Слишком полезно не бывает!
Блюда из духовки

Дарья Владимировна Нестерова

Блюда из духовки

Серия «Слишком полезно не бывает!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6647830
Блюда из духовки / Д. В. Нестерова.: РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03074-2

Аннотация

На страницах этой книги собраны лучшие рецепты кушаний, которые готовятся в духовке. Запеканки из овощей, круп и макаронных изделий, запеченные мясо и рыба, блюда в горшочках и в фольге, выпечка – все это можно включить как в повседневное, так и в праздничное меню.

Содержание

Введение 6
Овощные и грибные блюда 7
Запеканки 7
Запеканка из кабачков, яиц и сыра 7
Запеканка из кабачков и лука 7
Запеканка из патиссонов и сулугуни 8
Запеканка из цукини и яиц 8
Запеканка из брокколи и болгарского перца 8
Брокколи, запеченная с брынзой 9
Запеканка из белокочанной капусты 9
Брюссельская капуста с маринованными маслятами 9
Брюссельская капуста по-флорентийски 10
Запеканка из цветной капусты по-украински 10
Тыквенная запеканка с фисташками 10
Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров 11
Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином 11
Печеные баклажаны с грушами и помидорами 12
Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками 12
Запеканка из фасоли и сыра 12
Запеканка из картофеля и цветной капусты 13
Ленивые драники 13
Картофель по-испански 13
Картофель, запеченный с яблоками 14
Картофель, запеченный с колбасным сыром 14
Запеканка из шампиньонов 15
Вешенки, запеченные в фольге с сыром 15
Запеканка из болгарского перца 15
Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками 16
Помидоры, запеченные в тесте 16
Помидоры с рисом и зеленым горошком 16
Лук, запеченный с яблоками 17
Запеканка из репчатого лука и хлеба 17
Слоеная овощная запеканка 18
Овощная запеканка с творогом 18
Овощи в кляре с острым соусом 18
Запеканка из мексиканской смеси 19
Блюда в горшочках 20
Белокочанная капуста с яйцом и луком 20
Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами 20
Краснокочанная капуста с маринованными опятами 20
Кольраби с коричневым рисом 21
Цветная капуста с морковью 21
Цветная капуста с помидорами, морковью и орехами 22
Брокколи с шампиньонами 22
Брокколи с сухофруктами 22

Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови 23
Брюссельская капуста с зеленым горошком 23
Кабачки с морковью и луком 24
Кабачки с чесноком 24
Кабачки с брокколи в сметане 24
Кабачки с шампиньонами и картофелем фри 25
Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане 25
Белые грибы с помидорами 25
Помидоры по-татарски 26
Молодой картофель с белым вином 26
Морковь с луком-пореем 26
Баклажаны в томате 27
Баклажаны с картофелем и кунжутом 27
Баклажаны с фундуком и чили 28
Тыква с цветной фасолью и помидорами 28
Тыква по-корейски 28
Тыква по-японски 29
Белая фасоль с маслятами и луком 29
Стручковая фасоль по-китайски 30
Лобио по-грузински 30
Овощи с базиликом в грибном бульоне 30
Овощное ассорти 31
Овощи в томате 31
Фаршированные овощи и грибы 32
Баклажаны, фаршированные рисом и морковью 32
Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью 32
Картофель, фаршированный маринованными опятами 33
Цукини, фаршированные картофелем 33
Свекла, фаршированная яблоками и черносливом 33
Огурцы, фаршированные яйцами и зеленым луком 34
Болгарский перец, фаршированный шампиньонами 34
Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью 35
Болгарский перец, фаршированный белыми грибами 35
Болгарский перец, фаршированный морковью и зеленым горошком 35
Болгарский перец, фаршированный рисом и орехами 36
Болгарский перец, фаршированный краснокочанной капустой 36
Шляпки шампиньонов, фаршированные кабачками 37
Блюда из круп и макаронных изделий 38
Запеканки из макаронных изделий 38
Макароны по-итальянски 38
Спагетти с черри и карри 38
Запеканка из макаронных изделий и зеленого горошка 39
Лапшевник с зеленью 39
Запеканка из вермишели с грибами 39
Запеканки из круп 40
Пшенник 40
Запеканка из пшенной каши с грибами 40

Пшенная запеканка с шампиньонами и фисташками 40
Классическая гречневая запеканка 41
Запеканка из гречневой каши с сыром 41
Запеканка из гречневой каши с овощами 42
Запеканка из гречневой каши с грибами 42
Запеканка из рисовой каши с овощами и вешенками 43
Рисовая запеканка с кабачками и шпинатом 43
Запеканка из манной каши с клубникой 43
Пшеничная запеканка с шампиньонами и сладким перцем 44
Каши в горшочках 45
Тыквенная каша с пшеном 45
Лимонный рис с фисташками 45
Рисовая каша с морковью и луком 45
Конец ознакомительного фрагмента. 47

Дарья Нестерова
Блюда из духовки

Введение

Существует множество блюд, которые можно приготовить в духовке. И это не только запеченная курица и пироги, но и множество других вкусных и полезных кушаний.

Печеные, фаршированные и тушеные овощи и грибы, каши в горшочках, запеканки из макаронных изделий и круп, блюда из рыбы и морепродуктов, вкуснейшие кушанья из мяса, пицца, пироги, кулебяки, курники, пирожки, расстегаи – все это вы сможете приготовить без труда.

Приведенные в данной книге рецепты рассчитаны как на хозяек, которые только начинают постигать кулинарное искусство, так и на тех, кто, достигнув мастерства в приготовлении популярных блюд, не боится экспериментировать, осваивая новые кулинарные рецепты.

Овощные и грибные блюда

Запеканки

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из кабачков и лука

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, $^1/_4$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Запеканка из патиссонов и сулугуни

Ингредиенты

500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени кинзы, $^1/_2$ чайной ложки кориандра, $^1/_2$ чайной ложки тмина, щепотка сушеного любистка, перец, соль.

Способ приготовления

Патиссоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Патиссоны выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином и кориандром, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Запеканка из цукини и яиц

Ингредиенты

4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

Запеканка из брокколи и болгарского перца

Ингредиенты

4 яйца, 100 г замороженной брокколи, 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Брокколи и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разбить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

Брокколи, запеченная с брынзой

Ингредиенты

200 г замороженной брокколи, 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке. Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать брынзой, залить взбитыми яйцами, запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из белокочанной капусты

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Брюссельская капуста с маринованными маслятами

Ингредиенты

400 г консервированной брюссельской капусты, 150 г маринованных маслят, 200 г сыра, 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, $^{1}/_{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр. Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Брюссельская капуста по-флорентийски

Ингредиенты

500 г замороженной брюссельской капусты, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 чайные ложки карри, перец, соль.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту варить до полуготовности в подсоленной воде. Зелень вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту жарить на сковороде в сливочном масле 5 минут, затем переложить в форму для запекания. Поперчить, посыпать карри, зеленью петрушки и сыром, поставить на 5 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Запеканка из цветной капусты по-украински

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут. Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

Тыквенная запеканка с фисташками

Ингредиенты

500 г тыквы, 50 г очищенных фисташек, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Фисташки измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 15 минут, выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать фисташками и сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 минут.

Запеканка из баклажанов и зеленых помидоров

Ингредиенты

3–4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной. Ядра орехов измельчить.

Баклажаны и помидоры выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить 3 столовые ложки растительного масла, обжаривать в течение 5 минут на среднем огне, затем выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны, посыпать орехами и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5 минут.

Готовые баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 100 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и тмине, выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 10 минут.

Печеные баклажаны с грушами и помидорами

Ингредиенты

4 небольших баклажана, 2 помидора, 2 кислые груши, 3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, посолить и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Половинки баклажанов выложить на пищевую фольгу, смазать растительным маслом. На баклажаны выложить ломтики груш и кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать чесноком и зеленью. Плотно завернуть баклажаны в фольгу и поставить на 30–40 минут в разогретую до 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать сыром.

Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками

Ингредиенты

100 г замороженной стручковой фасоли, 150 г замороженной цветной капусты, 200 г вешенок, 3 яйца, 150 г сыра, 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Вешенки промыть и крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Продукты выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоями: цветная капуста, фасоль, грибы. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить и поперчить. Запекать в умеренно разогретой духовке 10–15 минут.

Запеканка из фасоли и сыра

Ингредиенты

100 г белой фасоли, 100 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Предварительно замоченную фасоль варить до готовности, посолить. Сыр натереть на крупной терке.

Фасоль выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром, запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 минут.

Запеканка из картофеля и цветной капусты

Ингредиенты

6 яиц, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 150 г вареной цветной капусты, 100 г тертого сыра, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с цветной капустой, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в разогретой до 180 °С духовке 5 минут.

Ленивые драники

Ингредиенты

5–6 клубней картофеля, 2 чайные ложки пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, обжарить. Лук очистить, вымыть и нарубить. Картофель, вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук, шпик, соль, перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, полить распущенным топленым маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут.

Картофель по-испански

Ингредиенты

6 клубней картофеля, 1 яйцо, 2 помидора, 40 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде.

Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 3–4 минуты, снять кожицу и протереть через сито.

Из картофеля, протертых помидоров и яйца приготовить пюре. Взять небольшие формочки, смазать сливочным маслом, выложить пюре и запекать в духовке 15 минут при тмпературе 180 °С.

Готовое пюре полить томатной пастой и подать к столу в формочках.

Картофель, запеченный с яблоками

Ингредиенты

3 клубня картофеля, 3 яблока, 150 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Картофель и яблоки выложить на смазанный растительным маслом противень, посолить, посыпать сыром.

Запекать в умеренно разогретой духовке в течение 3–5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофель, запеченный с колбасным сыром

Ингредиенты

4–5 клубней картофеля, 150 г колбасного сыра, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Репчатый лук выложить на смазанный оливковым маслом противень, посолить, поперчить, смазать 1 столовой ложкой сметаны, сверху выложить картофель, посолить, поперчить, смазать оставшейся сметаной, выложить сыр. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Запеканка из шампиньонов

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и жарить в сливочном масле 3 минуты, затем добавить сметану и тушить еще 3 минуты. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 10 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа.

Вешенки, запеченные в фольге с сыром

Ингредиенты

400 г вешенок, 3 луковицы, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы перемешать с луком и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посыпать сыром, завернуть.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20–25 минут.

Запеканка из болгарского перца

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 200 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке.

Болгарский перец выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 5–7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 300 г вешенок, 2 яблока, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Вешенки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть.

Вешенки и лук обжарить в растительном масле, посолить и поперчить. Яблоки выложить в форму для запекания, на них положить болгарский перец и грибы с луком. Поставить на 20 минут в разогретую до 180 °С духовку.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Помидоры, запеченные в тесте

Ингредиенты

4–5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра, 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды и соль, замесить жидкое тесто.

Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 4–6 минут.

Помидоры с рисом и зеленым горошком

Ингредиенты

4 крупных помидора, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра, 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_2$ пучка зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Сыр натереть на крупной терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и часть мякоти. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Добавить зеленый горошек, рис и кинзу, посолить, поперчить, перемешать.

Наполнить приготовленной начинкой помидоры, выложить их в форму для запекания, посыпать сыром и влить бульон.

Запекать в разогретой до 150 °С духовке 15 минут.

Лук, запеченный с яблоками

Ингредиенты

2 луковицы, 4 яблока, 2 яйца, 20 мл растительного масла, 30 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Лук выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, сверху положить яблоки, залить взбитыми яйцами, посолить. Запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5 минут.

Запеканка из репчатого лука и хлеба

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 300 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 200 мл молока, 200 мл сливок, 150 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, влить немного воды, тушить до полуготовности. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке, выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сверху выложить лук.

Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить в форму на слой лука, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 160–180 °С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Слоеная овощная запеканка

Ингредиенты

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 небольших цукини, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, $^1/_2$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле вместе с луком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В огнеупорную форму выложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку. Посыпать сыром и запекать еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Овощная запеканка с творогом

Ингредиенты

4 моркови, 3 стручка болгарского перца, 400 г нежирного творога, 100 г сметаны, 2 яйца, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, 60 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать. Зелень петрушки вымыть. Морковь и перец спассеровать в сливочном масле (использовать 40 г), посолить, охладить. Добавить творог, сметану и яйца, поперчить, перемешать.

Выложить приготовленную смесь в форму для запекания, смазанную оставшимся маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут, нарезать порционными кусками и украсить веточками петрушки.

Овощи в кляре с острым соусом

Ингредиенты

200 г брюссельской капусты, 200 г брокколи, 100 мл растительного масла, 1 цукини, 2 моркови, 2 стручка болгарского перца, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 стручок

перца чили, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки кукурузного масла, 2 яйца, 3–4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Брюссельскую капусту вымыть. Морковь и цукини очистить, вымыть, нарезать кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Для приготовления кляра взбить яйца, добавить муку, перемешать. Растительное масло разогреть в глубокой форме, подготовленные овощи небольшими порциями опускать в кляр и выкладывать в масло. Форму поставить в разогретую до 250 °С духовку на 5–7 минут.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с соевым соусом, кукурузным маслом, сахаром, перцем чили и чесноком. Готовые овощи переложить на блюдо. Отдельно подать соус.

Запеканка из мексиканской смеси

Ингредиенты

6 яиц, 200 г замороженной мексиканской смеси, 50 г сливочного масла, 50 мл острого томатного соуса, 100 г тертого сыра, соль.

Способ приготовления

Мексиканскую смесь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г), влить немного воды, тушить 10 минут, переложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 7 минут. При подаче к столу полить соусом.

Блюда в горшочках

Белокочанная капуста с яйцом и луком

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в разогретую до 180 °С духовку.

Через 15 минут добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, готовить 10–15 минут.

Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами

Ингредиенты

400 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 30 г сушеных грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и предварительно замоченные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

Краснокочанная капуста с маринованными опятами

Ингредиенты

300 г краснокочанной капусты, 100 г маринованных опят, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Капусту выложить в горшочек, добавить лук, укроп и маринованные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать чесноком.

Кольраби с коричневым рисом

Ингредиенты

500 г кольраби, 50 г отварного коричневого риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кольраби вымыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с луком, выложить в горшочек, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем добавить помидор. Через 10 минут кольраби выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с морковью

Ингредиенты

500 г замороженной цветной капусты, 3 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком в растительном масле.

Цветную капусту выложить в горшочек, добавить морковь, лук, перец и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с помидорами, морковью и орехами

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить цветную капусту, помидоры, орехи и майонез, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Брокколи с шампиньонами

Ингредиенты

500 г замороженной брокколи, 150 г шампиньонов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком в растительном масле.

Брокколи выложить в горшочек, добавить шампиньоны, лук и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Брокколи с сухофруктами

Ингредиенты

500 г брокколи, 100 мл овощного бульона, 100 г смеси сухофруктов, 2 луковицы, 2 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, $^{1}/_{2}$ пучка зелени петрушки, молотая корица, перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить брокколи и предварительно замоченные сухофрукты, залить бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, посолить, поперчить, посыпать корицей, готовить еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Брюссельская капуста с зеленым горошком

Ингредиенты

400 г брюссельской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Брюссельскую капусту вымыть, варить до полуготовности в подсоленной воде. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту смешать с горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в горшчек, залить бульоном, посыпать сыром и поставить на 15–20 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Кабачки с морковью и луком

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 моркови, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, добавить майонез, готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Кабачки с чесноком

Ингредиенты

500 г кабачков, 10 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Кружочки кабачков посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Выложить в горшочек, добавить чеснок и майонез. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 3 минуты.

Кабачки с брокколи в сметане

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г брокколи, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек, сверху выложить кабачки и лук, добавить сметану, соль. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Кабачки с шампиньонами и картофелем фри

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г шампиньонов, 100 г замороженного картофеля фри, 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, 2 яйца, соль.

Способ приготовления

Картофель фри жарить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, запечь в духовке. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать. В горшочек выложить продукты слоями: картофель фри, кабачки, грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить взбитыми яйцами. Поставить горшочек в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, положить оставшееся сливочное масло. Готовить еще 10–15 минут.

Белые грибы с помидорами

Ингредиенты

300 г белых грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и жарить в течение 15 минут. Добавить лук, муку и жарить еще 10 минут. Затем переложить грибы в горшочек, влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Помидоры по-татарски

Ингредиенты

4–5 твердых помидоров, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в горшочек, добавить чеснок, перец, соль, кетчуп, растительное масло, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут. Затем залить помидоры яйцами и готовить еще 5 минут. Помидоры выложить на блюдо и оформить кольцами маринованного лука.

Молодой картофель с белым вином

Ингредиенты

4–5 клубней молодого картофеля, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут, влить смесь бульона и вина.

Готовить в разогретой до 150 °С духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

Морковь с луком-пореем

Ингредиенты

3–4 моркови, 200 г лука-порея, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать и жарить в растительном масле в течение 5 минут. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь смешать с луком-пореем, выложить в горшочек, посолить, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Баклажаны в томате

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок зелени укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, добавить баклажаны, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны с картофелем и кунжутом

Ингредиенты

3 баклажана, 4 клубня картофеля, 200 мл грибного бульона, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, $^1/_2$ пучка зелени укропа, 2 чайные ложки семян кунжута, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить картофель и баклажаны, жарить до образования золотистой корочки, переложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и семенами кунжута.

Баклажаны с фундуком и чили

Ингредиенты

4 баклажана, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 70 г ядер фундука, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок перца чили, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, завернуть каждый в фольгу и запечь в духовке. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, перцем, лимонным соком и орехами, посолить.

Баклажаны очистить, крупно нарезать, переложить в горшочек, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут.

Тыква с цветной фасолью и помидорами

Ингредиенты

400 г мякоти тыквы, 250 г консервированной цветной фасоли, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок и лук очистить, вымыть, нарезать и обжарить в растительном масле. Тыкву положить в кастрюлю, залить томатным соком и тушить под крышкой 20 минут, переложить в горшочек, добавить помидоры, фасоль, чеснок и лук, посолить, поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

Тыква по-корейски

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 150 мл овощного бульона, 50 г корня имбиря, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры апельсина, $^1/_2$ пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута, $^1/_2$ чайной ложки семян тмина, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками. Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Тыкву положить в сотейник, залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут. Переложить в горшочек, добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

Тыква по-японски

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 150 мл овощного бульона, 2–3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка семян кунжута, 1 чайная ложка тростникового сахара, $^1/_2$ пучка зелени петрушки, $^1/_2$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Семена кунжута обжарить на сковороде без масла. Ломтики тыквы обжарить в растительном масле, переложить в горшочек, добавить бульон, соевый соус, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. За 5 минут до готовности добавить зелень и семена кунжута.

Белая фасоль с маслятами и луком

Ингредиенты

300 г белой фасоли, 400 г маслят, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень базилика вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью базилика.

Стручковая фасоль по-китайски

Ингредиенты

500 г стручковой фасоли, 2 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара, $^1/_2$ столовой ложки рубленой зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль и помидоры выложить в горшочек, посолить, полить соусом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Лобио по-грузински

Ингредиенты

300 г стручковой фасоли, 100 г темного винограда, 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, $^1/_2$ пучка зелени базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Лобио вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки.

Лук обжарить в 1 столовой ложке растительного масла.

Лук, лобио, виноград, зелень петрушки и базилика смешать, добавить оставшееся растительное масло и лимонный сок, посолить, поперчить, положить в горшочек, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, оставить под крышкой на 5 минут.

Перед подачей к столу украсить ломтиками помидоров.

Овощи с базиликом в грибном бульоне

Ингредиенты

2 клубня картофеля, 2 моркови, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, $^1/_2$ пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть. Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель жарить на растительном масле в течение 5 минут, затем переложить в горшочек, добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Овощное ассорти

Ингредиенты

2 стручка сладкого перца, 1 морковь, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Овощи выложить в горшочек, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить горячий бульон, перемешать. Тушить в предварительно разогретой до 200 °С духовке под крышкой 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощи в томате

Ингредиенты

4 моркови, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г белой фасоли, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, отварить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, жарить 5 минут, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое горшочка томатным соком, смешанным с бульоном, тушить под крышкой в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фаршированные овощи и грибы

Баклажаны, фаршированные рисом и морковью

Ингредиенты

3–4 баклажана, 2 моркови, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 140 °С духовку на 15 минут, затем посыпать сыром, разогреть духовку до 200 °С и запекать в течение 7–10 минут.

Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты

4–5 баклажанов, 300 г маринованных грибов, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Грибы выложить в сковороду, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 5–7 минут.

Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, лавровый лист, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. Затем положить томатную пасту и готовить еще 20 минут.

Картофель, фаршированный маринованными опятами

Ингредиенты

6 клубней картофеля, 150 г маринованных опят, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Картофель вымыть, очистить, разрезать на половинки, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Наполнить приготовленной смесью половинки картофеля, выложить их в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 40 минут, полить майонезом.

Цукини, фаршированные картофелем

Ингредиенты

2 небольших цукини, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью цукини. Половинки цукини наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Свекла, фаршированная яблоками и черносливом

Ингредиенты

3 свеклы, 6 небольших яблок, 2 столовые ложки вареного риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г чернослива, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить, очистить, срезать верхнюю часть и ложкой удалить часть мякоти, придав корнеплоду вид чашечки.

Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с предварительно замоченным и нарезанным черносливом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью свеклу.

Фаршированную свеклу выложить в посыпанную панировочными сухарями форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5–7 минут, затем полить сметаной.

Огурцы, фаршированные яйцами и зеленым луком

Ингредиенты

5–6 огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 10 минут.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Яйца и лук перемешать и наполнить этой смесью половинки огурцов.

Половинки огурцов соединить, перевязать нитками, выложить в глубокую форму, влить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Болгарский перец, фаршированный шампиньонами

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 300 г маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца.

Перец выложить в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Фаршированный перец выложить на блюдо, полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 3 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в глубокую форму, добавить растительное масло, влить немного воды, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут, затем положить томатную пасту и лавровый лист, тушить до готовности при температуре 150 °С.

Болгарский перец, фаршированный белыми грибами

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 300 г белых грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы перебрать, очистить, промыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем по солить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить и нафаршировать этой смесью стручки перца.

Перец выложить в глубокую форму, добавить смесь сметаны и майонеза, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Болгарский перец, фаршированный морковью и зеленым горошком

Ингредиенты

5–6 стручков болгарского перца, 2 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки.

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Зеленый горошек перемешать с морковью, наполнить смесью стручки перца, выложить их в смазанную сливочным маслом глубокую форму.

Влить немного воды, добавить соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут, затем положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности при температуре 150 °С.

Болгарский перец, фаршированный рисом и орехами

Ингредиенты

8 стручков болгарского перца, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить семена. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности. Смешать рис, орехи, лук, полученным фаршем наполнить перец.

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать. Стебель сельдерея вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. На дно формы положить овощи, на них – фаршированный перец. Добавить бульон, поперчить и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Болгарский перец, фаршированный краснокочанной капустой

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 300 г краснокочанной капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковь, 5 зубчиков чеснока, 300 мл грибного бульона, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, приправа для овощей, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Капусту, морковь, коренья, зелень петрушки смешать и оставить на 1–2 часа.

Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Пе рец вымыть, срезать плодоножки, удалить семена.

Нафаршировать перец капустой, уложить в глубокую форму, влить бульон и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Добавить томатную пасту, чеснок, перец, приправу и готовить еще 20 минут.

Шляпки шампиньонов, фаршированные кабачками

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 150 г кабачков, 1 пучок зелени базилика, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень базилика вымыть и нарубить. Кабачки вымыть, мелко нарезать.

Ножки грибов мелко нарезать, смешать с кабачками, зеленью базилика и майонезом, нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их на смазанный растительным маслом противень, запекать в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут.

Блюда из круп и макаронных изделий

Запеканки из макаронных изделий

Макароны по-итальянски

Ингредиенты

3–4 помидора, 200 г макаронных изделий, 200 г свежего зеленого горошка, 150 мл сливок, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_2$ пучка зелени базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать.

Зелень базилика вымыть, мелко нарубить. Зеленый горошек бланшировать в подсоленной воде в течение 2–4 минут, откинуть на сито.

Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Макароны смешать с помидорами и зеленым горошком, выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Залить яйцом, взбитым со сливками, солью и перцем, посыпать сыром и поставить на 15 минут в разогретую до 200 °С духовку. Готовую запеканку посыпать чесноком и зеленью базилика.

Спагетти с черри и карри

Ингредиенты

200 г спагетти, 8 помидоров черри, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, 10 мл оливкового масла, 2 чайные ложки карри, соль.

Способ приготовления

Спагетти сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Черри вымыть.

Яйца взбить с карри и солью.

Спагетти выложить в смазанную оливковым маслом форму, сверху положить черри, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 5–7 минут.

Запеканка из макаронных изделий и зеленого горошка

Ингредиенты

200 г макаронных изделий, 100 г свежего зеленого горошка, 200 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 20 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Макаронные изделия сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Сыр натереть на крупной терке.

Макароны перемешать с зеленым горошком и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

Лапшевник с зеленью

Ингредиенты

250 г домашней лапши, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами и перцем. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать. Запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Запеканка из вермишели с грибами

Ингредиенты

250 г мелкой вермишели, 4 яйца, 150 г жареных грибов, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами и грибами. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

Запеканки из круп

Пшенник

Ингредиенты

250 г пшенной каши, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 г сливочного маргарина, соль.

Способ приготовления

Кашу перемешать со взбитыми яйцами и размягченным сливочным маслом, выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 минут.

Запеканка из пшенной каши с грибами

Ингредиенты

2 стакана пшена, 100 г сушеных грибов, 3 яйца, 50 г сыра, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Сушеные грибы промыть, замочить в теплой воде на 1 час, затем сварить в этой же воде. Вареные грибы вынуть шумовкой, нарубить, соединить с процеженным бульоном, посолить, довести до кипения и всыпать промытое пшено. Варить кашу до загустения на слабом огне, а затем довести до готовности на водяной бане.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле.

Сыр натереть на крупной терке. Готовую кашу перемешать с жареным луком и взбитыми яйцами. Переложить кашу в сотейник, посыпать тертым сыром и поместить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут.

Пшенная запеканка с шампиньонами и фисташками

Ингредиенты

100 г пшенной крупы, 150 г шампиньонов, 50 г очищенных фисташек, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 20 г панировочных сухарей, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Пшенную крупу сварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить, перемешать с кашей, добавить грибы.

Выложить смесь в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром и рублеными фисташками. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

Классическая гречневая запеканка

Ингредиенты

250 г гречневой крупы, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, варить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, остудить.

Кашу перемешать со взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15 минут.

Запеканка из гречневой каши с сыром

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, залить 2,5 стакана воды, довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь и варить на слабом огне до готовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла. Гречневую кашу посолить и поперчить, смешать с луком, добавить оставшееся сливочное масло.

Сыр натереть на крупной терке. Выложить гречневую кашу в сотейник, залить яйцами, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут.

Запеканка из гречневой каши с овощами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 баклажана, 2 яйца, 50 г сыра, 50 мл растительного масла, 70 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, залить 2,5 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности.

Лук очистить, вымыть и измельчить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Баклажаны вымыть и нарезать мелкими кубиками. Морковь смешать с луком и обжарить в растительном масле, добавить баклажаны и жарить при помешивании до готовности.

Овощную смесь смешать с кашей, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и варить 2–3 минуты.

Сыр натереть на мелкой терке. Готовую кашу охладить, смешать со взбитыми яйцами, выложить в форму, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15–20 минут.

Запеканка из гречневой каши с грибами

Ингредиенты

200 г гречневой крупы, 50 г белых сушеных грибов, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г сыра, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, обжарить, залить 4 стаканами подсоленной воды, довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь до минимума и варить в течение 7–10 минут. Кашу переложить в глиняный горшочек и поместить в разогретую до 150 °С духовку на 15–20 минут.

Сушеные грибы промыть, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды, оставить на 1–1,5 часа, затем нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с грибами в растопленном сливочном масле. Смешать обжаренный лук и грибы с кашей.

Сыр натереть на мелкой терке. Готовую кашу переложить в форму. Яйца взбить, залить ими кашу, посыпать тертым сыром. Поместить форму в разогретую до 160 °С духовку на 20 минут.

Запеканка из рисовой каши с овощами и вешенками

Ингредиенты

300 г риса, 400 г вешенок, 1 морковь, 3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать и спассеровать в 10 мл растительного масла. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки с семенами и нарезать полосками. Вешенки промыть, нарезать и вместе со сладким перцем добавить в сковороду с морковью и луком, добавить осташееся растительное масло и жарить все вместе еще 4–5 минут.

Рис промыть, выложить в сотейник с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить и залить водой так, чтобы она покрывала крупу на 1,5–2 см. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить рис под крышкой до готовности. Чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Вареный рис соединить с овощами и грибами, посолить, поперчить, положить чеснок и тушить в течение 5 минут.

Сыр натереть на крупной терке. Готовую кашу залить яйцами, посыпать тертым сыром. Поместить сотейник в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Рисовая запеканка с кабачками и шпинатом

Ингредиенты

100 г риса, 200 г кабачков, 1 пучок шпината, 50 г майонеза, 20 мл соевого соуса, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Рис варить в подсоленной воде до готовности, перемешать с майонезом и зеленью петрушки. Шпинат вымыть. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, обжарить в 20 мл оливкового масла.

Кабачки выложить в смазанную оставшимся оливковым маслом форму для запекания, сверху выложить шпинат, затем рисовую смесь. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10–15 минут. При подаче у столу полить соевым соусом.

Запеканка из манной каши с клубникой

Ингредиенты

100 г манной крупы, 200 г клубники, 2 столовые ложки сахара, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 100 г сладкого плавленого сыра.

Способ приготовления

Клубнику промыть, размять и отжать сок. Мезгу залить 2,5 стакана воды и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить сахар и снова довести до кипения. Манную крупу залить соком, влить кипящий сироп и варить на слабом огне до готовности.

Сыр добавить в горячую кашу, перемешать. Выложить кашу в сотейник, добавить взбитое яйцо, поместить в разогретую до 160 °С духовку на 10 минут. К столу подавать со взбитыми сливками.

Пшеничная запеканка с шампиньонами и сладким перцем

Ингредиенты

150 г пшеничной крупы, 150 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 1 красная луковица, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Пшеничную крупу сварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками.

Кашу перемешать с грибами, болгарским перцем, луком и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Каши в горшочках

Тыквенная каша с пшеном

Ингредиенты

600 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить, соль, промытую крупу и варить на слабом огне 20 минут. Переложить в горшочек и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 1 час. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Лимонный рис с фисташками

Ингредиенты

250 г риса, 800 мл куриного бульона, 50 г измельченных фисташек, 1 лимон, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Фисташки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Рис смешать с орехами и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 15 минут.

Рисовая каша с морковью и луком

Ингредиенты

100 г риса, 3 моркови, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить. Рис промыть, выложить в горшочек,

влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, морковь, лук и перец. Готовить еще 10 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.