

Агафья Тихоновна Звонарева
Антикризисная кухня. Дешево и вкусно
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2376425
Антикризисная кухня. Дешево и вкусно: Центрполиграф; М.: 2009
ISBN 978-5-9524-4256-6

Аннотация

Агафья Тихоновна – опытный специалист в области кулинарии поделится с вами рецептами вкуснейших и полезных блюд, приготовленных из самых доступных и недорогих продуктов. Вы сможете порадовать себя и близких сытным холодцом по-домашнему, хрустящими картофельными крокетами, нежным муссом из сухофруктов и множеством других удивительно вкусных и простых в приготовлении салатов, закусок, десертов, первых и вторых блюд.

Вкусная и полезная пища в условиях кризиса – не миф, а реальность! Приятного аппетита!

Содержание

Салаты	5
Студень	5
Студень из свинины с овощами	6
Студень из птицы	7
Холодец по-домашнему	8
Сыр из кур или дичи	9
Печень рубленая	10
Говяжьи рубцы отварные	11
Рубец в горчичной заправке	12
Рубец с соусом хрен	13
Жареная рыба под маринадом	14
Селедка с яйцами	15
Сельдь под «шубой»	16
Сельдь по-русски	17
Рулетики из сельди с грибами	18
Рубленая сельдь	19
Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками	20
Форшмак	21
Форшмак из сельди с творогом	22
Форшмак из соленых грибов и сельди	23
Грибы табака	24
Грибы в маринаде	25
Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами	26
Соленые грибы с луком	27
Заливное из свежих грибов	28
Икра из свежих грибов	29
Маринованная капуста	30
Квашеная капуста с брусникой и луком	31
Морковь под сложным соусом	32
Редька с квасом или уксусом	33
Редька с клюквенным соком	34
Картофель, фаршированный по-крестьянски	35
Редис с горячим картофелем	36
Холодец картофельный	37
Кабачки по-деревенски	38
Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью	39
Икра овощная	40
Икра из хлеба и чеснока	41
Салат «Вурст»	42
Салат из колбасы и сыра	43
Салат из сосисок с луком	44
Салат из мозгов	45
Салат «Роберт»	46
Салат из рыбы с морковью	47
Салат из копченой рыбы с хреном	48

Салат из сельди с фасолью	49
Салат из сухих грибов с кукурузой	50
Салат из соленых грибов с чесноком	51
Салат из трютовика серно-желтого	52
Салат кефирный	53
Салат из огурцов с медом	54
Салат из огурцов с подорожником	55
Салат из огурцов в горчичном соусе	56
Салат из огурцов с гречневой кашей	57
Салат «Контраст»	58
Салат из картофеля и листьев редиса	59
Салат картофельный с яблоками	60
Салат из картофеля с вином	61
Салат таежный	62
Салат лесника	63
Салат лимонный	64
Первые блюда	65
Щи из свежей капусты	65
Борщ с грибами	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Агафья Звонарева

Антикризисная кухня. Дешево и вкусно

Салаты

Студень

Разнообразные субпродукты тщательно промыть, разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой и варить при слабом кипении 6—7 часов, время от времени снимая образовавшуюся на поверхности накипь. Добавить приправу. Когда бульон будет готов, его процедить, мясо отделить от костей, мелко порубить на доске и снова соединить с бульоном. Бульон посолить и кипятить минут 20—25. Далее добавить мелко рубленный чеснок, размешать и уже не кипятить. Готовый холодец разлить в подготовленную посуду и охладить. При варке студня можно добавить подпеченные овощи, которые после удалить.

Отдельно подать соус хрен.

Состав: говяжьи, бараньи, свиные ноги, кожа от свиных туш, губы, копченые рулеты – 250 г, рубец, котлетное мясо – 350 г или говяжьи, бараньи головы – 700 г, морковь, лук, чеснок, лавровый лист, соль, перец, соус хрен.

Студень из свинины с овощами

Мясо положить в холодную воду, довести до кипения. Овощи отварить и нарезать на ровные куски (можно использовать также консервы из соленых овощей). Удалив пену, добавить приправы и варить на слабом огне до полной готовности. Вынув мясо и процедив бульон, добавить к горячему и прозрачному бульону желатин, предварительно замоченный в холодной воде и затем растворенный в горячей. В форму или миску слоями уложить овощи и мясо, поместив в нижний слой красиво нарезанные куски овощей и листики зелени. Залить прозрачным бульоном и поставить застывать в холодное место.

К студню с овощами подходят пряные соусы, майонез и салаты в маринаде.

Состав: свинина (голова, уши, голяшки, ноги) – 1 кг, постная свинина – 200 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, кусочек сельдерея, соль, перец – 8 горошин, душистый перец – 4 горошины, лавровый лист – 1 шт., вода – 1,5 — 2 л, желатин (на 0,5 л воды) – 20 г, овощи (морковь, горох, фасоль, цветная капуста) – 600 г, зелень петрушки.

Студень из птицы

Ножки курицы очистить от кожи и ногтей, промыть субпродукты (желудки, шейки, крылья, печень, сердце) и положить все это в кастрюлю с холодной водой, которая должна покрывать продукты на 6—8 см. Довести воду до кипения, снять пену, добавить морковь, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист и варить около 2 часов на слабом огне, периодически снимая пену. Когда бульон остынет, вынуть субпродукты, отделить мясо от костей, нарезать ломтиками и выложить в глубокую посуду, добавив мелко натертый чеснок, залить бульоном и поставить на холод. Студень украсить зеленью и дольками вареной моркови.

Холодец по-домашнему

Обработанные головы и ножки варить до тех пор, пока мякоть не будет легко отделяться от костей, мясо мелко нарезать, кожу измельчить на мясорубке. Затем добавить бульон и довести до кипения. Опустить в него нарезанные мелкими ромбиками соленые огурцы, предварительно очищенные от кожи и семян, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, винный уксус, соль, перец, сахар, проварить. Затем разлить в формы и охладить.

Состав: вареная свиная голова (мякоть) – 200 г, свиные ножки – 200 г, соленые огурцы – 100 г, лук – 40 г, чеснок, винный уксус – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лавровый лист, соль, перец.

Сыр из кур или дичи

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2—3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить вино, концентрированный мясной бульон, еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы или в протвешки и дать ему застыть.

При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком, вареными овощами.

Состав: курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, вино – 100 г, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.

Печень рубленая

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить со шпиком, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2—3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымешать, чтобы она получилась пышная и воздушная.

Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Состав: печень – 400 г, шпик – 100 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.

Говяжьи рубцы отварные

Сырые рубцы тщательно зачистить, промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, время от времени меняя ее. Затем рубцы поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить при слабом кипении 3 часа. Потом готовый рубец охладить, посыпать перцем, натереть чесноком, свернуть рулетом, пере вязать шпагатом и варить еще 1—2 часа. Охладить в бульоне, затем вынуть и поместить под пресс.

Рубец в горчичной заправке

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Состав: вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.

Рубец с соусом хрен

Вареный рубец нарезать на тонкие кружочки, выложить на тарелку, рядом поместить гарнир из соленых или квашеных овощей. Соус хрен подать отдельно, украсить зеленью.

Состав: вареный рубец – 600 г, гарнир – 500 г, соус – 150 г, зелень.

Жареная рыба под маринадом

Рыбу (треска, окунь морской, зубатка, скумбрия) разделить на филе с кожей и костями. Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до готовности. Оставить рыбу для остывания. Тем временем приготовить маринад: морковь пошинковать тонкой соломкой, репчатый лук – полукольцами. Все это обжарить на растительном масле. За 7 минут до окончания обжаривания добавить томат, потом влить рыбный бульон, уксус, положить черный перец горошком, корицу, гвоздику и потушить 15—20 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавить соль и сахарный песок. Готовую обжаренную рыбу поместить в салатник, залить маринадом так, чтобы поверхность была полностью закрыта.

Оформить зеленью петрушки, укропа, зеленым луком. Это блюдо может украсить любой праздничный стол.

Состав: рыба – 500 г, мука – 25 г, растительное масло – 25 г, морковь – 250 г, лук – 100 г, томат – 100 г, растительное масло – 50 г, рыбный бульон – 120 г, 3%-й уксус – 150 г, специи, зелень.

Селедка с яйцами

Чистое филе сельди без кожи и костей мелко изрубить, смешать с молоком, яйцами, мукой, мелко шинкованным луком и запечь на сковороде с маслом в духовке.

Состав: филе сельди – 2 шт., молоко – 0,5 л, яйца – 8 шт., мука – 100 г, лук, масло.

Сельдь под «шубой»

Сельдь очистить от внутренностей, кожи, отделить филе, удалить крупные и мелкие кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке. На дно селедочницы положить лук, на него рыбу, затем слоями картофель, яйца, морковь, свеклу. Слой свеклы разровнять, залить майонезом. Поставить в холодильник на 2—3 часа.

Состав: соленая сельдь – 1—2 шт., вареный картофель – 2—3 шт., репчатый лук – 1 шт., яйца – 2—3 шт., вареная морковь – 1 шт., вареная свекла – 2 шт., майонез – 4 ст. ложки.

Сельдь по-русски

Чистое филе сельди нарезать под углом широкими полосками, положить в селедочницу в форме сельди. Очищенные огурцы и вареную свеклу нарезать мелкими кубиками. Каперсы очень мелко нашинковать. Белки вареных яиц и желтки мелко нашинковать отдельно. На выложенное филе сельди по ширине полос, сочетая цвета (контраст) выложить ровно – огурцы, желток, белок, свеклу, каперсы.

С помощью кондитерского корнетика выпустить сливочное масло, взбитое со сметаной, по краям филе в виде змейки, посыпать зеленью.

Состав: сельдь – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., вареная свекла – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, смесь масла и сметаны – 50 г, зелень.

Рулетики из сельди с грибами

Филе сельди слегка отбить и завернуть в него приготовленный фарш из пассерованного на растительном масле лука и измельченных, отваренных и поджаренных сушеных грибов, посыпать молотым перцем.

Приготовленные рулетики разрезать пополам, уложить на них ломтики соленого огурца, а сверху – оставшийся фарш. Украсить листочками петрушки.

Состав: сухие грибы – 100 г, сельдь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 1,5 ст. ложки, соленый огурец – 1 шт., петрушка.

Рубленая сельдь

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток размять вилкой. Белок и желток соединить и заправить сметаной. Для украшения посыпать желтком и рубленым луком.

Состав: сельдь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук.

Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками

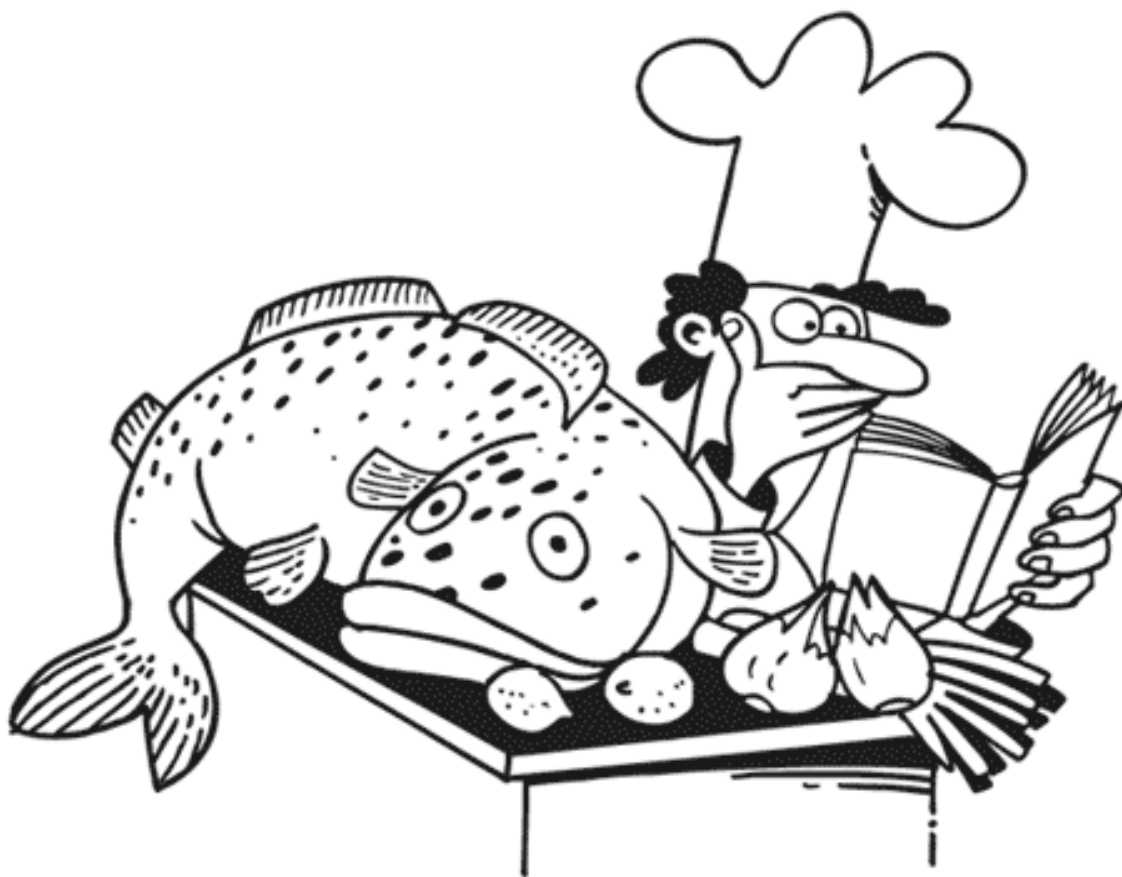
Подготовленное филе сельди, предварительно замоченное в холодной кипяченой воде, отжатый черствый белый хлеб, маринованный лук, маринованные яблоки провернуть через мясорубку, перемешать с половиной рубленого вареного яйца и заправить растительным или оливковым маслом.

Затем придать фаршу форму сельди и посыпать второй половиной рубленого вареного яйца. Украсить зеленью.

Состав: сельдь – 2 шт., белый хлеб – 1,5 ломтика, яблоко – 1 шт., маринованный лук – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки.

Форшмак

В молоке или холодном чае вымочить в течение 3—4 часов соленую сельдь, разделить ее на чистое филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, а затем еще раз вместе с замоченным белым хлебом, очищенным яблоком и репчатым луком. Полученную массу размешать, добавить размягченное сливочное масло и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к ней лимонную кислоту, сахар, молотый перец и тщательно взбить. Сваренное вкрутую яйцо разделить на белок и желток. Белки очень мелко порубить и перемешать со взбитой массой. Готовый форшмак выложить в селедочницу в форме рыбки. Желток протереть через мелкую терку, добавить уксус, сахар, соль, перец, хорошо размешать и этим соусом полить форшмак. Украсить мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.



Состав: филе соленой сельди – 4 шт., белый хлеб – 2 ломтика, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., 3%-й уксус – 1 ст. ложка, зелень – 60 г, лимонная кислота, сахарный песок, перец, молоко или чай.

Форшмак из сельди с творогом

Чистое филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахарный песок, мелко нашинкованный зеленый лук и зелень укропа, активно взбить венчиком и поставить в холодильник.

Перед подачей форшмак фигурно нарезать, положить в лоток и посыпать тертым сыром.

Состав: соленая сельдь – 1 шт., творог – 2 стакана, сметана – 0,5 стакана, зеленый лук, сахарный песок, сыр – 20 г, зелень укропа.

Форшмак из соленых грибов и сельди

У сельди отрезать тонкий край брюшка и плавники, сделать надрез вдоль спинки и снять кожицу, начиная с головы. Затем вынуть внутренности, удалить голову и хвост, позвоночную и реберные кости. Мякоть сельди промыть, нарезать поперечными кусочками. Для придания сельди сочности и удаления излишней соли ее можно замочить в молоке.

Мякоть сельди, половину грибов и лук пропустить через мясорубку. Остальные грибы порубить, соединить с подготовленной массой, заправить растительным маслом и перемешать.

Форшмак выложить на тарелку и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Состав: грибы – 250 г, сельдь – 1—2 шт., лук – 1—2 шт., растительное масло – 2—3 ст. ложки.

Грибы табака

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка – мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом или сметаной.

Состав: грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г или сметана – 200 г, мука.

Грибы в маринаде

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.

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

Грибы соленные с картофелем, капустой и огурцами

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: грибы – 200 г, картофель – 200 г, квашеная капуста – 1 стакан, соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2—3 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Соленые грибы с луком

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

Состав: соленые грибы – 2 стакана, лук – 2 шт., растительное масло – 0,25 стакана, перец.

Заливное из свежих грибов

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего откинуть, посолить и, дав немного постоять, мелко нарубить.

Предварительно замоченный и набухший желатин растворить в грибном отваре, посолить и нагреть до полного растворения желатина. В маленькие формочки налить не много грибного отвара, дать ему застыть в холодном месте, затем на слой застывшего желе уложить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени, осторожно залить грибным отваром, дать застыть и затем выложить заливные грибы на большое общее блюдо.

Для того чтобы желе было легче вынуть из формы, форму надо на несколько секунд опустить в горячую воду.

Состав: грибы – 200 г, желатин – 1 ст. ложка, грибной отвар – 300 г, зелень.

Икра из свежих грибов

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать. Икру можно использовать сразу или разложить по банкам для длительного хранения.

Состав: грибы – 200—300 г, лук – 1—2 шт., растительное масло – 3—4 ст. ложки, перец, соль.

Маринованная капуста

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.

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.

Квашеная капуста с брусникой и луком

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно – нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2—3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

Состав: квашеная капуста – 400 г, лук – 2 шт., моченая брусника – 3 ст. ложки, корица, гвоздика – 3—4 шт., сахар.

Морковь под сложным соусом

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натереть на терке, заправить соусом, перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сметану, горчицу, сахар, соль, черный перец хорошо перемешать и взбить. Растительное масло, уксус, красный перец перемешать. Обе смеси соединить и взбить.

Состав: морковь – 200 г, корень петрушки – 50 г, зелень; ***для соуса:*** сметана – 2,5 ст. ложки, горчица – 0,3 ч. ложки, сахар – 0,3 ч. ложки, соль – 0,3 ч. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, 6%-й уксус – 1 ч. ложка, красный и черный молотый перец.

Редька с квасом или уксусом

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

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

Редька с клюквенным соком

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

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

Картофель, фаршированный по-крестьянски

Картофель в кожице отварить до готовности в подсоленной воде, очистить и ложкой вынуть из него мякоть. Чистое филе сельди пропустить через мясорубку с мякотью картофеля. К полученному фаршу добавить мелко нашинкованный репчатый лук, перец, сырое яйцо, сметану. Все перемешать. Фаршем заполнить подготовленный картофель, уложить на сковороду, залить сметаной и запечь в жарочном шкафу.

При подаче посыпать сверху нарезанной зеленью.

Состав: картофель – 4 шт., филе сельди – 1 шт., яйцо – 0,5 шт., лук – 1 ч. ложка, сметана – 4 ст. ложки, перец, свиной жир, зелень.

Редис с горячим картофелем

Отобрать средние корнеплоды редиса, срезать плодоножки и хвостики, промыть холодной кипяченой водой и уложить в салатник.

Отдельно подать горячий отварной картофель, политый сливочным маслом, также отдельно можно подать сметану и зелень.

Состав: редис – 75 г, отварной картофель – 75 г, сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, зелень.

Холодец картофельный

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.

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

Кабачки по-деревенски

Кабачок очистить от кожицы, отварить до полуготовности, и разрезав поперек по 3—4 см, вынуть ножом сердцевину.

Приготовить фарш: очищенную морковь натереть на терке и потушить в молоке с маслом, затем добавить пассерованный лук, нарезанное мелко вареное яйцо, вынутую сердцевину кабачка, соль, перец и все это довести до готовности.

Кольца кабачков наполнить готовым фаршем, полить майонезом и запечь в духовке. Подать на стол с зеленью петрушки.

Состав: кабачки – 200 г; ***для фарша:*** морковь – 75 г, лук – 20 г, яйцо – 0,5 шт., соль, перец, молоко, масло, майонез – 30 г, зелень петрушки.

Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью

Свежие яблоки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и чайной ложкой вынуть мякоть.

Заполнить яблоки рубленой сельдью, положить на тарелку фаршем кверху, посыпать мелко нарубленным яйцом и нарезанной зеленью.

Состав: яблоки – 2 шт., рубленая сельдь – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., зелень – 1 ч. ложка.

Икра овощная

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.

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.

Икра из хлеба и чеснока

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

Состав: пшеничный хлеб – 200 г, чеснок – 3 средние головки, грецкие орехи – 20 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус – 15 г.

Салат «Вурст»

Вареную колбасу без жира нарезать ломтиками. Репчатый лук нарубить мелко и ошпарить кипятком (чтобы не было горечи), соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезать кубиками, добавить оливковое масло, соль, уксус, сахар, перец, горчицу, перемешать и выставить на холод на 1 час. Потом выложить в салатник и украсить зеленью петрушки или салата.

Состав: вареная колбаса – 100 г, лук – 60 г, масло – 30 г, уксус – 5 г, огурцы – 65 г, горчица, соль, перец, сахар, зелень.

Салат из колбасы и сыра

Огурцы и сыр натереть на терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с зеленью. Чеснок истолочь и растереть с сахаром и солью, смешать с майонезом и этой смесью заправить салат.

Состав: колбаса – 250 г, сыр – 150 г, маринованный огурец – 3 шт., чеснок – 2 дольки, майонез – 1 банка, зелень петрушки (рубленая) – 2 ст. ложки, сахар, соль.

Салат из сосисок с луком

Сосиски и отварной картофель нарезать кубиками и посолить, лук мелко нашинковать, потрогать с сахаром и смешать с майонезом. Заправить смесью салат и посыпать зеленью.

Состав: сосиски – 200 г, картофель – 3—4 шт., зеленый лук – 150 г, майонез – 0,5 банки, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.

Салат из мозгов

Сырые мозги очистить от пленок, промыть и сварить в подсоленной и подкисленной воде. Часть вареных мозгов нарезать ломтиками, провернуть через мясорубку, а другую протереть через сито, соединить с майонезом и взбить. Ломтики мозгов выложить на тарелку, загарнировать сельдереем, нарезанным соломкой, и залить майонезом с пюре из мозгов.

Другой способ – ломтики мозгов залить соусом «винегрет», но уже без сельдерея.

Состав: мозги – 600 г, сельдерей – 70 г, майонез – 100 г, соус «винегрет» – 50 г, соль.

Салат «Роберт»

Сырые мозги очистить от пленок и сварить в подсоленной воде с уксусом, затем нарезать ломтиками и разложить на блюде. Гарнировать сельдереем, нарезанным соломкой, полить майонезом, предварительно смешанным с пюре из мозгов.

При подаче украсить зеленью петрушки.

Состав: сырые мозги – 300 г, сельдерей – 30 г, майонез – 30 г, пюре из мозгов – 10 г, зелень петрушки, уксус.

Салат из рыбы с морковью

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить майонезом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

Состав: вареная или жареная рыба – 250 г, морковь – 3—4 шт., тертый хрен – 2—3 ст. ложки, майонез – 1 стакан, зелень – 1—2 ст. ложки, красный перец – 1—2 стручка.

Салат из копченой рыбы с хреном

Копченую рыбу очистить, нарезать мелкими кусочками, уложить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца, при желании – вареный картофель. Майонез заправить хреном, залить им салат, украсить зеленью.

Состав: копченая рыба (треска, салака, окунь) – 400 г, яйца – 2 шт., тертый хрен – 2 шт., картофель – 2—3 шт., майонез, сметанный или творожный соус – 1 стакан, зелень.

Салат из сельди с фасолью

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, на резать кусочками, вареный картофель – кубиками, вареные стручки фасоли – кусочками длиной 1—1,5 см. Все продукты перемешать или выложить отдельными горками на блюдо, по лить салат соусом или подать его отдельно. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

Состав: сельдь – 1 шт., картофель – 5—6 шт., фасоль – 400 г или консервированная фасоль – 0,5 банки, сметанный соус – 1 стакан, яйцо – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень.

Салат из сухих грибов с кукурузой

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать.

Салат украсить зеленью.

Состав: сухие грибы – 50 г, кукуруза – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.

Салат из соленых грибов с чесноком

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с майонезом или сметаной, добавить грибы.

Состав: соленые грибы – 500 г, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 1 ст. ложка, сметана или майонез – 100 г, зелень укропа, лука, петрушки.

Салат из трutowика серно-желтого

Свежие молодые грибы нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде около часа. Затем грибы отцедить, охладить, положить в салатник, залить сметаной или майонезом, посыпать нарезанным зеленым или репчатым луком и заправить уксусом.

Состав: грибы – 200 г, сметана или майонез – 3—4 ст. ложки, лук – 1 шт., уксус, соль.

Салат кефирный

Вареные куриные яйца нарезать ломтиками. Зеленый салат промыть, просушить и нарезать соломкой. Все посолить, поперчить, перемешать и заправить кефиром. При подаче украсить зеленью, посыпать сыром, натертым на терке.

Состав: кефир – 30 г, яйца – 2 шт., твердый сыр – 50 г, салат – 100 г, зелень, соль, перец.

Салат из огурцов с медом

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Состав: огурцы – 4 шт., мед – 60 г.

Салат из огурцов с подорожником

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом.

Состав: огурцы – 5 шт., подорожник – 20 листьев, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соус или майонез – 4 ст. ложки, укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.

Салат из огурцов в горчичном соусе

Вымытые огурцы очистить, нарезать брусочками. Желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить соус по вкусу солью и сахаром.

Нарезанные огурцы выложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью укропа.

Состав: огурцы – 500 г, яичный желток – 1 шт., готовая горчица – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, чеснок – 1 долька, нарезанная зелень укропа – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Состав: огурцы – 5 шт., гречневая каша – 4 ст. ложки, соус или майонез – 4 ст. ложки, чеснок, лук – 1 шт., зелень – 2 ст. ложки, соль, перец.

Салат «Контраст»

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом. В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

Состав: картофель – 100 г, свекла – 75 г, лук – 50 г, растительное масло – 30 г, зелень, соль.

Салат из картофеля и листьев редиса

Сваренный в кожице картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и мелко нарубленными отварными яйцами. Молодые листья редиса перебрать, промыть и мелко порубить. Рубленые листья редиса смешать с овощами и яйцами, заправить растительным маслом, отваром от зеленого консервированного горошка, посолить. Украсить салат дольками яйца и листьями редиса.

Состав: картофель – 7 шт., зеленый консервированный горошек – 4 ст. ложки, рубленые молодые листья редиса – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, отвар от зеленого консервированного горошка – 2 ст. ложки, соль.

Салат картофельный с яблоками

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

Состав: картофель – 400 г, зеленый горошек – 80 г, яблоко – 2 шт., рубленая зелень – 6 ч. ложек, майонез – 1 банка.

Салат из картофеля с вином

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом.

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

Состав: сваренный «в мундире» картофель – 500 г, вареный сельдерей – 150 г, сухое белое вино – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) – 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.

Салат таежный

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Состав: картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., соленые грибы – 200 г, зеленый горошек – 100 г, клюква, зеленый лук, растительное масло, соль, перец, зелень.

Салат лесника

Вареный картофель нарезать кубиками, сушеные грибы промыть, отварить и нарезать так же, как и картофель, лук репчатый – полукольцами. Соединить все вместе, добавить часть клюквы, посолить, поперчить, заправить салатной заправкой и перемешать.

Состав: картофель – 6 шт., лук – 2 шт., клюква – 100 г, салатная заправка – 100 г, сушеные грибы – 150 г, соль, перец, зелень.

Салат лимонный

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Состав: капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.

Первые блюда

Щи из свежей капусты

Нарезать капусту шашками или соломкой, опустить в кипящий бульон или воду и довести его до кипения. Затем добавить пассерованные овощи. Варить щи 15—20 минут; заправить белым соусом, добавить пассерованный томат, специи и довести до готовности. Вместе со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью, а также сладкий перец. Петрушку можно заменить сельдереем.

Приготовление белого соуса (основного) на мясном бульоне. Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, непрерывно помешивая, развести процеженным белым бульоном (в отличие от красного кости для белого бульона не обжаривают в духовке) так, чтобы не образовалось комков. Варить соус 10—15 минут при слабом кипении, часто помешивая лопаткой во избежание пригорания. Готовый соус посолить и процедить.

Подать щи со сметаной.

Состав: белокочанная или савойская капуста – 320 г, репа – 30 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г, жир – 20 г, бульон или вода – 750 г, белый соус, специи, чеснок, перец, сметана; ***для белого соуса (основного):*** мясной бульон – 1,5 стакана, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 2 ст. ложки.

Борщ с грибами

Кислую капусту перебрать, отжать от сока, если капуста очень кислая – промыть в холодной воде, положить в сотейник, добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук положить на сковороду с нагретым подсолнечным маслом и тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить в сотейнике с капустой и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8—10 минут, затем в сковородку влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту, сахар и тушить еще 10 минут.

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Варить в той же воде 50 минут. Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать соломкой. В кастрюлю с отваром положить мелко нарезанный картофель и поставить на слабый огонь. Когда отвар начнет кипеть, положить туда тушеные овощи и варить 10 минут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут. Борщ настаивается 30—40 минут. Перед подачей на стол заправить зеленым луком, укропом или петрушкой и сметаной. Приготовленный на растительном масле борщ можно употреблять горячим или холодным.

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.