить на 2 дня неуккупоренными, чтобы зелень осела. Добавить до верха еще немного соленой зелени и укупорить банки. Хранить в холодильнике.

Щавель вымыть и порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью, плотно уложить в банку и укупорить. Хранить на холоде, не допуская замораживания. На 100 г щавеля – 10 г соли (1 чайная ложка с верхом).

Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

Состав: зеленые стручки красного перца – 500 г, растительное масло – 1 стакан, репчатый лук – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, эстрагон – 2 листика, уксус, сахар.

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

Грибной суп с чесноком

Состав: свежие грибы (маслята, моховики или подосиновики) – 300 г, вода – 1,5 л, щепотка тмина, чеснок – 6 зубчиков, соль, немного черного молотого перца, зелень лука.

Очищенные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и варить около 20 минут. Затем добавить чеснок, растертый с солью, перец, немного толченого тмина, мелко нарезанную зелень лука и варить еще 5 минут.

Салат «Фантазия»

Состав: салат латук – 150 г, сельдерей – 75 г, яблоки – 150 г, апельсины – 100 г.

Для заправки: уксус – 15 г, оливковое масло – 30 г, мята.

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты.

При подаче выложить в салатник или в вазочку.

Мельничий салат

Состав: стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи).

Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат «Бомбей»

Состав: салат – 50 г, стручковый перец – 100 г, отварной рис – 60 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом.

При подаче украсить зеленью.

Кислый каббес

Состав: свиные ребра – 500 г, квашеная капуста – 750 г, яблоки – 75 г, ягоды можжевельника – 5 шт., тмин, белое вино – 70 г, зелень, соль, перец, гарнир.

Для соуса: жир – 30 г, бульон – 500 г, сливки – 50 г, хрен и соль.

Свинину залить водой и варить до полуготовности. Рубленую квашеную капусту соединить с яблоками (очищенными и нарезанными ломтиками), ягодами можжевельника, тмином, заложить в бульон со свиной и тушить почти до полного выкипания бульона. Затем добавить белое вино. Готовую свинину с овощами залить соусом и подать с зеленью.

Приготовление соуса. Влить в сковороду бульон, добавить тертый хрен, сливки и соль, перец, перемешать все и проварить.

Суп грибной с помидорами

Состав: свежие грибы – 500 г, масло – 50 г, лук – 1–2 шт., помидоры – 2–3 шт., вермишель – 50 г, острый перец – по вкусу, сладкий перец – 1 шт., петрушка, соль.

Свежие грибы нарезать ломтиками и отварить. Обжарить лук, острый перец, сладкий перец и свежие помидоры, положить в грибной бульон, посолить по вкусу и варить до готовности. Перед подачей заправить зеленью и перцем.

Салат «Иоланта»

Состав: сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Соленые грибы

Состав: грибы свежие – 3 кг, соль – 9 г, укроп – 5 зонтиков, лист смородины – 5 шт., лавровый лист – 2 шт., перец горошком – 10 шт.

Солить можно все виды грибов, пригодных к употреблению в пищу. Есть два вида солки грибов – это холодный и горячий. Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой, ставят на плиту и, не мешая, доводят до кипения. Когда вода закипит, грибы перемешивают и снимают пену. Затем проваривают (бланшируют) 10–15 минут, а такие грибы, как лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй, скрипицу – 20–30 минут.

Проваренные грибы откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5–8 см, пересыпая каждый слой солью примерно 3 % к массе грибов. На дно посуды и поверх грибов кладут перец и лавровый лист. При солении из пряностей можно использовать листья смородины, укроп, чеснок, гвоздику и другие. Грибы прикрывают чистой тканью, на нее ставят гнет.

Щи свежие с грибами

Состав: грибы – 100 г, капуста – 500 г, морковь – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, петрушка, укроп.

Капусту нашинковать и потушить с луком, с маслом. Грибы свежие отварить с морковью, луком, корнем петрушки, укропом в 3 л воды. Когда грибы и овощи сварятся, добавить тушеную капусту и варить на медленном огне.

В готовые щи влить лимонный сок, добавить сметану.

Запеченный свиной рулет с черносливом

Состав: свиная корейка – 1 кг, чернослив – 100 г, соль, горчица, вода или бульон, лук – 1 шт., петрушка, ложка сметаны.

Из мяса вынуть ребра и натереть его солью и горчицей. Из предварительно замоченного чернослива удалить косточки и покрыть им кусок мяса, свернуть мясо в рулет и завязать ниткой. Запекать на противне при температуре 160–170 °С, время от времени поливая мясо водой или бульоном, приблизительно 2 часа. Через час после начала запекания положить нарезанный кольцами лук и петрушку.

Рулет подается на стол в холодном или горячем виде.

К горячему рулету приготовить соус из оставшейся на противне жидкости, в которую добавить сметаны и варить в течение 5–6 минут.

В качестве гарнира подходят жареный или печеный кабачок, жареные или тушеные овощи.

Курица, тушенная под соусом

Состав: курица – 1 шт., топленое масло – 150 г, морковь – 1 шт., сельдерей – 1 шт.

Для соуса: бульон – 3 стакана, 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, чернослив – 200 г, топленое масло – 1 ст. ложка, соль.

Масло и нарезанные соломкой коренья выложить на сковороду, поставить на огонь и, когда масло закипит, поместить разрезанную на порции сырую курицу. Обжарить ее вместе с кореньями, подливая понемногу воду, чтобы не подгорели коренья. Когда курица хорошо обжарится, поместить ее вместе с кореньями в кастрюльку, залить бульоном, сваренным из потрохов курицы, посолить и варить примерно 40 минут.

Приготовление соуса. Масло подогреть, развести бульоном, в котором варилась курица, влить уксус, вскипятить и добавить чернослив, предварительно замоченный в кипятке на 4–5 минут.

Залить этим соусом курицу.

Огурцы консервированные

Состав для заливки: вода – 1 л, соль – 60 г.

Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать 6–8 часов. Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того в каждую литровую банку положить 8–10 горошин черного перца, 0,2 или 0,25 стручка красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть измельченных пряностей.

Вскипятить заливку и процедить. Влить по 12 г уксуса на каждый литр. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки – 4–5 минут, литровые – 6–8 минут.

Салат из гороха с солеными огурцами

Состав: горох – 1 стакан, соленые огурцы – 3 шт., репчатый лук – 1–2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, молотый перец, зелень.

Предварительно замоченный горох отварить и охладить.

Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Салат из красной фасоли

Состав: фасоль – 300 г, репчатый лук – 4 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, уксус – 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень кинзы и петрушки.

Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Откинуть на сито, остудить, посыпать солью, перцем, полить уксусом, смешанным с растительным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике украшенным луком и веточками зелени петрушки и кинзы.

Салат из свеклы с грибами

Состав: свекла – 4 шт., сушеные грибы – 50 г, лук – 3 шт., масло – 100 г, чеснок, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки.

Свеклу и хорошо промытые сушеные грибы отварить по отдельности. Свеклу очистить и натереть на крупной терке, отваренные грибы мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, затем добавить подготовленные свеклу и грибы, немного потушить все вместе. Измельчить чеснок (2 дольки), положить в массу, все хорошо перемешать, добавив соль и перец. Перед подачей выдержать на холоде полчаса.

Выложить в салатник горкой, украсить веточками петрушки.

Грудинка баранья по-флорентийски

Состав: грудинка – 750 г, шпинат – 500 г, помидоры – 2 шт., томатный соус – 1 стакан, сливочное масло – 30 г, соль, перец, гарнир.

Из бараньей грудинки удалить кости, слегка отбить тыльной стороной, поперчить, посолить. Отварить шпинат, обжарить на масле и покрыть им мясо, сверху положить разрезанные пополам помидоры. Мясо свернуть рулетом, перевязать шпагатом и жарить в жарочном шкафу, часто поливая жиром. Добавить томатный соус, прокипятить вместе с грудинкой и процедить через сито.

Готовую грудинку освободить от шпагата и нарезать круглыми ломтиками. Разложить на тарелке и загарнировать оставшимся шпинатом и зеленым горошком.

Отдельно подать томатный соус.

Салат из редиса

Состав: редис – 400 г, лимон – 1 шт., сахар – 2 куска, соль, растительное масло – 1 ст. ложка.

Редис вымыть, очистить, измельчить на грубой терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время отстояться.

Маринованные грибы

Состав: грибы – 1 кг, уксус 8 % – 1 ст. ложка, соль – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, перец душистый – 5 горошин, корица – 2 шт., лавровый лист – 1 шт. вода – 125 г.

Для маринования пригодны трубчатые грибы: это белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки, а также пластинчатые: рыжики, опята, лисички.

В эмалированной посуде готовят раствор из расчета на 1 кг грибов 125 г воды, 1 ст. ложка 8 % уксуса (не эссенция), 1 ст. ложка соли. Этим раствором заливают подготовленные грибы и ставят на плиту. Когда грибы закипят, убавляют накал плиты и варят, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпают 1 ч. ложку сахарного песка, добавляют 5 горошин душистого перца, 2 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа и лимонной кислоты на кончике ножа.

Когда грибы остынут, их вместе с маринадом раскладывают в чистые стеклянные банки, закатывают.

Салат из жареных баклажан с зеленью

Состав: баклажаны – 400 г, зелень свежая – 200 г, соль – по вкусу.

Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, затем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

Морковь маринованная

Состав для маринада: вода – 1 л, соль – 40 г, сахар – 40 г, 9 %-й уксус – 30 г.

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: поллитровые банки – 8–10 минут, литровые – 15 минут.

Салат из баклажанов и сельдерея

Состав: баклажаны – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт.

Для салатной заправки: растительное масло – 3 ст. ложки, уксус – 3 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль, перец.

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на две части, испечь в духовке, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Суп грибной с тыквой

Состав: грибы – 200 г, тыква – 200 г, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., маргарин – 2 ст. ложки, корень петрушки или сельдерея, лук, зелень, соль.

Отваренные свежие грибы, лук и петрушку измельчить и тушить в маргарине. Тыкву нарезать соломкой, опустить в горячую воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы с кореньями и нарезанные ломтиками помидор и яблоко. Суп варить еще несколько минут, пока продукты в нем не станут мягкими.

При подаче посыпать зеленым луком.

Чеснок в рассоле

Состав: чеснок с перьями – 1 кг, вода – 1 литр, соль – 0,5 стакана.

Молодой чеснок с оформившимися небольшими головками очистить, промыть и нарезать кусочками длиной около 2–3 см. Затем опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить в холодной воде. Уложить в банку и залить холодным рассолом, приготовленным из равных частей уксуса и воды, добавить соль (0,5 стакана на литр жидкости). Придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место.

Через неделю чеснок готов к употреблению.

Луковый салат

Состав: лук – 400 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, уксус.

Вымытый, очищенный, нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить – до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть растительным маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

Филе, приготовленное в духовке

Состав: вырезка – 1 кг, сало – 100 г, коньяк – 125 г, сливочное масло – 150 г, лук-саженец – 150 г, белое сухое вино – 500 г, зелень петрушки, сельдерей, лавровый лист, соль, перец, гарнир.

Кусок филе зачистить и нашпиговать толстыми ломтиками свиного сала, приправленного специями и вымоченного в коньяке в течение часа. Перевязать филе веревочкой, натереть солью, перцем. Положить на сковороду, добавить лук, зелень, лавровый лист, налить вино с бульоном и поставить в жарочный шкаф, не закрывая крышкой, тушить до готовности. При подаче готовое мясо полить коньяком, подождать и, когда вино прогорит, подать на стол.

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.