

БЛЮДА ИЗ СУХОФРУКТОВ

Салаты и закуски,
мясные и овощные
блюда, супы
и десерты...



Советы бабушки
Агафьи



Агафья Тихоновна Звонарева
Блюда из сухофруктов
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11634242

Блюда из сухофруктов. Салаты и закуски, мясные и овощные блюда, супы и десерты/ Звонарева

А.Т.: Центрполиграф; Москва; 2015

ISBN 978-5-227-05576-7

Аннотация

Сухофрукты – удобный и полезный продукт, богатый витаминами и микроэлементами. Их легко хранить и можно использовать практически где угодно. Сухофрукты любое блюдо сделают особенным, придадут ему сладость или кислинку.

Сухофрукты можно добавлять как в торты, пироги, печенье и прочие десерты, так и в мясо, салаты, соусы, супы, придавая этим блюдам особую пикантность. Воспользуйтесь советами и рецептами бабушки Агафьи и порадуите вкусными и полезными блюдами себя и всю семью.

Содержание

Предисловие	4
Салаты и закуски	6
Салат с грибами и черносливом	6
Салат с курицей, черносливом и огурцами	7
Салат слоеный	8
Салат для похудения	9
Салат из индейки с черносливом	10
Чернослив в беконе	11
Салат с черносливом	12
Салат «Рыжий»	13
Канapé с курагой	14
Запеченный инжир с пармской ветчиной	15
Закуска из инжира	16
Салат с инжиром и козьим сыром	17
Салат с курицей, финиками и фетой	18
Морковь с изюмом	19
Свекольный салат	20
Свекла с черносливом	21
Тыквенный салат	22
Супы	23
Суп из сухофруктов	23
Лапшевник	24
Хлебный суп	25
Мясные блюда	26
Говядина с черносливом в духовке	26
Телятина с помидорами	27
Бигус с черносливом	28
Баранина с черносливом	29
Мясо с черносливом	30
Телятина с черносливом в духовке	31
Свинина с черносливом в духовке	32
Курица с курагой	33
Гусь с яблоками и черносливом	34
Мясо с черносливом в мультиварке	35
Говядина с черносливом в мультиварке	36
Жаркое с черносливом	37
Гуляш с черносливом	38
Отбивные с черносливом	39
Плов с изюмом	40
Плов с курагой	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Агафья Звонарева

Блюда из сухофруктов. Салаты и закуски, мясные и овощные блюда, супы и десерты...

Предисловие

Среди всего многообразия сухофруктов особенно популярны курага, изюм и чернослив. В последнее время много используются сушеные финики, папайя и инжир. В каждом доме есть собственноручно высушенные яблоки и груши. Все эти сухофрукты можно не только употреблять в натуральном виде или в виде компотов, но и с успехом добавлять в самые различные блюда.

Сухофрукты идеально подходят к мясным блюдам, блюдам из птицы. Употребляются со свежими овощами и фруктами, крупами и бобовыми, зеленью и орехами. В салатах они дали такие «классические» сочетания, как свекла с черносливом или изюмом, капуста с курагой, финики с сыром. Из сухофруктов можно приготовить оригинальные кисло-сладкие соусы. Готовить их несложно, но их вкус запоминается надолго.

В основных блюдах сухофрукты чаще всего добавляют в компанию к мясу или птице – им они придают пикантную сладость. Курица, фаршированная фруктами и сухофруктами, несомненно, будет на месте во время праздничных застолий. Но иногда праздника ждать совсем необязательно – из курицы и сухофруктов можно приготовить и более «повседневное» блюдо, например зразы.

Еще одно блюдо, в котором уместны сухофрукты – плов. Они бывают как в мясном, так и в постном вариантах. В любом случае плов получится необыкновенно ароматным.

Сухофрукты используют в выпечке и десертах как в целом виде, так и в измельченном. Для вкусной начинки сушеные яблоки и груши предварительно распаривают в кипятке, а затем пропускают через мясорубку, добавляя для сочности немного свежих фруктов или ягод, а также мед, молотые орехи и корицу. Для придания выпечке особого аромата сухофрукты можно размачивать не в воде, а в крепких алкогольных напитках, например, в коньяке.

Иногда сухофруктов может оказаться в тесте так много, что готовое блюдо больше будет напоминать десерт, чем выпечку.

Сладости – еще одно достойное применение сухофруктам. Конфеты из сухофруктов – удачный пример гармонии вкуса и пользы.

Все эти блюда будут хороши, если сухофрукты попадутся качественные и правильно заготовленные. Следует помнить несколько простых правил. Во-первых, правильные сухофрукты (то есть не обработанные химией) могут иметь достаточно неприглядный вид – сморщенные, матовые и сухие, но не пересушенные. К примеру, курага должна быть светло-желтой и бледной либо совсем темной, потому как слишком яркая и красивая, скорее всего, обработана диоксидом серы или окрашена пищевыми красителями. Изюм и чернослив ни в коем случае не должны блестеть – для соблазнительного глянца их могут натирать маслом или жиром не лучшего качества. Во-вторых, сухофрукты не должны быть слишком мягкими, повышенная мягкость свидетельствует о неправильной сушке или нарушении условий хранения.

Дома хранить сухофрукты нужно в проветриваемой таре при прохладной температуре и отсутствии влаги.

Салаты и закуски

Салат с грибами и черносливом

Состав: куриное филе – 400 г, шампиньоны – 200 г, чернослив без косточек – 70 г, сыр – 100 г, орехи грецкие – 50 г, лук – 1 шт., майонез – по вкусу, зелень – по вкусу.

Курицу отварить в подсоленной воде и остудить. Грибы порезать кусочками, лук – полукольцами. Обжарить грибы и лук на растительном масле и тоже остудить. Чернослив залить кипятком, когда разбухнет, порезать мелкими кусочками. Сыр потереть на терке, а остывшую курицу порезать кубиками. Все ингредиенты поместить в салатницу. Посолить, поперчить, добавить майонез и перемешать. Украсить салат зеленью и измельченными в крошку грецкими орехами.

Салат с курицей, черносливом и огурцами

Состав: курица – 900 г, чернослив без косточек – 15–20 шт., огурец – 4–5 шт., грецкий орех – 3/4 стакана (измельчить), сметана – 220–240 г, соль, перец – по вкусу.

Отварить курицу. Грудку охладить и порезать кубиками. Яйца отварить и порезать. Чернослив замочить в воде на 5 минут, порезать, добавить в миску. Орехи слегка измельчить и добавить в миску. Огурцы почистить и порезать кубиками. Заправить сметаной, майонезом или йогуртом. Добавить соль, перец. Все перемешать.

Салат слоеный

Состав: курица, филе – 300 г, яйца – 2–3 шт., морковь – 1 шт., луковица – 1 шт. горошек консервированный – 200 г, майонез – 4–5 ст. ложек, огурец маринованный (соленый) – 2–3 шт., чернослив – 150 г, соль, перец – по вкусу, масло растительное – 2 ст. ложки.

Морковь отварить. Яйца также отварить вкрутую, затем остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. То же сделать с морковью. Морковь можно не мельчить ножом, а натереть на терке. Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности. Можно нарезать кусочками и обжарить на растительном масле на среднем огне. Луковицу почистить, нарезать кубиками. В сковороду влить ложку – две растительного масла, прогреть на среднем огне и обжарить лук до прозрачности. Горошек откинуть на дуршлаг. Огурец нарезать кубиками. Часть чернослива измельчить, часть оставить для украшения. Выкладывать салат следует слоями в большую салатницу. Сверху – майонез и чернослив. Можно салат просто перемешать с майонезом, а сверху украсить майонезом и целыми ягодами.

Салат для похудения

Состав: капуста – 100 г, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., свекла – 100 г, морская капуста – 100 г, чернослив – 50 г, лимонный сок – по вкусу, растительное масло – по вкусу.

Измельчить все ингредиенты по вкусу. Смешать в большой салатнице и заправить лимонным соком и растительным маслом. При заправке нужно обязательно часто мешать. Ингредиенты много, салат получится объемным, но необходимо, чтобы каждый кусочек пропитался лимонным соком и растительным маслом, так как эти два продукта помогают пищеварению и расщеплению продукта на полезные микроэлементы.

Салат из индейки с черносливом

Состав: запеченное филе индейки – 150 г, чернослив – полстакана, салат, пучок – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, лимонный сок – 1–2 ст. ложки, соль, перец – по вкусу, сезам – по вкусу.

Филе индейки нарезать тонкими полосками при помощи ножа для овощей. Чернослив замочить в кипятке, пусть постоит минут 5, затем слить и измельчить ножом. Салат промыть и просушить на бумажном полотенце. Яблоко промыть, вырезать плодоножку и сердцевину и нарезать дольками. Сбрызнуть порезанные яблоки лимоном, чтобы они не потемнели. Морковь почистить и натереть на терке. Все приготовленные ингредиенты перемешать в большой миске. В небольшой мисочке смешать ингредиенты для соуса: масло оливковое, мед, лимонный сок, соль и перец. Сюда также можно добавить крупнозернистую горчицу. Выложить по порциям салат. Полить его соусом и посыпать зернышками сезама.

Чернослив в беконе

Состав: чернослив – 33 шт., бекон – 11 ломтиков, палочки – 33 шт.

Каждую полоску бекона разрезать на 3 части. Завернуть чернослив в бекон. Выложить на противень, застланный пергаментом. Проткнуть палочкой. Запекать 10 минут при 190 °С. Подавать можно как теплым, так и холодным.

Салат с черносливом

Состав: яйца – 2 шт., крабовые палочки – 200 г, чернослив без косточек – 100 г, сливочное масло – 50 г, грецкие орехи – 50 г, майонез – 7 ст. ложек, свежая зелень – по вкусу, твердый сыр – 100 г.

Сварить яйца. Чернослив необходимо помыть и распарить в кипятке. В черносливе сделать разрезы и наполнить чернослив грецкими орехами. Вареные яйца остудить, почистить и натереть на крупной терке. Крабовые палочки тоже натереть на терке. Первым слоем в салатнице будет одно тертое яйцо, вторым – четверть крабовых палочек. Смазать этот слой майонезом. Сверху майонеза положить половину тертого твердого сыра и тертое сливочное масло. Поверх масла выложить чернослив. Покрыть чернослив с орехами внутри оставшимися крабовыми палочками. Смазать майонезом. Последний слой – оставшееся яйцо. Украсить салат грецкими орехами.

Салат «Рыжий»

Состав: кускус – 500 г, красный лук – 1 шт., оливковое масло – 5 ст. ложек, кипяченая вода – 400 мл, финики – 300 г, вяленые помидоры – 200 г, огурец – 1 шт., лимон – 2 шт., пучок кориандра – 1 шт., соль – по вкусу, черный молотый перец – по вкусу.

Сначала нужно сварить кускус. Нарезать небольшими кусочками вяленые помидоры, огурец и финики. Смешать овощи и сухофрукты с кускусом. Из лимонов выжать сок и заправить салат лимонным соком и оливковым маслом. Посолить, поперчить и добавить рубленый кориандр.

Канапе с курагой

Состав: курага – 200 г, соленые фисташки – 100 г, сыр пармезан – 150 г, мед – 50 мл.

Сначала нужно измельчить соленые фисташки. Сделайте это в блендере. Выложить измельченные фисташки в чашку. Натереть к ним сыра пармезан. Теперь налить немного меда и перемешать. Меда не должно быть в избытке, достаточно того, чтобы фисташки и сыр хорошо смешались и держались друг друга. Теперь на каждую ягоду кураги выложить пол чайной ложки полученной массы. Аккуратно разложить курагу с начинкой на красивую тарелку и полить все медом. Чтобы было удобно пробовать канапе, нужно закрепить их специальными шпажками для кураги.

Запеченный инжир с пармской ветчиной

Состав: *инжир свежий – 4 шт., козий сыр – 70—100 г, бекон – 8 шт., уксус бальзамический – 2 ст. ложки, мед – 2 ч. ложки, специи – по половине чайных ложек (тимьян, базилик).*

Инжир помыть и обсушить, порезать на половинки. На каждую половинку положить кусочек козьего сыра. Накрыть беконом и запекать при 180 °С 20 минут. Бальзамический уксус смешать с медом и травами. Полить сверху.

Закуска из инжира

Состав: инжир – 4 шт., бекон – 4 ломтика, сыр – 100 г, соль, перец – по вкусу, зира – по вкусу, сахар – по вкусу.

Инжир моем и надрезаем накрест. Бекон нарезать на 4 красивых продольных ломтика. Кусок сыра разрезать на 4 равных кубика. Внутренности инжира слегка посыпать зирой, солью, черным перцем и сахаром. Вставить внутрь инжира кусочек сыра, а сам инжир обернуть предварительно поджаренным ломтиком бекона. Так обработать все ягоды инжира. Ломтики бекона лучше закрепить зубочисткой, чтобы лучше держалось. Выложить закуску в форму для выпекания и запекать в разогретой до 200 °С духовке 5 минут. Пяти минут достаточно, чтобы сыр расплавился пропитал каждый кусок. Подавать лучше в горячем виде.

Салат с инжиром и козым сыром

Состав: инжир – 3 шт., орехи кешию – 1 ст. ложка, козий сыр – 100 г, яблоко – 1 шт., лимон – 1/2 шт., сахар – 1 ч. ложка, листья салата – по вкусу, оливковое масло – 1 ст. ложка.

Яблоко помыть, очистить от кожуры, нарезать на тонкие пластины и обжарить на оливковом масле. Добавить в сковороду рубленые орехи, слегка обжарить, снять с огня. Оставить остужаться.

Выложить на блюдо вымытые, осушенные и нарванные руками листья салата. Выложить на салат нарезанный на дольки инжир. Добавить дольки яблок, орехи и нарезанный на некрупные кубики козий сыр. Полить салат смесью лимонного сока, оливкового масла и сахара.

Салат с курицей, финиками и фетой

Состав: куриное филе – 200 г, финики – 100 г, фета – 100 г, груша – 1 шт., маленькая красная луковица – 1 шт., пучок салата, оливковое масло – 50 мл, белый винный уксус – 2 ч. ложки, мед – 1 ч. ложка, зубчик чеснока и перец – по вкусу.

Куриное филе предварительно отварить, остудить и нарезать кусочками. Финики промыть, залить кипятком и оставить на 15 минут. Затем воду слить, удалить из фиников косточки, мякоть нарезать полосками. На тарелки выложить листья салата, сверху выложить кусочки курицы, финики и кубики феты. Грушу очистить от кожуры и нарезать кубиками или тонкими дольками, выложить сверху. Лук нарезать тонкими кольцами и выложить на грушу. Для заправки смешать оливковое масло, мед, винный уксус, пропущенный через пресс чеснок. Добавить по вкусу перец, перемешать и полить заправкой салат.

Морковь с изюмом

Состав: морковь – 200 г, изюм – 200 г, лимон – 1 шт., миндальное масло – 3 ст. ложки, соль – по вкусу, перец – по вкусу, сахар – по вкусу.

Морковь вымыть, очистить. Натереть на терке или измельчить в кухонном комбайне. Изюм хорошо промыть, удалить лишние хвостики и замочить в горячей воде минут на 10. Главный секрет этого блюда в заправке. Для ее приготовления необходимо выжать сок из 1 лимона. Миндальное масло можно заменить другим, однако не стоит отдавать предпочтение традиционному оливковому или подсолнечному маслу. В масло добавить немного сахара и постепенно вливать лимонный сок, тщательно перемешивая. Количество сока угадать сложно, все зависит от вкусовых предпочтений и текстуры заправки. Воду с изюма слить, хорошо просушить его. Морковь смешать с изюмом и залить заправкой. Посолить и поперчить по вкусу.

Свекольный салат

Состав: свекла свежая – 700 г, чернослив – 8 шт., грецкие орехи (порубить) – 3 ст. ложки, луковица – 1 шт., майонез – 2–3 ст. ложки, соль – по вкусу.

Подготовить ингредиенты: количество чернослива и грецких орехов можно варьировать по вкусу, а также можно использовать смесь майонеза со сметаной, а не только майонез, если вам так нравится больше. Свеклу отварить до готовности и остудить до комнатной температуры. Чернослив на 10 минут залить кипятком, чтобы он стал более мягким. Свеклу тем временем необходимо крупно натереть. Лук мелко нарезать и добавить к свекле. Чернослив нарезать не слишком мелко, примерно на четыре части каждый. Добавить чернослив к свекле и луку. Грецкий орех необходимо нарубить (не слишком мелко) и добавить в салат. Перемешать. Посолить салат и заправить его майонезом (или смесью майонеза и сметаны).

Свекла с черносливом

Состав: свекла – 1 кг, чернослив – 300 г, орехи грецкие – 100 г, чеснок – 2–3 зубка, майонез – 2–3 ст. ложки.

Свеклу помыть и сварить до полной готовности. Чернослив залить горячей водой. Если он жесткий, то примерно на полчаса. Затем слить воду, очистить чернослив от косточек и мелко нарезать. Орехи очистить и измельчить блендером (можно ножом или скалкой). Очистить свеклу и натереть на терке. Добавить очищенный и измельченный чеснок. Чернослив и орехи добавить к свекле и заправить майонезом, слегка посолить. Размешать и дать настояться.

Тыквенный салат

Состав: тыква, курага, изюм, чернослив, мед, любые сухофрукты – по вкусу.

Очистить маленькую тыкву от толстой кожуры и семян. Натереть на терке. Добавить мелко нарезанные сухофрукты, горсть кураги, чернослива. По желанию можно добавить изюм. Перемешать и добавить немного меда.

Супы

Суп из сухофруктов

Состав: сок яблочный – 0,5 л, курага – 100 г, изюм – 50 г, чернослив – 50 г, крахмал – 20 г, сахар – 2 ст. ложки, ваниль – 1 щепотка, сметана – по вкусу (при подаче).

Тщательно промыть все сухофрукты. Отмерить необходимое количество яблочного сока. Переместить сухофрукты в кастрюльку, залить яблочным соком. Варить на медленном огне. Варить до полумягкого состояния сухофруктов. В 100 мл воды добавить крахмал. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Влить тонкой струйкой крахмал в кипящий суп. Добавить сахар и ваниль по вкусу, перемешать. Подать сметану.

Лапшевник

Состав: макароны – 300 г, сметана – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сухофрукты – 100 г, сахар ванильный – 7 г, сахар – 2 ст. ложки, творог – 200 г.

Смешать творог, сметану, ванильный и обычный сахар, яйцо. Добавить макароны. Сухофрукты (изюм, курага, чернослив), промыть, при необходимости замочить или обдать кипятком, порезать, смешать с творожно-макаронной массой. 40 минут лапшевник должен провести в духовке при 190 °С.

Хлебный суп

Состав: для супа: чёрный хлеб 500–600 г, варенье из вишни или клюквы или черной смородины 5–6 ст. ложек, сухофрукты 150–200 г, орехи – 50 г, корица – 0,5 ч. ложки; **для сливок:** на 200 мл сливок – 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Хлеб нарезать как на сухари и поставить подсушить в разогретую духовку до 180 °С. Переложить сухарики в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода покрывала весь хлеб. Накрыть крышкой и дать постоять минут 30. Ошпарить сухофрукты. Орехи не очень подходят. Лучше положить поменьше орехов и побольше сухофруктов. Добавить в кастрюлю варенье, корицу и сухофрукты, перемешать. Варить на медленном огне в течение 25 минут, по необходимости добавляя воду и перемешивая, чтобы не подгорело. Консистенция похожа на кашу, а как остывает, немного густеет.

Можно добавить ещё корицы и варенья.

Мясные блюда

Говядина с черносливом в духовке

Состав: говядина – 2 кг, чернослив – 300 г, морковь – 3–4 шт., лук репчатый – 3–4 шт.

Мясо промыть и обсушить, затем нарезать порционными кусочками. Чернослив, лук и морковь промыть. Полукольцами порезать лук, морковь порезать шайбами. На растительном масле обжарить кусочки говядины с двух сторон. Каждую сторону жарить по паре минут. Положить мясо в форму для запекания, сверху распределить чернослив. Слегка обжарить на той же сковороде морковь. Положить поверх мяса. Немножко обжарить лук, выложить на морковь. Залить все кипятком или бульоном. Вода вровень с верхним слоем. Запекать блюдо в духовке, разогретой до 180 °С в течение 2,5 часов. Готовое блюдо извлечь из жаропрочной формы и разложить по тарелкам.

Телятина с помидорами

Состав: телятина – 300 г, помидор – 2 шт., сыр твердый – 150 г, чернослив – 7 шт., (предварительно замоченный в воде), майонез – 1 ст. ложка, чеснок – 4 зубка, лук репчатый – 1 шт., специи – по вкусу.

Порезать телятину порционными кусочками поперек волокон. Слегка отбить мясо. Чеснок пропустить через пресс, смешать с луком, тертым на терке, и специями. Полученной смесью обмазать мясо. Чернослив порезать кусочками и смешать с тертым сыром. Добавить майонез, еще раз перемешать. Выложить мясо в силиконовую форму, сверху – ломтики помидоров. На помидоры положить сырно-черносливовую массу. Запекать блюдо в духовке, температура 200 °С. Блюдо должно запечься до красивой золотистой корочки. На гарнир – картофельное пюре.

Бигус с черносливом

Состав: *телятина – 600 г, капуста белокочанная свежая – 500 г, капуста квашеная – 400 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чернослив – 150 г, лавровый лист – 2 шт., перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.*

Для начала тщательно промыть мясо и нарезать его на небольшие кусочки. Теперь разогреть на сковороде растительное масло и обжарить на нем телятину до образования румяной корочки. Пока мясо жарится, почистить и нарезать репчатый лук, затем выложить его на сковороду к телятине, продолжая все жарить, пока лук не станет золотистым. Затем добавить тертую на крупной терке морковь. Отжать квашеную капусту и отправить ее также на сковородку через пару минут после моркови, добавить лавровый лист, перемешать все и тушить минут 15. Тем временем можно пошинковать свежую капусту. По истечении времени выложить ее на сковородку к остальным ингредиентам. Если сразу вся не влезет, то добавляем капусту в два захода, как только первая партия немного утушится. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать все и тушить блюдо в течение часа на медленном огне. Через час выложить на сковородку предварительно промытый чернослив, еще раз все перемешать и тушить бигус 15 минут, затем снять с огня. Подавать его можно сразу же, пока он горячий, а можно подождать, пока блюдо остынет, так бигус еще вкусней.

Баранина с черносливом

Состав: баранина – 1,8–2 кг, чернослив – 150–200 г (без косточек), перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.

Для этого рецепта подойдет баранья нога или любой цельный кусок мяса. Если используете ногу, то для начала нужно аккуратно удалить кость. Для этого надо разрезать мясо вдоль кости и убрать ее. Теперь развернуть мясо так, чтобы получился ровный пласт, посолить его и поперчить, сделать в баранине надрезы. Чернослив нарезать на кусочки, вложить его в разрезы на мясе. Свернуть баранину плотным рулетом и перевязать его со всех сторон нитками, с внешней стороны рулет необходимо натереть солью и молотым перцем. Выложить мясо в рукав, закрыть его с обеих сторон и сделать в рукаве несколько проколов для выхода пара. Переложить мясо в рукаве на противень и отправить его в разогретую до 200 °С духовку на 2 часа. Также можно положить на противень запекаться картофель, таким образом одновременно будет готовиться гарнир к баранине. Картофель приготовится гораздо быстрее, чем мясо, поэтому как только он станет мягким, надо переложить картофель с противня на тарелку. Когда баранина приготовится, остается только аккуратно разрезать рукав и извлечь из него мясо.

Мясо с черносливом

Состав: говядина – 1 кг, пюре томатное – 200 г, перец черный молотый – 1/2 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, белое сухое вино – 180 мл, репчатый лук – 1 шт., молотая корица – 1/2 ч. ложки, чернослив – 400 г, петрушка – 1 ч. ложка, масло растительное – 60 мл.

Маленькими кусочками нарезать мясо (нежирное), затем не очень большими порциями обжарить его на сильном огне. После того как все стороны мяса зарумянятся, его необходимо переложить в кастрюлю с толстыми стенами. Добавить специи и посолить. Деглазировать вином сковороду, где обжаривалось мясо. Влить туда вино, и дать ему время покипеть. Залить мясо получившейся жидкостью. Соломкой нарезать лук и обжарить до его прозрачности. Добавить томатное пюре, перемешать и несколько минут дать потушиться. На мясо выложить лук и с закрытой крышкой на небольшом огне готовить час. Можно добавлять кипятки. Добавить помытый чернослив (очищенный от косточек) к мясу и перемешать. Готовить примерно еще полчаса, проверить на соль. Блюдо можно подать с овощами или с любым гарниром, можно и в холодном виде.

Телятина с черносливом в духовке

Состав: телятина – 700–800 г, бараний жир – 50–70 г, лук репчатый – 1 шт., чернослив – 10 шт., чеснок – 3–4 зубка, веточки тархуна – 2–3 шт., веточки мяты – 2–3 шт., перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу.

Для начала промыть мясо под проточной водой и вытереть его насухо бумажными полотенцами. Чеснок почистить и нарезать пластинками, бараний жир порезать на небольшие кусочки. Острым ножом сделать в телятине небольшие проколы и вставить в них чеснок и бараний жир, затем натереть мясо со всех сторон молотым перцем и солью. Выложить нашпигованное мясо на лист фольги, сверху положить чернослив и веточки мяты и тархуна. Почистить репчатый лук и нарезать его кольцами, выложить их поверх мяса. Теперь нужно очень тщательно завернуть телятину в фольгу и выложить ее в форму для запекания. Поставить на 15 минут в разогретую до 250 °С духовку, а затем уменьшить температуру до 180 °С и готовить мясо в течение часа. Когда время выйдет, мясо следует аккуратно развернуть и проткнуть ножом, если из него выделяется прозрачный сок, поставить телятину еще минут на 20 в духовку, чтобы довести его до полной готовности.

Свинина с черносливом в духовке

Состав: свинина – 1 кг, картофель – 2 шт., чернослив – 300 г, чеснок – 3 зубка, специи – по вкусу.

Свинину промыть, удалить пленочки и лишний жирок. Обсушить мясо салфетками и натереть солью, перцем и специями. Оставить на 10 минут «отдохнуть». За это время замочить чернослив в горячей воде и очистить и нарезать картофель. Теперь в мясе сделать надрезы и туда заложить кусочки отжатого чернослива и чеснока. Затем поместить мясо и картошку в пакет, завернуть края и проткнуть иголкой пакет сверху, чтобы не лопнул в духовке. В хорошо раскаленной духовке такое блюдо надо держать 40–50 минут.

Курица с курагой

Состав: филе курицы – 800–900 г, курага – 100 г, подсолнечное масло – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.

Курагу залить кипятком. Это позволит сделать ее мягче и устранил лишние микробы. Пока курага настаивается, подготовить филе. Вымытое филе отбить и добавить соли и перца по вкусу. Курагу достать из воды и нарезать мелкими кубиками. На середину каждого филе выложить немного кураги. Свернуть филе рулетиками и закрепить зубочистками. Рулеты обжарить на сковороде с растительным маслом с каждой стороны до появления легкого румянца. После добавить немного кипятка и тушить минут 10 до полной готовности.

Гусь с яблоками и черносливом

Состав: гусь – 1 ошипанная и потрошенная тушка, яблоки – 1 кг, чернослив – 300 г (без косточек), лук – 1 шт., соль – по вкусу, перец – по вкусу.

Для начала приготовить начинку. Яблоки помыть, по желанию очистить от кожуры, порезать на дольки. Лук мелко порезать. Чернослив можно оставить целиком, а можно также порезать. Все смешать, поперчить и посолить по вкусу. Подготовить птицу. Гуся тщательно помыть, просушить, отрезать гузку и подпалить пушок, если есть. Теперь наполнить гуся начинкой, хорошенько утрамбовывая ее. Затем зашить гуся или скрепить зубочистками. Смешать в миске соль и перец. Тщательно натереть гуся этой смесью. Завернуть птицу в фольгу и отправить в духовку, разогретую до 180 °С на 1,5–2 часа. Когда гусь готов, снять с него фольгу и оставить на 15–20 минут в духовке до образования хрустящей золотистой корочки. Можно переключить духовку в режим гриля, если он есть. Выложить зажаренного гуся на блюдо, украсить яблоками и зеленью и подать к столу.

Мясо с черносливом в мультиварке

Состав: свинина – 1 кг, чернослив – 150 г, луковица – 2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, томатная паста – 1 ст. ложка, лавровый лист – 1–2 шт., соль – по вкусу, перец – по вкусу.

Мясо вымыть, просушить и нарезать порционными кусочками. В чашу мультиварки налить немного растительного масла и отправить туда мясо. Включить режим «Жарка» на 5—10 минут, чтобы у мяса образовалась аппетитная золотистая корочка. Пока обжаривается мясо можно очистить и нарезать мелкими кубиками луковицу. Отправить лук в чашу мультиварки и жарить еще минут 5, пока лук не станет мягким и прозрачным. Теперь можно добавить томатную пасту или томатный соус. Также можно заменить пасту свежими помидорами или не очень острой аджикой, например. На режиме «Жарка» готовить мясо еще около 5 минут. За это время можно вымыть и просушить чернослив. При желании его можно порезать пополам или даже измельчить. Когда программа закончится, добавить в чашу мультиварки чернослив и налить горячей воды или бульона. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить лавровый лист и любимые специи для мяса. Включить режим «Тушение» на 1,5 часа. Подавать его можно с любым гарниром, предварительно украсив свежей зеленью.

Говядина с черносливом в мультиварке

Состав: говядина, вырезка – 500 г, лук – 2 шт., чеснок – 3–4 зубка, чернослив – 100 г, бульон или вода – 500 мл, мука – 2 ст. ложки, специи к мясу – по вкусу, лавровый лист – 1–2 шт., соль, перец – по вкусу, белое сухое вино – 100 мл.

Мясо промыть, порезать на кусочки. Обжарить в масле на сильном огне до румяной корочки примерно в течение 8 минут. Лук порезать полукольцами. Обжарить в чаше мультиварки на масле в режиме «Выпечка» до мягкости. Добавить к луку обжаренное мясо, промытый чернослив, очищенный и измельченный чеснок, специи, лавровый лист. Пока не солить и не перчить. Тушить в режиме «Выпечка» еще 5 минут. Добавить вино, пусть выкипит алкоголь. Добавить бульон, соль, перец, муку. Перемешать. Включить режим «Тушение» на 1 час. Через час выложить на тарелки, украсив зеленью.

Жаркое с черносливом

Состав: свиная вырезка – 800–900 г, чернослив – 10 шт., лавровый лист – 2 шт., молоко – 1 стакан, белое сухое вино – 1 стакан, масло оливковое – 4–5 ст. ложек, соль, перец черный – по вкусу, каштаны – 20 шт.

Мясо промыть, просушить бумажным полотенцем. В вырезке, в центре вырезать тонкое отверстие. Начинить вырезку черносливом. Если в качестве гарнира подаются каштаны, то нужно срезать их кончики и варить в воде 20 минут. Мясо с черносливом обжарить в стеклянной форме для запекания на масле на средне-высоком огне с лавровым листом. Добавить вино, выпарить алкоголь, затем всыпать перца, соли и влить молоко. Обжаренное мясо запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 90 минут, периодически поливая образовавшимся соусом. За 20 минут до окончания готовки, выложить в форму к жаркому каштаны. Порезать жаркое с черносливом и подавать горячим.

Гуляш с черносливом

Состав: баранина – 500 г, картошка – 3 шт., пастернак – 1 шт., морковь – 2 шт., помидоры – 4–5 шт., луковица – 1 шт., чеснок – 4 зубка, бульон куриный – 4 стакана, красное вино сухое – 1 стакан, томатное пюре – 500 г (или взбитые блендером помидоры), чернослив – 1 стакан, сахар – 1 ст. ложка (лучше коричневый), масло оливковое – 3 ст. ложки, соль, перец – по вкусу, петрушка свежая – по вкусу (для украшения).

В сковороде нагреть масло. Добавить очищенный и нарезанный небольшими кубиками лук и измельченный чеснок. Жарить на среднем огне до прозрачности. Баранину промыть, нарезать кубиками и добавить к луку и чесноку. Обжарить со всех сторон до коричневого цвета. Затем выключить огонь. В большую кастрюлю влить куриный бульон, томатное пюре или взбитые блендером консервированные в собственном соку томаты, красное вино и измельченные помидоры. Довести до кипения, затем огонь понизить до средне-медленного. Добавить измельченный пастернак, порезанную кружочками морковь, обжаренное мясо. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне в течение часа, периодически помешивая. Посолить, поперчить, добавить сахар. Чтобы гуляш был более густым, то небольшое количество соуса из кастрюли нужно смешать с кукурузным крахмалом, затем влить его в кастрюлю и перемешать. Добавить чернослив. Перемешать и тушить еще минут 10.

Отбивные с черносливом

Состав: свинина – 300 г, чернослив – 200 г, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., сыр твердый – 100 г, сметана – по вкусу, соль – по вкусу, специи для мяса – по вкусу.

Свинину для начала разморозить, а чернослив промыть и залить кипятком на некоторое время. Лук и морковь помыть, почистить и мелко порубить, либо же измельчить в блендере или потереть на терке. Как только мясо разморозится, порезать его на порционные кусочки толщиной примерно в сантиметр, тщательно отбить и натереть солью, перцем и специями по вкусу. Оставить пока в стороне пропитываться. Тем временем подготовить посуду для запекания. Лучше всего взять стеклянное блюдо с бортиками. Выложить на него сначала овощи, потом мясо, а потом чернослив. Сверху смазать все сметаной и натереть твердый сыр, чтобы потом образовалась румяная корочка. Добавить в блюдо примерно полстакана чистой воды и отправить в раскаленную духовку на 40 минут. При подаче украсить листьями салата и веточкой базилика.

Плов с изюмом

Состав: мясо – 1 кг (лучше всего баранина, но можно использовать говядину, свинину, телятину), рис – 1 кг, масло – 1,5 стакана (лучше всего кунжутное), морковь – 1 кг, лук репчатый – 2–3 шт., изюм (киш-миш) – 150 г, соль – по вкусу, зира (кумин) – по вкусу, куркума – по вкусу, шафран – по вкусу, черный перец молотый – по вкусу.

Мясо промыть, обсушить нарезать крупными плоскими кусками (примерно по 150 г каждый). Лук нарезать полукольцами. На дно небольшой кастрюли уложить половину лука, затем мясо и оставшийся лук. Залить 2–3 стаканами чистой холодной воды и поставить на огонь. Дать закипеть, снять пену, варить на медленном огне под закрытой крышкой минут 40–50. Рис отварить в большом количестве кипящей соленой воды. Минут за 5 до готовности откинуть на дуршлаг – рис должен остаться слегка недоваренным. Морковь нарезать тонкой соломкой. Шафран залить горячей водой (на 1 чайную ложку – примерно полстакана). На дно казана уложить куски мяса, вылить пару стаканов бульона, в котором оно варилось. Затем – морковь, специи и изюм. Следом равномерно распределить рис, посолить, закрыть крышкой. Дать закипеть и готовить на медленном огне минут 40–45. Крышку во время приготовления не следует открывать (если она прилегает не слишком герметично – укутать казан полотенцем). Попробовать рис – если он почти готов, поставить на огонь сковороду с маслом и, когда оно закипит, обдать поверхность риса. Осторожно перемешать рис, стараясь не потревожить слой моркови, влить настой шафрана. Снова перемешать рис и оставить под крышкой на огне еще на 10 минут.

Готовый плов ни в коем случае не перемешивать – сначала на плоское блюдо выложить рис, потом морковь и изюм, а сверху мясо. Плов должен получиться рассыпчатым, пестрым (одни рисинки белые, другие – желтые от шафрана), пахучим. Подавать его с крепким чаем – это лучшее дополнение к плову с изюмом по-бухарски.

Плов с курагой

Состав: свиная вырезка – 500–700 г, длиннозерный пропаренный рис – 2 стакана, лук – 2 шт., курага – 150 г, чеснок – 1 шт., соль – по вкусу, специи – по вкусу.

Рис залить холодной водой, добавить в него 2 столовые ложки соли и дать настояться около 2 часов. Мясо нарезать на небольшие кубики. Морковь нарезать крупной соломкой или полукольцами, лук тоже нарезать крупно. Курагу хорошо промыть и нарезать кубиками. В казан налить немного масла и обжарить свинину до золотистой корочки. Добавить лук и морковь и тоже слегка обжарить. Положить в казан курагу, посолить и добавить специи и в течение 5 минут все вместе обжаривать. Затем выложить поверх овощей и кураги рис и ложкой распределить его равномерно. Залить рис водой так, чтобы она поднималась над рисом на 1,5–2 см, и опустить в середину казана помытую неочищенную головку чеснока. Закрыть казан плотно крышкой и оставить на маленьком огне на 45–50 минут. Когда плов будет готов, хорошенько следует перемешать его в казане и подавать на стол, украсив зеленью и маленькими зубчиками чеснока.

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.