



500

лучших блюд
ИЗ МЯСА



Михаил Зубакин

500 лучших блюд из мяса

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=323452

500 лучших блюд из мяса / [сост. М. Зубакин].: РИПОЛ классик; Москва; 2010

ISBN 978-5-386-01813-9

Аннотация

Наверняка вы пока еще не собрали все лучшие рецепты блюд из мяса. Составители книги, что вы держите в своих руках, помогут вам в этой кулинарной погоне! Для вас они выбрали 500 самых вкусных рецептов, от которых просто невозможно отказаться!

Содержание

О книге	5
Что необходимо знать о мясе	6
Признаки доброкачественности мяса	7
Говядина	8
Разварная говядина – бульи	8
Говядина разварная в картофельном пюре	9
Рулет из разварной говядины	10
Голяшки говяжьи разварные	11
Говядина отварная с айвой и тыквой	12
Отварная говядина с овощами	13
Отварная говядина с соусом «белое» или «красное вино»	14
Говядина отварная (по-китайски)	15
Говяжья вырезка на пару	16
Солянка сборная мясная на сковороде	17
Азу по-татарски	18
Азу под шубой	19
Ростбиф	20
Ростбиф с соусом из помидоров	21
Ростбиф по-английски	22
Ростбиф с салатом из сельдерея	23
Ростбиф из филея говядины	24
Ростбиф на вертеле	25
Фаршированные рулетики из ростбифа	26
Говядина, запеченная с луком и картофелем	27
Антрекот с луком	28
Антрекот по-бретонски	29
Бифштекс натуральный	30
Бифштекс с луком по-деревенски	31
Бифштексы барбекю с ромом	32
Бифштекс фермерский	33
Бифштекс с перцем (I)	34
Бифштекс с перцем (II)	35
Бифштекс по-мексикански	36
Бифштекс утренний по-гамбургски	37
Стейк говяжий (бифштекс в яйце)	38
Бифштексы австралийские с бананами	39
Лангет с грибным соусом	40
Турнедо «Россини» (жареная говяжья вырезка)	41
Говядина, маринованная по-берлински	42
Карбонад по-креольски	43
Мясо по-преображенски	44
Говядина, тушенная в собственном соку	45
Говядина, тушенная в пиве с луком	46
Говядина, тушенная в пиве с овощами	47
Красный основной соус для мяса	48
Тушеная говядина с грибным соусом	49

Говядина, тушенная с красным вином	50
Говядина, тушенная по-московски	51
Говяжье жаркое шпигованное	52
Жаркое по-гусарски	53
Жаркое с сухофруктами	54
Зразы с горчицей	55
Зразы говяжьей а-ля Нельсон	56
Ринц «Роляде» (зразы по-немецки)	57
Зразы с грибной начинкой	58
Зразы польские	59
Зразы с хреном	60
Клопс	61
Шнель-клопс	62
Поджарка кубанская	63
Мясо по-французски	64
Говядина, запеченная с сыром	65
В духовку поставить за 8—10 минут до подачи на стол.	66
Солянка по-грузински	67
Крученики из говядины волынские	68
Закуска костромская	69
Котлеты «Софи»	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Михаил Зубаткин

500 лучших блюд из мяса

Вечером будете есть мясо и поутру насытитесь хлебом, и узнаете, что Я – Господь Бог ваш.
Исход, 16:12

О книге

Да простят меня вегетарианцы, индуисты, кришнаиты и постники – не для них эта книга. Она писалась мною в хорошем настроении – да и как можно скучать, коли выпало писать на такую актуальную, животрепещущую, близкую всем тему, как МЯСО.

Мясо занимает одно из самых важных мест в нашем питании.

Древние арабы уверяли, что есть три вида наслаждения: «...есть мясо, ездить на мясе и втыкать мясо в мясо» (последний пункт каждый пусть понимает в меру своей испорченности).

Евреи в Торе указали, что двумя изначальными занятиями человечества со времен грехопадения Адама и Евы были земледелие (которое придумал подлый Каин) и скотоводство (которое изобрел благородный, но погибший во цвете лет Авель). Так что хлеб и мясо неразлучны в рационе человечества, так же как мясо и гарнир к нему.

В то же время вовсе не все представители человечества включают в свой рацион мясо и вовсе не каждый день. Христиане не вкушают его по средам, пятницам и в периоды постов, вегетарианцы вообще не едят его – и ничего, живут. Это значит всего лишь то, что недостаток полезных веществ, содержащихся в этом продукте, они восполняют иными продуктами и иными веществами.

Наша книга посвящена различным способам приготовления различных видов мяса и сопутствующих им гарниров. Это будут рецепты не только праздничных блюд, но и обычных, повседневных, но от этого не становящихся менее важными для нашего рациона.

Итак, начнем, благословясь!

Что необходимо знать о мясе

Пищевая ценность мяса определяется прежде всего тем, что оно является носителем полноценного животного белка и жира. Мясо хорошо сочетается с самыми различными продуктами, овощами, крупами, макаронными изделиями.

Вес мяса при тепловой обработке (варка, жарение) уменьшается в среднем на 40 %, преимущественно за счет выделения воды из свертывающихся белков. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины, водорастворимые белки. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон, жир собирается на поверхности бульона. Пищевая ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его – белки – сохраняется почти полностью, лишь небольшое количество белков переходит в бульон.

При **жарении** мясо также теряет влагу, которая выделяется главным образом в виде пара. Поэтому большая часть экстрактивных веществ остается в мясе. Благодаря сохранению в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жарения специфической корочки оно имеет особенно приятный вкус и аромат. Ужаривается мясо на 35—38 %. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620—650 г жареного.

В продаже имеется мясо развесное, фасованное и в виде полуфабрикатов.

Туши крупного и мелкого рогатого скота для розничной продажи разрубают по правилам, установленным государственными стандартами.

Признаки доброкачественности мяса

Главными показателями свежести мяса являются его запах, цвет, консистенция. Однако в некоторых случаях для определения свежести мяса этих признаков недостаточно. Так, например, совершенно непригодное мясо в замороженном виде не имеет неприятного запаха.

Несвежесть может обнаружиться при пробной варке кусочка мяса. Иногда мясо протыкают разогретым ножом, так как бывает, например, что запах наружного слоя нормален, а в толще мышц уже начался процесс разложения.

Доброкачественное **остывшее и охлажденное мясо** покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета. При ощупывании поверхности рука остается сухой. На разрезах мясо не прилипает к пальцам. Цвет его красный (мясо крупного скота), беловато-розоватый (телятина), коричнево-красный (баранина) и розовато-красный (свинина), сок прозрачный. Консистенция свежего мяса плотная; ямка, образуемая при надавливании пальцем, быстро выравнивается.

Говяжий жир должен быть белого, кремового или желтоватого цвета, твердый. Такой жир при разделывании не мажется, а крошится. Бараний жир должен быть белым, плотным, свиной – мягким, бледно-розового или белого цвета. Запах свежего мяса и жира приятный, без посторонних примесей.

Доброкачественное **мороженое мясо** на ощупь твердое и при постукивании издает ясный звук. На поверхности и на разрезах мясо красного цвета с сероватым оттенком, который придают мясу мелкие кристаллы льда. Даже при незначительном нагревании (например, если приложить палец) образуется ярко-красное пятно.

Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. По запаху определить его свежесть можно только после того, как оно оттаяет.

Если мясо **дважды замораживалось**, то по качеству оно значительно ниже. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно-красный, а на разрезе вишнево-красный. При согревании пальцем цвет мяса не изменяется. Мышцы и костный мозг должны быть красного цвета.

Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или тазик, накрыть и оставить так на 2—3 часа, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается.

Говядина

Разварная говядина – бульи

1,2—1,6 кг мякоти горбушки огузка, 2 л воды, соль, букет гарни¹, толченые сухари.

Мякоть от горбушки огузка отбить, придать круглую форму, перевязать нитками, опустить в подсоленный кипяток, варить от 1 до 2 часов, добавить букет гарни, досолить.

Затем нарезать тонкими ломтями поперек волокон, выложить на блюдо, придать форму цельного куска, посыпать толчеными сухарями.

Заметьте, что это вовсе не рецепт приготовления говяжьего бульона. Тут надо выбирать – либо вы хотите получить хороший говяжий бульон и тогда кладете говядину в ХОЛОДНУЮ воду, либо желаете вкусную отварную говядину, тогда кладете мясо в ГОРЯЧУЮ воду.

¹ Букет гарни – набор сухих пряных трав, используемых при варке супов и тушении мяса. Обычно включает петрушку, сельдерей, эстрагон, базилик, тимьян, майоран, лавровый лист и др. Опускается в кипящий бульон в виде пучка за 5 минут до окончания готовки блюда, а затем вынимается.

Говядина разварная в картофельном пюре

1,0—1,5 кг мякоти говядины, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец, букет гарни, 1 кг картофеля, 2 яйца.

Для соуса: 200 г грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 500 мл бульона, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Приготовить картофельное пюре. Говядину отварить со специями в подсоленной воде, затем вынуть из бульона, разрезать, облить 2 желтками, положить пюре, подрумянить в духовке, облить ее грибным соусом.

Для приготовления соуса очищенные грибы и лук измельчить, обжарить, добавить муку, затем бульон, довести до кипения и заправить сметаной.

Рулет из разварной говядины

1,2—1,4 кг мякоти говядины, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец, букет гарни, грибной соус.

Взять говядину от ссека, вынуть кости, отбить так, чтобы получился пласт, свернуть в рулет, перевязать нитками и отварить. Нарезать косыми ломтиками, полить грибным соусом (см. рецепт выше).

Голяшки говяжьи разварные

800 г мяса голяшек, 1 луковица, 50 г сала-шпик, хмели-сунели, соль, перец по вкусу, лавровый лист, 5—6 зубчиков чеснока, 0,5 л бульона.

Внешне кажется, что толстые жилы, пронизывающие мясо голяшечной части, в пищу не годятся, но при достаточно умелом приготовлении они превращаются в нежнейшие хрящики и просто тают во рту.

Вначале следует приготовить фарш. Мелко нарезанный шпик истолочь или пропустить через мясорубку (или давилку для чеснока), чеснок подавить, смешать со шпиком, добавить хмели-сунели, соль, черный молотый перец.

Мясо голяшек отделить от трубчатой кости, промыть. Нафаршировать мясо, прокалывая отверстия в мякоти и наполняя их фаршем. После этого проложить мясо кольцами нарезанного лука и свернуть в виде рулета. Положить в горшочек и, залив бульоном (говяжьим или куриным) или водой, поставить в духовку на 2,5—3 часа под крышкой. Под конец можно на 1 час крышку снять.

На гарнир можно подать жареный или отварной картофель.

Это блюдо прекрасно на вкус и в горячем и в холодном виде, только нарезать его желательно поперек волокон.

Говядина отварная с айвой и тыквой

200 г говядины, 15—20 г топленого сливочного масла, 200 мл воды, 20—25 г репчатого лука, 50 г айвы, 150 г тыквы, 10 г сахара, соль, корица.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить до румяной корочки. Лук порезать кольцами и обжарить отдельно от мяса. Промыть и нарезать небольшими ломтиками айву. Очистить тыкву и нарезать на небольшие кусочки. Айву и тыкву выложить в сковороду (или сотейник), к мясу добавить лук, туда же влить воду, всыпать сахар, соль, корицу и варить в течение 2 часов.

Отварная говядина с овощами

160 г говядины, 80 г картофеля, 50 г свежей капусты, 25 г моркови, 20 г репы, 15 г корня петрушки, 25 г репчатого лука, лавровый лист, чеснок, перец горошком, зелень, соль.

Для соуса: 5 г масла топленого или жира свиного, 5 г муки.

Жирную говядину (лопатку или наружную часть задней ноги) нарезать кусочками толщиной 20–30 мм (по 1–2 куса на порцию), погрузить в горячую воду и варить не менее 1–1,5 часа. После чего мясо переложить в другую посуду. Бульон процедить и снова положить в него мясо, добавить целые некрупные клубни очищенного картофеля, морковь, репу, петрушку, лук, нарезанные дольками, капусту – крупными кусками квадратной формы (шашками), лавровый лист, перец горошком, посолить и варить до готовности овощей. Затем бульон слить, приготовить белый соус (на жире спассеровать муку до золотистого цвета, развести бульоном), соединить с мясом и овощами, добавить чеснок, растертый с солью, после чего прокипятить.

При подаче положить мясо в глубокую тарелку малого размера вместе с овощами и соусом, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Отварная говядина с соусом «белое» или «красное вино»

160 г говядины.

Для соуса: 30 мл вина, 10 г лука, 100 мл бульона, по 5 г корня петрушки, сельдерея, шампиньонов, 5 г муки, 10 г сливочного масла, лимонный сок, перец, соль.

Отварное мясо нарезать поперек волокон ломтями (по 1 – 2 на порцию). При подаче мясо положить на блюдо или тарелку, залить соусом «белое» или «красное вино», посыпать зеленью.

На гарнир подать отварной рассыпчатый рис, макароны, фасоль или сваренные в бульоне овощи.

Для приготовления соуса мелко шинкованный репчатый лук спассеровать на масле, залить светлым мясным бульоном, в котором варилось мясо, добавить нарезанные лапшой коренья петрушки, сельдерея, свежие шампиньоны и варить при слабом кипении в закрытой посуде примерно в течение часа. Затем влить белое или красное сухое вино, посолить, нагреть до кипения, добавить небольшими кусочками смесь подсушенной пшеничной муки со сливочным маслом и, помешивая, варить соус 12—15 минут. После этого заправить соус по вкусу лимонным соком, белым или красным молотым перцем и процедить, протирая при этом оставшиеся на сите лук и коренья. Процеженный соус, помешивая, еще раз прокипятить.

Говядина отварная (по-китайски)

270 г говядины, куриный бульон, 5 г соевого соуса, 10 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 10 мл водки, 10 г имбиря, по 10 г петрушки и укропа, 5 г сахара, бадьян, перец душистый, корица, гвоздика, соль.

Мякоть задней ноги нарезать небольшими кубиками (2 х 2 см), положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до полуготовности. После этого отвар слить и ввести незаправленный куриный бульон (мясо должно быть покрыто), добавить водку, соевый соус, имбирь, петрушку, укроп, бадьян, душистый перец, корицу, гвоздику, соль, сахар и варить до готовности на слабом огне.

Подавать мясо в глубокой тарелке вместе с бульоном, посыпав зеленым луком. Отдельно в пиале подать рис. Такое же блюдо можно приготовить из баранины или свинины.

Говяжья вырезка на пару

800 г говяжьей вырезки, 100 г шпика, 5—8 картофелин, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2 корня петрушки, 2 морковки, 1 репа, 1 луковица, 1—2 лавровых листа, 1/2 ч. ложки перца горошком, зелень петрушки, соль по вкусу.

Подготовленное мясо хорошо отбить, нашпиговать шпиком. На дно кастрюли положить сливочное масло, а на него мясо, мелко нарезанные морковь, корень петрушки, репу, лук, картофель, посолить, добавить лавровый лист, перец горошком и немного воды.

Во вторую кастрюлю, значительно большую по объему, чем первая, налить воду, довести ее до кипения, поставить в нее меньшую кастрюлю с мясом, накрыть крышкой и варить 2—2,5 часа, постоянно доливая выкипающую воду.

Готовую говядину выложить на блюдо, нарезать на ломтики, обложить овощами, с которыми она варилась, облить частью оставшегося после варки бульона, украсить зеленью петрушки.

Солянка сборная мясная на сковороде

Солянка – специфическое блюдо русской кухни, бывает как в жидком виде (вроде густого супа), и тогда подается на первое, бывает и в виде второго блюда – род сложной запеканки. В ней, как правило, бывают скомбинированы разные сорта мяса.

220 г тушеной капусты, 75 г говядины или баранины, 75 г козлятины или 70 г свинины, 25 г сосисок, 25 г сарделек, 20 г ветчины, 60 г говяжьих почек или 40 г говяжьего языка, 50 г соленых огурцов, 30 г каперсов, 10 г маслин, 10 г оливок, 55 г красного соуса, сухари, сыр, маргарин сливочный, ломтик лимона, плоды, ягоды маринованные, петрушка, укроп, соль.

Вареные сосиски, сардельки, ветчину, почки, язык, мясо нарезать тонкими небольшими ломтиками, слегка обжарить, добавить очищенные от кожицы и семян соленые огурцы, нарезанные дольками, оливки, маслины, каперсы, красный соус (см. рецепт на с. 40) и нагреть до кипения. На сковороду, смазанную жиром, положить часть тушеной капусты, на нее мясные продукты с соусом, овощами, сверху оставшуюся капусту, посыпать тертым сыром с молотыми сухарями или только сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в духовке. Перед подачей на солянку положить ломтик лимона, посыпать зеленью и украсить маринованными плодами или ягодами и маслинами.

Азу по-татарски

200 г мяса, 15 г топленого масла, 15 г томат-пюре или 50 г свежих помидоров, 50 г соленых огурцов, 150 г картофеля, 40 г репчатого лука, чеснок, черный молотый перец, зелень, соль.

Говядину (или молодую конину) нарезать брусочками шириной 2 см и длиной 4 см, обжарить на сильно разогретой сковороде, сложить в кастрюлю, посолить и поперчить, добавить обжаренный нашинкованный репчатый лук и томат-пюре или помидоры, влить воду и кипятить 25—30 минут.

Картофель, нарезанный крупными ломтями или кубиками, обжарить до полуготовности, положить в кастрюлю с мясом, добавить мелко нашинкованные и спассерованные соленые огурцы и тушить до готовности.

Подать, посыпав рубленым чесноком и зеленью.

Азу под шубой

800 г мякоти телятины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 5 картофелин,
100 г тертого сыра, майонез, растительное масло для жарки.

Говядину или телятину нарезать кусочками и, отбив, выложить на дно посуды. Посыпать мелко нарезанным чесноком и репчатым луком так, чтобы мясо было закрыто полностью. Нарезать соломкой сырой картофель и, посолив, положить на слой лука. Посыпать сверху тертым сыром, залить майонезом. Запечь в духовке.

Ростбиф

250 г говядины (тонкий и толстый край), 5 г жира, 5 г сливочного масла, 15 г хрена (корень), 50 мл мясного сока, перец.

Мясо – вырезку, спинную и поясничную части – посыпать солью, перцем, положить в сотейник или на противень с очень горячим жиром так, чтобы между кусками мяса было расстояние не менее 0,5 см, и обжарить на сильном огне до образования корочки. После этого довести ростбиф до готовности в духовке в течение 20 – 30 минут (в зависимости от величины кусков мяса), поливая через каждые 10—15 минут жиром, на котором он жарится. Жир, оставшийся после жарки мяса, нагреть на слабом огне и, когда вода испарится, слить. Полученный мясной сок процедить. Готовое горячее мясо нарезать поперек волокон по 2 – 3 кусочка на порцию, сбоку уложить строганный хрен, картофель (отварной или пожаренный) или сложный овощной гарнир, состоящий из 2—3 видов овощей и картофеля. Перед подачей полить мясным соком и сливочным маслом.

Ростбиф с соусом из помидоров

1,2 кг мяса, соль, перец, 2 ст. ложки топленого масла.

Для соуса: 200 г сала, 2 луковицы, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан крепкого говяжьего бульона, 425 г консервированных помидоров, 1 лавровый лист, 1 пучок тимьяна.

Нагреть духовку до 200 °С. Мясо натереть солью и перцем и обжарить со всех сторон в 2 ст. ложках топленого масла до появления румяной корочки. Положить в духовку на решетку и жарить 40 минут, подставив посуду, куда будет стекать жир.

Для приготовления соуса сало нарезать полосками средней толщины. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Пассеровать в оставшемся топленом масле до прозрачности.

Добавить томатную пасту. Влить говяжий бульон. Добавить помидоры и лавровый лист. Кипятить в течение 20 минут на слабом огне, приправив тимьяном, солью и черным перцем.

Завернуть ростбиф в алюминиевую фольгу и оставить в выключенной духовке на 20 минут. Подавать, полив соусом, вместе с жареным картофелем.

Ростбиф по-английски

400 г говяжьего мяса (вырезка), 40 г пшеничной муки, 80 г свиного жира, соль по вкусу.

Для маринада: 1—2 луковицы среднего размера, 2—3 шт. моркови, по 80 г корня сельдерея и корня петрушки, 80 г масла растительного, 2 ст. ложки сахара, лавровый лист, черный молотый перец и душистый перец по вкусу.

Вначале приготовить маринад: овощи натереть, добавить сахар, растительное масло, перец, лавровый лист и все тщательно перемешивать до тех пор, пока не начнет выделяться овощной сок.

В готовый маринад уложить кусочки мяса и поставить в прохладное место на сутки. Через 24 часа мясо очистить от овощей, запанировать в муке и обжарить в сковороде на сильно разогретом свином жиру со всех сторон. Затем на 15—20 минут сковороду с мясом поставить в духовку (следить, чтобы мясо внутри было розовым).

Готовый ростбиф нарезать тонкими ломтиками вдоль волокон, уложить на подогретое блюдо и полить соком, образовавшимся при жарке.

В качестве гарнира подойдут картофель (жареный или пюре), овощи и овощной салат.

Ростбиф с салатом из сельдерея

1 кг филейной части или тонкого края, соль, перец, 2 морковки (100 г), 2 луковицы (около 100 г).

Для салата: 1 сельдерей (50 г), 1 яблоко (100 г), 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона.

Мясо вымыть, обсушить с помощью салфетки и втереть в него со всех сторон соль и перец. На противень положить мясо, жиром вверх, запекать в горячей духовке при температуре 250 °С (на сильном огне) в течение 10 минут. Затем прибавить к мясу нарезанную кубиками морковь и кружочки лука и продолжать запекать в течение 25 минут.

Вынуть поджаренный ростбиф, а в противень налить несколько ложек воды, еще раз подогреть и подать соус вместе с мясом или в соуснице.

К жаркому на гарнир можно подать салат из натертых на овощной терке яблока и сельдерея. Салат приправить лимонным соком и немедленно подавать к столу. Салат будет более питательным и даже вкуснее, если добавить к нему 2 ложки растительного масла; вкусен он и без растительного масла, и при этом более полезный и менее калорийный.

Ростбиф из филея говядины

1,5—2 кг мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, 1 стакан холодной воды.

Срезать с куска мяса с костью лишний жир, обтереть мясо полотенцем, обвязать нитками, натереть солью. Положить на противень, облить маслом, подлить стакан холодной воды и поставить в горячую духовку. Подрумянить, переворачивая мясо. Поливать образовавшимся соком. Нарезать поперек волокон, уложить их на кости, подать в виде целого куска. С мясного сока снять жир, процедить. Ростбиф можно гарнировать жареным картофелем, картофельными крокетами, цветной капустой, зеленым горошком, луком-шалотом, каштанами, макаронами, посыпанными сыром пармезан.

Ростбиф на вертеле

1,5—2 кг филея, 2—3 луковицы, 1,5 стакана растительного масла, соль, перец.

Подготовить 1,5 – 2 кг филея, посыпать ломтиками лука, облить растительным маслом, оставить на 1 сутки, переворачивая и обливая маслом через 3—4 часа. Затем посолить, посыпать перцем, обернуть в промасленную бумагу, прикрепить к вертелу (или положить на рашпор), жарить 3—4 часа, поливая соком.

Под вертел подставить противень. За 15 минут до подачи снять бумагу, посолить, подрумянить. Ростбиф можно гарнировать жареным картофелем, картофельными крокетами, цветной капустой, зеленым горошком, луком-шалотом, каштанами, макаронами, посыпанными сыром пармезан. Ростбиф посыпать тертым хреном.

Фаршированные рулетики из ростбифа

На 6—7 порций: 200 г кабачков (цукини), 1 плод авокадо средних размеров, 60 г репчатого лука, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого чили, по 2 ст. ложки оливкового масла и белого виноградного уксуса, соль, 16 ломтиков готового ростбифа, листья салата-латука, 3 вареных яйца, редис на гарнир.

Это закусочное блюдо подается в холодном виде.

Нарезать 16 тонких ломтиков холодного ростбифа. Потушить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками кабачки (цукини) в кипящей соленой воде в течение 3 минут, пока мякоть не станет нежной; охладить. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и положить мякоть в миксер. Добавить кабачки (цукини) и смешивать до получения однородной массы. Переложить в средних размеров посуду, добавить мелко нарубленный лук, молотый чили и уксус. Хорошо размешать и посолить. Положить по 1 чайной ложке полученного фарша на каждый ломтик ростбифа, скатать мясо в трубочку и закрепить деревянной зубочисткой.

Положить листья латука на плоское сервировочное блюдо. Выложить рулетики по кругу, подобно спицам колеса. Взять 3 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных пополам, вынуть и раскрошить яичные желтки. Поместить их в центр блюда. Нарезать белки тонкими полосками и проложить ими рулетики. В качестве гарнира использовать редис.

Говядина, запеченная с луком и картофелем

220 г говядины, 170 г картофеля, 2 луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, майонез, 5 г сливочного маргарина, 5 г сыра, 5 г столового маргарина.

На порционную сковороду, смазанную маргарином, положить 1 или 2 ломтика вареной или тушеной говядины. Мясо обложить ломтиками вареного картофеля или картофельным пюре, обильно посыпать обжаренным до полуготовности репчатым луком, влить бульон, залить майонезом, добавить тертый сыр и запекать в духовке до образования золотистой корочки.

Антрекот с луком

500 г говядины, 2—3 луковицы, растительное масло для жарки, свежая зелень, соль, черный молотый перец.

Говядину нарезать поперек волокон ломтиками толщиной примерно 1 см, хорошо отбить, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон до образования румяной поджаристой корочки, выложить на блюдо. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить его в той же сковороде, где жарилось мясо, до золотистого цвета. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа, кольцами лука, с жареным или отварным картофелем, свежими или консервированными овощами, лимоном, маслинами.

Антрекот по-бретонски

500—600 г говяжьего мяса, 1 ст. ложка оливкового масла (или любое растительное рафинированное масло), 1 небольшая луковица, 50—60 г сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Кусок говяжьей вырезки слегка отбить, натереть солью, перцем, полить оливковым маслом и оставить на 30 минут при комнатной температуре. Затем поджарить на сливочном масле с обеих сторон до образования корочки, внутри мясо должно оставаться слегка сырым. Смешать сливочное масло с репчатым луком, зеленью петрушки и черным молотым перцем. Полученным зеленым маслом покрыть дно блюда, положить на него антрекот, накрыть и поставить блюдо на водяную баню на 5—10 минут. При подаче полить мясным соком. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Бифштекс натуральный

160 г говядины (вырезка), 10 г сливочного масла, 50 мл мясного сока,
15 г корня хрена, соль, перец.

Из утолщенной части филейной вырезки (головка) нарезать порционные куски толщиной 2—3 см и слегка отбить до толщины 1,5—2 см, придавая им овальную или круглую форму. Перед жаркой мясо посыпать перцем и солью. Жарить бифштекс в небольшом сотейнике или порционной сковороде на сливочном масле или маргарине в течение 7—15 минут. При подаче бифштекс положить на тарелку или блюдо, полить маслом и мясным соком.

Гарнировать жареным картофелем и строганым хреном.

Бифштекс с луком по-деревенски

200 г говядины, 10 г топленого сала, 140 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, растительное масло для фритюра, 150 г гарнира, перец, соль.

Лук нарезать кольцами, запанировать в муке и жарить во фритюре. Из утолщенной части вырезки нарезать бифштексы толщиной 2—3 см, слегка отбить, посыпать солью и перцем, положить на горячую сковороду с жиром и жарить с обеих сторон до образования коричневой корочки. Довести до готовности в духовке.

При подаче на готовый бифштекс положить жареный лук.

На гарнир подать отварные или припущенные овощи, жареный картофель. Можно подать комбинированный гарнир.

Бифштексы барбекю с ромом

1 кг мяса из огузка, 0,75 стакана рома, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого чили, 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего кориандра, 0,5 ч. ложки соуса «табаско», мексиканский рис, «пережаренные» бобы, салат для украшения.

Нарезать мясо на куски толщиной 0,5 см. Смешать ром, чеснок, молотый чили, кориандр и соус «табаско». Обмыть мясо холодной водой и обсушить. Положить в мелкую жаропрочную тарелку и залить ромовой смесью. Закрыть и оставить не меньше чем на 20 минут, но лучше на несколько часов в холодильнике. Разогреть барбекю или прогреть гриль до максимальной температуры. Выложить мясо с тарелки; маринад сохранить.

Положить бифштекс на горячую решетку барбекю или на очень горячий гриль и жарить каждую сторону по 5 минут или дольше, переворачивая, если требуется, и часто поливая маринадом. Подавать с мексиканским рисом, «пережаренными» бобами и салатом.

Если мясо хранилось в холодильнике, перед готовкой выдержать его 45 минут при комнатной температуре.

Бифштекс фермерский

160 г говядины, 15 г свиного жира, 25 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, 1 яйцо, соль.

Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать поперек волокон ломтиками. Каждый ломтик отбить до толщины 1,5—2 см, слегка порубить ножом, надрезать по краям, придавая округлую форму, посыпать мукой и непосредственно перед жареньем посолить.

Лук, нарезанный кружочками, подрумянить в жире, выложить из сковороды, сильно разогреть оставшийся жир и жарить на сильном огне бифштексы по 1—2 минуты с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась румяная корочка, а внутри мясо осталось розовым. Посыпать мясо поджаренным луком и поставить на несколько минут в духовку. Одновременно на специальной сковороде приготовить яичницу-глазунью; подать бифштекс на сковороде, накрыв яичницей и украсив луком.

Гарнир – картофель и овощи. Можно подавать также с зеленым салатом или салатом из сырых овощей.

Бифштекс с перцем (I)

250 г филе говядины, 4 ст. ложки оливкового масла (или любое растительное рафинированное), 4 ст. ложки коньяка, $\frac{1}{2}$ стакана десертного белого вина, 8 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки концентрированного мясного бульона, черный молотый перец, соль.

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир и разрезать на 2 порционных куска толщиной около 5 см. Мясо натереть солью, обильно посыпать перцем и обжарить на сильном огне на растительном масле с обеих сторон. Затем на среднем огне довести мясо до желаемой степени готовности.

Готовое мясо выложить на тарелку. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино, коньяк, мясной концентрированный бульон и довести до кипения. Размешать полученный сок и полить им мясо.

Бифштекс с перцем (II)

250 г филе говядины, 4 ст. ложки оливкового масла (или любое растительное рафинированное), 4 ст. ложки коньяка, $\frac{1}{2}$ стакана десертного белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки концентрированного мясного бульона, черный молотый перец, соль.

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир и разрезать на 2 порционных куска толщиной около 5 см.

Мясо натереть солью и обжарить на сильном огне на растительном масле с обеих сторон. Затем на среднем огне довести мясо до желаемой степени готовности. Готовое мясо выложить на тарелку. Молотый черный перец заранее залить сухим вином, оставить настаиваться.

В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино с перцем, коньяк, мясной концентрированный бульон и довести до кипения. Размешать полученный сок и им полить мясо.

Бифштекс по-мексикански

200 г говяжьей вырезки, 25 г растительного масла, 75 г репчатого лука, 75 г сладкого стручкового перца, 75 г помидоров, чеснок, черный молотый перец, соль.

Порционные куски мяса натереть чесноком, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле так, чтобы внутри они оставались розовыми.

Выложить на блюдо и поставить на водяную баню. На той же сковороде тушить 10 минут нарезанные лук и сладкий стручковый перец, затем положить четвертушки помидоров, тушить еще 5 минут, выложить овощи поверх бифштексов и сразу же подать со свежей булкой и картофельным пюре.

Бифштекс утренний по-гамбургски

1 кг мяса из толстого края, растительное масло, лук, соль, перец, 200 г тушеных рыжиков, 12—16 штук вареных маленьких картофелин, 12—16 яиц, репчатый лук, бульон.

Взять мясо из толстого края, разрезать на 6—8 порций, смазать растительным маслом, посолить. Поджарить на сковороде лук и положить 1 порцию бифштекса, поджарить, перевернуть на другую сторону. С одной стороны бифштекса положить ложку тушеных рыжиков (сморчков), с другой – маленькие цельные картофелины, а по двум противоположным – вбить по 1 яйцу.

Все это облить 2 ложками бульона, в сковородке или сотейнике подать на стол.

Стейк говяжий (бифштекс в яйце)

200 г мяса, 1 яйцо, 25 г голландского сыра, 20 г сливочного масла, 150 г припущенного риса, 50 г томатного соуса, цедра лимонная, соль, перец.

Говядину или телятину нарезать по одному куску на порцию, отбить, посолить, поперчить, обкатать отбивную в льезоне из одного яйца и тертого голландского сыра и жарить в масле на слабом огне до образования светлой корочки. На припущенный рис положить готовую отбивную, которую засыпать измельченной лимонной цедрой и полить томатным соусом.

Бифштексы австралийские с бананами

600 г говяжьей вырезки, 2 ст. ложки масла или маргарина, 1 яйцо, 1 желток, 2 банана, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки сливок, 1 неполная ст. ложка муки, перец, соль, панировочные сухари, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 щепотка сахара.

Мясо нарезать на тонкие ломтики и отбить. На сковороду положить столовую ложку сливочного масла и жарить бифштексы с обеих сторон в течение 6 минут. Бананы разрезать вдоль на две части, обвалять в муке, посыпать солью и перцем, затем обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся масле. Бифштексы посолить и поперчить и отставить на край плиты.

Сливки смешать с тертым хреном и желтком и, помешивая, соединить с соусом, оставшимся от жаренья бифштексов. Приправить по вкусу солью, перцем и сахаром и вылить получившуюся смесь на бифштексы.

Лангет с грибным соусом

700 г говядины, 150 г фибов, 100 г жира, 10 г фасного перца, 300 г сметаны, 50 г муки, соль, черный перец, зелень петрушки.

Мясо нарезать поперек волокон, отбить, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в кипящем жире. Растворить в жире красный перец, долить 1 – 2 ложки горячей воды. Грибы нарезать тонкими ломтиками, обжарить в ж^ле, посолить, присоединить к мясу, поперчить. Тушить до готовности, время от времени подливая горячей воды. Заправить со смешанной с мукой сметаной и тушить 10—15 минут.

Подавать лангеты следует, полив соусом, в котором оно тушилось, и посыпав зеленью петрушки. В качестве гарнира подать отварной или картофельное пюре.

Турнедо «Россини» (жареная говяжья вырезка)

160 г вырезки, 100 г белого хлеба, 10 г сливочного масла, 50 г паштета из гусиной печенки или колбасы яичной ливерной, 100 г помидоров, $\frac{1}{4}$ шт. лимона, зелень петрушки, соль.

Вырезку нарезать поперек волокон; ломти мяса слегка отбить, посолить, обжарить с обеих сторон на масле и уложить на ломтики поджаренного на масле белого хлеба. Сверху положить по ломтику паштета или ливерной колбасы и украсить четвертушками помидоров, лимоном, веточками петрушки.

Говядина, маринованная по-берлински

200 г говядины, 30 г репчатого лука, 20 г моркови, 15 г корня петрушки, 10 г корня сельдерея, 50 г 3 %-ного уксуса, 50 мл воды, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Нарезанные ломтиками морковь, лук, корень сельдерея, корень петрушки, а также лавровый лист, черный перец горошком, соль залить уксусом и таким же количеством воды и кипятить. Мясо поместить в эмалированную или фаянсовую посуду, залить охлажденным маринадом, накрыть салфеткой, смоченной в маринаде, и мариновать в течение 3 дней. Затем мясо насухо обтереть, обжарить, уложить в кастрюлю вместе со слегка поджаренным луком, морковью, корнем петрушки, залить до половины маринадом и бульоном и тушить под крышкой в духовке. Мясо нарезать ломтями и слегка полить образовавшимся соусом.

Отдельно подать краснокочанную капусту с яблоками и картофельное пюре.

Карбонад по-креольски

100 г свиного жира, 1 кг говяжьего или телячьего мяса, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 стручка зеленого перца, 3 помидора, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль, майоран, кайенский перец (чили или красный жгучий перец), тимьян, зелень петрушки, 0,25 л белого вина, 0,5 л мясного бульона, 4 картофелины, 250 г очищенной тыквы, 2 яблока, 200 г винограда, 100 г кукурузы, 2 персика, 100 г риса.

Мясо нарезать кубиками и тушить в жиру до образования коричневой корочки. Очищенные корни, лук, перец, помидоры нарезать и добавить к мясу. Подлить мясной бульон, влить вино, добавить пряности и зелень и тушить приблизительно 1 час. Потом положить нарезанный картофель, тыкву, яблоки, а еще через 15 минут – предварительно отваренную кукурузу, персики и ягоды винограда. Эту смесь еще немного потушить и перемешать. Одновременно приготовить рис, который добавляется в блюдо перед окончанием варки. Мясную смесь можно подавать к столу в очищенной половинке тыквы.

Блюдо не должно быть слишком жидким.

Мясо по-преображенски

320—400 г филейной вырезки, $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, специи по вкусу, 120 г муки, 120 мл молока, 60 г растительного масла, 1 яйцо, 60 г кулинарного жира, соль, зелень, майонез, кетчуп.

Мясо нарезать кусочками размером 10 х 1,5 см. Замариновать в сухом белом вине с добавлением специй в течение от 40 минут до 1 часа. Приготовить тесто-кляр по следующему рецепту: в теплое молоко всыпать просеянную муку, добавить соль и яичный желток. Все хорошо перемешать. В готовое тесто перед жаркой ввести хорошо взбитый белок. Кусочки мяса обмакнуть в кляр и опустить в кипящий фритюр (пополам жир и растительное масло). Жарить до образования золотистой корочки.

Кусочки мяса уложить на блюдо в виде пирамиды или колодца и украсить зеленью и овощами. Отдельно подайте соус – майонез с кетчупом.

Говядина, тушенная в собственном соку

125 г говядины, 20 г томат-пюре, 10 г говяжьего топленого сала, по 30 г корня моркови, сельдерея и петрушки, 40 г репчатого лука, $\frac{1}{3}$ стакана сухого вина (по желанию), 5 г муки, соль, перец, зелень.

Крупные куски говядины от задней ноги или лопатки посыпать солью и перцем, обжарить на топленом говяжьем жире до образования поджаристой корочки вместе с морковью, корнем петрушки, сельдерея, репчатым луком. После этого мясо и овощи переложить в другую посуду, а противень или сотейник, в котором жарилось мясо, нагревать до тех пор, пока не выпарится жидкость. Затем слить жир и добавить в него воду. Полученный мясной сок использовать при тушении мяса. Обжаренные куски мяса вместе с овощами поместить в глубокую посуду, залить мясным соком, посыпать перцем, можно добавить сухое виноградное вино, и тушить на слабом огне до готовности.

На бульоне, оставшемся после тушения мяса, приготовить соус с пассерованной пшеничной мукой и томатом-пюре.

При подаче нарезать мясо по 1 – 2 кусочка на порцию, полить соусом, посыпать зеленью. В качестве гарнира подойдут картофель, овощи, макаронные изделия.

Говядина, тушенная в пиве с луком

300 г говядины, 200 г репчатого лука, растительное масло для жарки, горчица, тмин по вкусу, 2 хлебные корки, 1 ч. ложка цедры лимона, 250 мл пива, соль, перец, зелень.

Лук мелко нарезать, смешать с солью, перцем и горчицей. Этой смесью натереть мясо и дать постоять. Потом мясо быстро обжарить, залить пивом, добавить тмин, хлебные корки и лимонную цедру. Тушить до мягкости мяса.

Пиво лучше всего брать темное. Если появится горьковатый привкус, можно добавить чуть-чуть сахара.

На гарнир можно подать рис.

Говядина, тушенная в пиве с овощами

250 г говядины, 100 г овощей, 50 г говяжьего топленого сала, 200 г красного основного соуса, 150 мл пива, соль, перец, зелень.

Крупные куски говядины от задней ноги или лопатки посыпать солью и перцем, обжарить на топленом говяжьем сале до образования поджаристой корочки вместе с морковью, корнем петрушки, сельдереем, репчатым луком. После этого куски мяса переложить в другую посуду, а противень или сотейник, в котором жарилось мясо, нагревать до тех пор, пока не выпарится жидкость. Затем полученный мясной сок развести водой. Обжаренные куски мяса вместе с овощами поместить в глубокую посуду, залить мясным соком, добавить перец, красный основной соус (*рецепт см. ниже*) и пиво. Тушить на слабом огне до готовности.

При подаче нарезать мясо по 1—2 кусочка на порцию, полить процеженным соусом, посыпать зеленью петрушки. Гарнир – картофель, морковь, репа, кабачки и др.

Красный основной соус для мяса

Этот соус используется как основа для приготовления различных производных красных соусов – с луком, грибами, вином, уксусом, горчицей и другими продуктами, приправами и специями.

Бульон коричневый – 1 л, маргарин сливочный – 30 г, морковь – 80 г, петрушка (корень) – 20 г, лук репчатый – 40 г, мука пшеничная – 50 г, томат-пюре – 200 г, сахар – 5 г.

Из обжаренных мясных костей сварить коричневый бульон и процедить. Часть этого бульона ($\frac{1}{5}$) слить в отдельную посуду, охладить (примерно до 50 °С), всыпать просеянную, пассерованную без жира пшеничную муку (красная пассеровка) и размешать проволочным венчиком так, чтобы получилась однородная масса без комков. В остальной бульон положить пассерованное томат-пюре, пассерованные корни и лук, нагреть до кипения, затем влить бульон, смешанный с мукой, тотчас размешать и, периодически помешивая, варить при слабом кипении в течение одного часа.

По окончании варки соус подкрасить жженым сахаром и процедить; оставшиеся на сите овощи протереть и соединить с соусом.

Для приготовления жженки сахарный песок положить на сковороду, смочить водой и, помешивая деревянной лопаточкой, нагреть до образования темно-коричневой (почти черной) окраски, затем влить холодную воду (2 части воды на 1 часть сахара). Когда сахар растворится, снять с огня и процедить.

На 1 л соуса для жженки расходуется 5 г сахарного песка.

Тушеная говядина с грибным соусом

1,2 кг говядины с края, соль, 100 г шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 3 стакана кипятка.

Для соуса: 12 маринованных грибов, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки уксуса или сока крыжовника.

Выбить скалкой 1,2 кг говядины с края, посолить. Шпик нарезать ломтиками, разрезать луковицу на 4 части, положить на дно кастрюли, сверху – говядину, потушить. Затем обсыпать мясо ложкой муки и облить 3 стаканами кипятка, дать вскипеть 2 раза. Переложить говядину в другую кастрюлю, облить соусом.

Маринованные грибы нашинковать, поджарить в масле, положить в полученный после тушения мяса соус, долить 2 ложки уксуса или сока крыжовника.

Говядина, тушенная с красным вином

1,2 кг говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка зеленого лука, ломтики шпика и ветчины, 2 моркови, щепотка соли, перца, $\frac{2}{3}$ стакана красного вина, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, $\frac{1}{3}$ стакана бульона, тесто для обмазки, 2 ст. ложки уксуса или сока крыжовника.

Говядину отбить и положить в горшок, добавить луковицу, зеленый лук, на дно и вверх – ломтики шпика и ветчины, кусочки моркови, соль, перец. Подрумянить говядину, влить красного вина, сметаны, бульона, закрыть горлышко тестом, поставить в духовку на 3 часа. Перед подачей снять с соуса жир, вынуть шпик, влить 2 ложки уксуса или сока крыжовника, вскипятить. Мясо разрезать, уложить на блюдо и облить соусом.

Говядина, тушенная по-московски

600—800 г говядины, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2—3 лавровых листа, $\frac{1}{2}$ ч. ложки перца горошком, 4—6 картофелин, зелень петрушки, соль по вкусу.

Кусок мяса от задней ноги или лопатки нарезать широкими ломтями, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки.

Смешать репчатый лук, морковь и корень сельдерея, нашинкованные соломкой, ржаной хлеб, нарезанный мелкими кубиками, лавровый лист, перец горошком, соль.

Дно кастрюли или глиняного горшка выложить тонкими ломтиками шпика. На него положить слой из ломтей обжаренного мяса, а на мясо – слой овощной смеси. Затем снова слой мяса и слой смеси. Продукты залить бульоном так, чтобы он только покрывал второй слой мяса.

Довести бульон до кипения. Затем поместить все в разогретую духовку. (Если мясо готовится в горшочках, их следует сразу ставить в духовку.) Тушить мясо в течение 2 – 2,5 часа под крышкой. За 20—25 минут до окончания тушения добавить сметану.

К готовому мясу отдельно подать отварной картофель.

Если мясо тушилось в порционных горшочках, то подавать его следует в них же, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

Говяжье жаркое шпигованное

1 кг говядины, 150 г шпика, 3 луковицы, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца, соль.

Это весьма простой рецепт, не требующий предварительного маринования мяса в течение нескольких дней. Мясо вымыть, очистить от жил и пленок, отбить, посолить и дать полежать около часа. При желании можно мясо в это время нашпиговать шпиком, в таком случае следует заранее приготовить большое количество мелко нарезанного шпика.

Дно сотейника обложить тонкими ломтиками шпика, сверху положить мясо, на него черный перец, душистый перец, лавровый лист, а сверху еще ломтики шпика. Все прикрыть кружками лука и еще раз посолить.

Поставить подготовленное мясо в горячую духовку и жарить, прикрыв сотейник крышкой, приблизительно в течение 2 часов, периодически поливая водой.

Нарезать готовое мясо ломтиками, полить соусом, образовавшимся во время жаренья. К мясу подать хлеб и овощной салат.

Жаркое по-гусарски

1 кг говядины, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 4 средней величины луковицы, 30—40 г растительного масла, 30 г размятого белого хлеба, 1 сырой желток, соль, перец по вкусу.

Цельный кусок мяса около 1 кг отбить несильно, натереть соком $\frac{1}{2}$ лимона и оставить в холодном месте примерно на 1 час.

Затем мясо обвалять в муке и обжарить в 50 г масла до румяной корочки. Переложить в сотейник с небольшим количеством воды и запечь под крышкой, переворачивая, в течение 45 минут. Вынуть мясо и, когда немного остынет, сделать глубокие надрезы шириной 6—8 мм так, чтобы внизу оставались неразрезанные участки. Каждый второй разрез заполнить фаршем: 3 средней величины луковицы мелко порубить и потушить в 30—40 г растительного масла, не доводя до золотистого цвета, добавить размятого белого хлеба, посолить, поперчить по вкусу и ввести сырой желток. Мясу придать прежнюю форму.

В соус, оставшийся в сотейнике, добавить 20 г муки и 1 луковицу, нарезанную тонкими кольцами, тушить до тех пор, пока лук не станет мягким, затем влить 100 мл кипятка, положить мясо и запекать в духовке под крышкой 35—40 минут. Готовое мясо выложить целиком на блюдо.

Подавать с картофельным пюре: на каждую порцию по 2 куска мяса с фаршем между ними.

Жаркое с сухофруктами

1,2—1,5 кг говядины, 100 г сливочного масла, 2—3 луковицы, по 100 г чернослива, кураги, изюма, сушеных яблок, соль.

Говядину порезать небольшими кусочками и слегка обжарить на сковороде. В кастрюле растопить масло и добавить мелко нарезанный лук. Обжаренное мясо тушить на небольшом огне около часа. Затем в мясо добавить горсть предварительно замоченного чернослива, столько же кураги, изюма и яблок. Продолжать тушить еще 2 – 2,5 часа. Посолить примерно за час до готовности.

Зразы с горчицей

600 г говядины без костей: филей, оковалок, толстый и тонкий край, 40 г жира (маргарин), 20 г муки, 50 г шпика, 100 г репчатого лука, 30 г горчицы (не острой), 40 г молотых сухарей, соль, перец, 125 г сметаны (20 %-ной).

Мясо очистить от сухожилий и пленок, вымыть, нарезать ломтями поперек волокон. Посолить, намазать тонким слоем горчицы, положить на каждый ломтик нарезанные мелкими кубиками лук, тонкой лапшой шпик, посыпать перцем и молотыми сухарями. Свернуть каждый ломтик в виде рулончика, завертывая бока, и закрепить, чтобы не развернулись, специальными шпильками или заостренными деревянными палочками (например, зубочистками). Каждый рулетик обсыпать мукой и солью, подрумянить со всех сторон на сковороде с жиром и переложить в кастрюлю. Сковороду, на которой обжаривалось мясо, ополоснуть холодной водой и вылить эту воду в кастрюлю, в которой будут тушиться рулетики. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить мясо на маленьком огне, пока оно не станет мягким. Прибавить к соусу остатки муки, приправить по вкусу, если это будет необходимо, солью, перцем, еще раз прокипятить, смешать со сметаной, еще немного потушить.

Готовые зразы переложить на блюдо, вынув предварительно шпильки или палочки, полить соусом. Вокруг положить вареный или жареный картофель. Вместо картофеля можно приготовить рассыпчатую гречневую или перловую кашу или же макароны. К зразам можно подать соленые огурцы.

Зразы говяжьи а-ля Нельсон

1 кг говядины, 200 г фарша из говядины и свинины, 2 яйца, 50 г грибов, 50 г шпика, 2 луковицы, растительное масло для жарки, 3 ст. ложки сухарей, соль, перец.

Кусок говядины порезать полосками и отбить так, чтобы получились тонкие ломтики мяса. Или же, если возможно, отбить одну большую тонкую отбивную.

Затем заняться фаршем: вбить 2 яйца, хорошо вымешать, положить на доску, раскатать блином. Сварить грибы, измельчить, прибавить к ним мелко нарубленный шпик, 2 поджаренные в масле луковицы, 3 ложки сухарей, посолить, положить перец, выложить фарш на отбивную (отбивные), свернуть в трубку, перевязать ниткой или скрепить зубочистками, подложить масла и потушить в кастрюле. Разрезать мясо на 6—8 частей, облить бульоном.

Ринц «Роляде» (зразы по-немецки)

150 г говядины (передняя часть), 35 г свинины, 20 г сливочного масла,
2 луковицы, 80 г соленых огурцов, $\frac{1}{2}$ ч. ложки готовой горчицы, зелень.

Говядину нарезать по два кусочка на порцию, слегка отбить и смазать горчицей. Положить на каждый кусочек мяса ломтики соленых огурцов, крупно нарезанный пассерованный лук, покрыть свиным фаршем, свернуть, как зразы, завязать ниткой или скрепить шпажкой. Жарить на сковороде, затем уложить в сотейник, залить водой и тушить до готовности с добавлением пучка зелени.

Подавать с макаронами, морковью или жареным картофелем под соусом, полученным от тушения.

Зразы с грибной начинкой

1 кг фарша, 2 рубленых отваренных яйца, 40 г сливочного масла, 40 г сваренных грибов (можно сушеных), растительное масло для фритюра.

Телячий или говяжий фарш раскатать в лепешки, нафаршировать смесью из рубленого отваренного яйца, сливочного масла и сваренных грибов. Придать котлетам продолговатую форму, обвалять в тертом хлебе и обжарить во фритюре.

Зразы польские

200 г говядины, 25 г топленого масла, 30 г жира, 25 г томат-пюре, 60 г репчатого лука, яйца или грибы, 50 г сухарей, 25 г пшеничной муки, морковь, петрушка (корень), перец, зелень.

Вначале приготовить фарш: нашинкованный репчатый лук спассеровать на топленом масле, смешать с пшеничными сухарями, вареными шинкованными яйцами или с поджаренными белыми грибами, рубленой зеленью петрушки или укропа и перемешать.

На тонко отбитые плоские куски говядины положить фарш, завернув мясо в виде маленьких колбасок. Каждую колбаску перевязать нитками, посолить, обжарить и потушить. Через час вынуть мясо из бульона и удалить нитки. В бульон, в котором тушилось мясо, добавить томат-пюре, нашинкованные поджаренные овощи, пассерованную муку и варить 15—20 минут, затем процедить. Залить этим соусом мясо и тушить при слабом кипении в закрытой посуде до готовности мяса. При подаче мясо полить соусом.

На гарнир подать гречневую кашу или картофельное пюре.

Зразы с хреном

1,8 кг фарша из говядины, 120 г сала на обжарку, 150 г хрена, 60 г горчицы столовой, 300 г сухарей, 120 г сливочного масла или маргарина, соль, перец.

Из говяжьего фарша, соленого, перченого и слегка разведенного водой, сформовать зразы (продолговатые котлеты). Тертый хрен смешать с горчицей и молотыми белыми сухарями, в этой смеси обваливать со всех сторон каждую котлету, обжарить на сковороде, а потом, добавив чуточку воды, накрыть крышкой и довести до готовности.

Наилучший гарнир к этому блюду – жареный картофель.

Клопс

1 кг говяжьего филея, соль, мука, сливочное масло, черный молотый перец, лавровый лист, 1 луковица, 3—4 ст. ложки воды, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Говяжий филей 1 кг весом разрезать на 6 – 8 порций, тонко отбить, посолить, обвалять в муке. Дно кастрюли смазать маслом, положить черный перец, лавровый лист, говядину. Пересыпать каждый кусок мяса измельченным луком, подлить воды, $\frac{1}{2}$ стакана бульона; тушить, пока бульон не загустеет, а мясо не подрумянится. В соус положить $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Шнель-клопс

1,2 кг говядины, соль, мука, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, 3 ст. ложки сметаны.

1,2 кг говядины нарезать длинными кусками, отбить, посолить, обвалить в муке, потушить в сотейнике лук на сливочном масле, добавить мясо, черный перец, тушить 10 минут, перемешивая. клопс 3 ложки сметаны, прокипятить. отваренным в соленой воде картофелем.

Положить в Гарнировать

Поджарка кубанская

200 г говядины или 150 г свинины, 150 г репчатого лука, 20 г томат-пюре или 5 г соуса «Краснодарский», 15 г топленого масла, 150 г гарнира, соль.

Мясо нарезать кусочками весом 10—15 г, положить на подогретую сковороду с маслом и жарить до готовности. Затем добавить мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томат-пюре или соус «Краснодарский», посолить и довести до кипения.

Подавать поджарку на той же сковороде, с гарниром или без него. Гарнировать картофелем и отварными или припущенными овощами, рассыпчатыми кашами, фасолью, заправленной соусом, макаронами с маслом.

Мясо по-французски

1 кг отборной говядины, 2 крупные луковицы, 2 крупные картофелины, маринованные или соленые грибы или огурцы, 250 г майонеза, сыр или 2 яйца, соль, пряности по вкусу.

Мясо нарезать тонкими полосками поперек волокон, уложить на дно сковороды, посолить, положить пряности по вкусу. Сверху уложить нарезанный кольцами лук – 1,5 луковицы; надо, чтобы все мясо было равномерно покрыто. Смазать все поверху майонезом, на него уложить нарезанный кружочками картофель, так чтобы равномерно накрыть весь лук, да еще и в два слоя. Сверху уложить мелко нарезанные грибы или огурцы, затем опять слой лука. Смазать оставшимся майонезом и посыпать тертым сыром или залить яйцами.

Все поместить в разогретую духовку. Температуру держать сначала 200—250 °С, чтобы сыр схватился, а затем снизить до 150 °С, чтобы не подгорело. Это блюдо держат в духовке примерно час. Можно еще снизить температуру и подержать подольше, тогда мясо станет нежнее.

Говядина, запеченная с сыром

300 г говядины, 10 г топленого масла, 10 г муки, 200 мл бульона, 50 мл белого столового вина, 40 г сыра, толченый мускатный орех, перец, соль.

Кусок отварной говядины нарезать широкими кусками толщиной 1 см. Пассеровку (топленое масло и мука) разбавить бульоном, влить белое столовое вино, кипятить, помешивая, 5—6 минут, посолить, добавить перец и толченый мускатный орех. Вылить половину этого соуса в посуду для запекания, посыпать тертым сыром, уложить туда ломтики мяса, залить соусом и вновь посыпать тертым сыром.

В духовку поставить за 8—10 минут до подачи на стол. Мясо жареное закусочное

1—1 $\frac{1}{2}$ кг говядины, $\frac{1}{2}$ стакана бульона, топленое масло, горчица столовая, соль, перец по вкусу.

Кусок мяса посыпать солью, натереть молотым красным или черным перцем, обмазать тонким слоем горчицы, положить кусок на обильно смазанную маслом или жиром сковороду и обжаривать на плите, периодически переворачивая кусок. После этого на противень налить бульон, положить обжаренный кусок мяса и поставить в духовку. Изредка переворачивая, жарить около часа. После охлаждения нарезать ломтиками и выложить на блюдо.

На гарнир приготовить салат из свежей капусты, нашинкованной редьки или зеленого лука.

Солянка по-грузински

300 г говяжьего филе, 50 г жира, 1 луковица, 2 соленых огурца, 25 г томат-пюре, 5 г винного уксуса, 5 г пшеничной муки, 10 г каперсов, чеснок, перец, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками, посыпать солью, перцем, обжарить вместе с луком, добавить томат-пюре, затем муку, спассеровать, развести водой до полужидкого состояния, заправить чесноком, винным уксусом. Затем добавить огурцы, каперсы, перец и тушить до готовности.

Крученики из говядины волынские

250 г говядины (боковая и наружная части задней ноги), 200 г белокочанной свежей капусты, 1 луковица, 15 г томат-пюре, 10 г жира, 30 г сала-шпик, мука пшеничная, соль.

Порционные куски говядины отбить и посолить, затем положить на них тушенную в томат-пюре капусту, завернуть, перевязать ниткой, запанировать в муке и обжарить. После этого уложить крученики в сотейник, покрыть тонкими ломтями шпика, залить водой и тушить до готовности.

Подавать с ломтиками сала-шпик, полив соком, образовавшимся при тушении.

Такое же блюдо можно приготовить из свинины.

Закуска костромская

Для заливного: 350 г отварной говядины, 1 стакан мясного бульона, 20 г желатина.

Для рулетиков: 150 г сыра, 100 г колбасы.

Для украшения: 2 огурца, 2 помидора, зелень петрушки, ягоды.

В холодную воду (около $\frac{1}{2}$ стакана) всыпать, помешивая, желатин и оставить его для набухания на 3—4 часа.

В горячий бульон положить размоченный желатин и размешать его до полного растворения. Налить полученное желе тонким слоем в формочки, положить порезанную мелкими кубиками отварную говядину, залить оставшимся желе, дать остыть и поставить в холодильник для полного застывания.

Вынуть формочки с заливным из холодильника, погрузить их на $\frac{2}{3}$ высоты на несколько секунд в горячую воду, встряхнуть и выложить на блюдо.

Колбасу нарезать соломкой, завернуть в тонкие ломтики сыра и положить на блюдо рядом с заливным.

Украсить ломтиками огурцов и помидоров, ягодами и зеленью. Отдельно подать хрен или майонез.

Котлеты «Софи»

300 г телятины, 100 г ветчины, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки лимонного сока, $\frac{1}{3}$ стакана сливок, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кусок телятины разделить на порционные куски толщиной 1,5—2 см, хорошо отбить, посыпать солью, перцем и сбрызнуть лимонным соком. На каждую отбивную положить ломтик ветчины и сваренного вкрутую яйца, свернуть мясо рулетом и перевязать ниткой. Жарить на сливочном масле около 10 минут. Затем в сковороду, где готовится мясо, добавить сливки, закрыть крышкой, довести до кипения и держать на огне еще 5—7 минут.

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.