БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА



УДК 641
ББК 36.997
Б72

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Компьютерный дизайн: А. Песнин

Бойко, Е.А.
Б72 Большая кулинарная книга / Е.А. Бойко — М.: АСТ: Астрель, 2011. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-17-067286-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-25892-3 (ООО «Издательство Астрель»)

Если вы любите готовить и стремитесь порадовать близких и друзей оригинальными кушаньями, тогда это книга — для вас. Здесь собраны рецепты не только традиционных, но и современных блюд как для повседневного меню, так и для праздничного стола или фуршета. Подробные описания и пошаговые иллюстрации этого издания помогут даже начинающим кулинарам приготовить без проблем и несложные закуски, и изысканную выпечку.

УДК 641
ББК 36.997

© Е.А. Бойко, 2010

ВВЕДЕНИЕ

Приготовление пищи — это не только настоящее искусство, но и удовольствие для тех, кто любит удивлять и радовать близких вкусными и красиво оформленными кушаньями. Достигнуть успеха при приготовлении того или иного изысканного блюда можно, не только удачно подобрав ингредиенты и обработав их по всем правилам, но и добавив в кушанье какую-нибудь необычную приправу или специю. Недаром у каждого кулинара есть свои особые секреты.

На страницах этой книги вы найдете подробные рецепты пикантных легких закусок, оригинальных первых блюд, вкуснейших мясных, рыбных и овощных кушаний, тающей во рту сладкой выпечки
и восхитительных воздушных десертов. Богатый иллюстративный материал и пошаговое изложение помогут вам приготовить даже самые сложные изысканные блюда.

В каждом рецепте, представленном в этом издании, есть свой особый секрет, благодаря которому приготовленное по всем изложенным правилам блюдо станет украшением не только повседневного стола, но и пышного праздничного застолья или изысканного званого ужина.

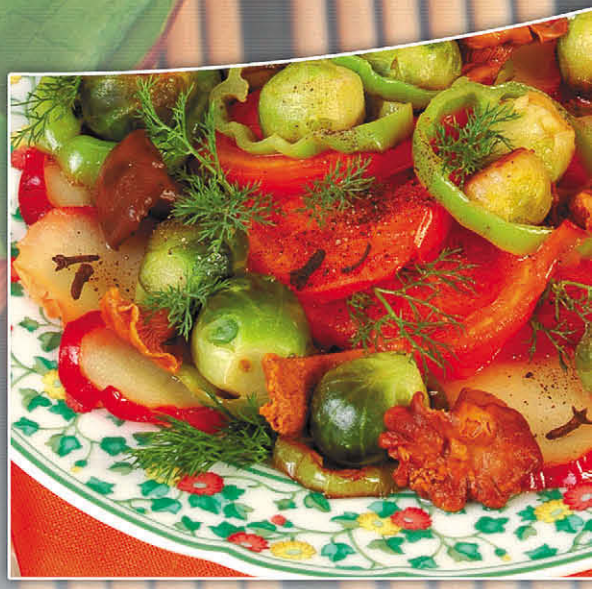






САЛАТЫ И ЗАКУСКИ





Салат из краснокочанной капусты с опятами

На 6 порций:
500 г краснокочанной капусты
150 г маринованных опят
100 г маринованных огурцов
1 луковица
0,5 лимона
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
40 мл растительного масла
1 чайная ложка сахара
перец
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ: 109



Салаты занимают особое место в любой кухне. Эти блюда привлекают разнообразием вкусов, возможностью использовать практически любые ингредиенты и сравнительной легкостью приготовления. Салат можно подать и в качестве закуски, и как самостоятельное блюдо.

Салаты готовили еще в Древнем Риме. Тогда они представляли собой смесь свежей листовой зелени и пряных трав, заправленную уксусом, медом, солью и перцем.

В средневековой Европе, в частности во Франции, салаты тоже не отличались разнообразием. Самым распространенным было блюдо из зеленого лука, чеснока, петрушки и мяты, которое подавалось к жареному мясу.

Позднее салат стали готовить из латука, а потом начали вводить в состав этого блюда и другие овощи — капусту, спаржу, артишоки, огурцы, маринованные корнеплоды и фрукты.

Полезно знать
Краснокочанную капусту используют в свежем виде для приготовления закусок и салатов, маринуют, тушат. По своим вкусовым качествам краснокочанная капуста отличается от белокочанной. В ней содержатся сахара, витамины С, B_1, B_2, калий, кальций, натрий, фосфор, железо и йод.



1. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Лимон вымыть, выжать сок. Капусту вымыть, нашинковать.



2. Выложить капусту в миску, добавить сахар, перец и соль, перетереть ее руками и оставить на 10 минут.



3. Маринованные огурцы промыть холодной водой, нарезать кружочками (если огурцы крупные, нарезать их соломкой).



4. Маринованные опята промыть холодной водой, откинуть на сито и дать воде полностью стечь. Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими полукольцами.



5. Смешать капусту, огурцы и лук, выложить в салатник. Добавить маринованные опята.



6. Приготовить заправку из растительного масла и лимонного сока, полить ею салат. При подаче к столу украсить веточками зелени.

Салат из цукини с помидорами и сыром

На 4 порции:
3–4 молодых цукини
3 помидора
100 г сыра
70 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
зелень укропа
белый молотый перец
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 213

1. Цукини и помидоры вымыть, цукини нарезать вдоль тонкими ломтиками, помидоры – кружочками. Зелень укропа вымыть, сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

2. Цукини сбрызнуть оливковым маслом (20 мл) и приготовить на гриле или запечь в предварительно разогретой духовке, охладить.

3. Кружочки помидоров разложить по тарелкам, сверху выложить сложенные пополам ломтики цукини.

4. Полить салат оставшимся оливковым маслом, смешанным с толченым чесноком, солью и перцем.

5. Посыпать салат сыром и украсить веточками укропа.

Салат из помидоров и морской капусты

На 2 порции:
4 маринованных корнишона
2 помидора
200 г морской капусты
1 яблоко
75 г низкокалорийного майонеза
30 мл лимонного сока
перец
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ: 124

1. Корнишоны нарезать вдоль тонкими длинными ломтиками.

2. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком.

3. Морскую капусту выложить в салатник, оформить ломтиками корнишонов, дольками помидоров и яблока.

4. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом.

Полезно знать
Для салата вместо корнишонов можно использовать малосольные огурцы.



Салат «Здоровье»

На 4 порции:
100 г небольших листьев капусты
100 г корейской моркови
1 пучок редиса
1 огурец
1 яблоко
50 мл лимонного сока
50 мл горчичного масла
перец
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ:

1. Листья капусты вымыть, обсушить, выложить на тарелки в виде корзиночек.

2. Редис и огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками.

3. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками и сбрызнуть лимонным соком.

4. Редис, огурец, корейскую морковь и яблоко выложить в листья капусты.

5. Приготовленный салат слегка посолить, поперчить, заправить горчичным маслом и подать к столу.



Полезно знать
Салаты из свежих овощей рекомендуется заправлять нерафинированным растительным маслом, в которое можно добавить различные специи.



Овощной салат с соевой лапшой

На 4 персоны:
200 г спаржевой фасоли
1 красная луковица
200 г пекинской капусты
200 г соевой лапши
1 морковь
сок и цедра 1 лимона
25 мл соевого соуса
50 мл растительного масла
перец
соль

ВРЕМЯ: 30 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 287

1. Фасоль вымыть, срезать кончики, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до полуготовности, откинуть на сито, дать воде стечь, охладить.

2. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими небольшими полосками. Пекинскую капусту вымыть, нашинковать. Цедру лимона мелко нарезать.

3. Соевую лапшу опустить в кипящую подсоленную воду, варить 1 минуты, затем откинуть на дуршлаг.

4. Фасоль и морковь смешать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.

5. Обжаренные овощи смешать с луком, пекинской капустой, соевой лапшой и цедрой лимона, сбрызнуть соевым соусом и лимонным соком, посолить, поперчить. Готовое блюдо можно украсить кольцами красного репчатого лука.

Полезно знать
В салаты рекомендуется добавлять сладкие сорта репчатого лука. Если же он обладает слишком резким вкусом и запахом, можно предварительно обдать его кипятком или замариновать.

Салат из овощей с сыром

На 4 порции:
1 крупная свекла
100 г сыра
2 огурца
1 луковица
2 клубня картофеля
2–3 веточки петрушки
50 мл нерафинированного подсолнечного масла
перец
соль

ВРЕМЯ: 40 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 98

1. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить. 2/3 подготовленной свеклы натереть на крупной терке.

Огурцы вымыть, один нарезать тонкими кружочками, второй — полосками.

2. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить, натереть на крупной терке.

3. Лук очистить, вымыть, нашинковать, смешать с картофелем и натертым на крупной терке сыром, тщательно перемешать, выложить на плоскую тарелку ровным слоем.

4. Вокруг уложить тертую свеклу и кружочки огурца, посолить, поперчить, полить подсолнечным маслом.

5. Украсить салат зонтиком, вырезанным из оставшейся свеклы, вымытыми листочками петрушки и полосками огурца.

Полезно знать
Для вырезания украшений из ломтиков вареных овощей можно использовать маленькие фигурные формочки для печенья.



Салат из свеклы с изюмом и черносливом

На 4 порции:
2 свеклы
100 г чернослива
100 г изюма
50 г очищенных грецких орехов
50 г очищенного фундука
1–2 зубчика чеснока
0,5 пучка зелени петрушки и укропа
0,5 пучка зеленого салата
50 мл растительного масла
перец
соль

ВРЕМЯ: 45 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 153

В настоящее время не составит труда найти рецепт салата по своему вкусу. Многие хозяйки, наряду с традиционными оливье или винегретом, все чаще готовят экзотические блюда, заимствованные из японской, китайской, тайской или мексиканской кухни.
Но наиболее популярными все же остаются салаты из свежих и вареных овощей, грибов, фруктов в сочетании с мясом и птицей.
Основной принцип приготовления салата — сочетаемость ингредиентов. Их вкус и аромат призваны дополнять друг друга, ни один компонент не должен доминировать. Хотя нередко вкусные блюда получаются из не сочетающихся на первый взгляд продуктов, поэтому не нужно бояться экспериментов.



Полезно знать
Свекла при варке сохранит свой цвет, если добавить в воду немного столового уксуса, лимонного сока или лимонной кислоты. Солить свеклу не рекомендуется, лучше добавить соль в готовый салат.



1. Изюм тщательно промыть, выложить в миску, залить кипяченой водой и оставить на 10 минут для набухания.



2. Чернослив тщательно вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками.



3. Орехи подсушить в духовке или обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить.



4. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Листья салата вымыть, обсушить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.



5. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.



6. Смешать свеклу с орехами, зеленью, чесноком и черносливом, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать и выложить на тарелки, выстланные листьями салата. Сверху выложить изюм.

Салат из капусты с морковью и клюквой



На 2 порции:
200 г белокочанной капусты
1 морковь
100 г клюквы
1 пучок листьев зеленого салата
1 красная луковица
50 мл уксуса
3 г тмина
50 мл растительного масла
5 г сахара
перец
соль

ВРЕМЯ: 25 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ: 75

1. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить.

2. Смешать морковь с капустой, добавить тмин, перетереть с сахаром и солью, полить уксусом, выдержать в течение 20 минут.

3. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Клюкву перебрать, вымыть, обсушить.

4. Подготовленные ингредиенты соединить, тщательно перемешать.

5. Закуску выложить в глубокую тарелку, выстланную листьями салата, заправить растительным маслом.





Салат из капусты с маринованными шампиньонами и сельдереем

На 4 порции:
300 г белокочанной капусты
150 г маринованных шампиньонов
2 стебля сельдерея
1 небольшая луковица
50 г консервированного зеленого горошка
30 мл растительного масла
20 мл белого винного уксуса
5 г сахара
зелень укропа
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 87

1. Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, добавить уксус, перемешать и оставить на 10 минут.

2. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Маринованные шампиньоны нарезать ломтиками.

3. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

4. Капусту смешать с грибами, сельдереем, луком, шампиньонами и зеленым горошком.

5. Заправить салат растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и подать к столу.

Полезно знать
Специи и приправы в блюда из грибов следует добавлять понемногу, чтобы сохранить их собственный вкус и аромат.

Полезно знать
Белокочанная капуста традиционно используется в русской кухне для приготовления закусок, салатов, первых и вторых блюд. А квашеная капуста — незаменимый источник витамина С.





Салат из свеклы с сыром и хреном

На 4 порции:
2 свеклы
100 г сыра
60 г очищенного фундука
1 луковица
1 корень хрена
40 мл растительного масла
10 мл белого винного уксуса
листья зеленого салата
зелень петрушки
зеленый лук
соль

ВРЕМЯ: 60 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ: 97

1. Свеклу вымыть, отварить в скороварке, остудить, очистить и нарезать ломтиками.

2. Листья салата и зелень петрушки вымыть, обсушить. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

3. Корень хрена очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Сыр нарезать соломкой или натереть на крупной терке.

4. На блюдо выложить ломтики свеклы вперемежку с хреном и репчатым луком, посолить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом. Сверху выложить сыр и орехи.

5. Посыпать салат зеленым луком, оформить веточками петрушки и листьями салата.

Полезно знать
Салаты из свежих или вареных овощей будут вкуснее, если заправить их маслом, настоянном на пряных травах.

Салат «Нежный»

На 2 порции:
1 пучок листьев салата лолло россо
2 огурца
1 помидор
1 пучок редиса
2 черешка сельдерея
100 г низкокалорийного майонеза
перец
соль

ВРЕМЯ: 25 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ: 73

1. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать или порвать руками.

2. Огурцы, помидор и редис вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками.

3. Черешки сельдерея вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками.

4. Подготовленные овощи выложить на тарелку, посолить, поперчить, заправить салат майонезом.

5. Перед подачей к столу салат можно украсить канелированными кружочками огурцов и лилиями из редиса.





Салат из капусты, горошка и моркови

На 2 порции:
200 г капусты
1 красная луковица
100 г консервированного зеленого горошка
1 пучок листьев зеленого салата
2–3 веточки укропа
1 морковь
50 мл горчичного масла
50 мл лимонного сока
5 г сахара
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 74

1. Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, оставить на 10 минут.

2. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Листья зеленого салата и зелень укропа вымыть, обсушить.

3. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками, вырезать из них звездочки.

4. Плоское блюдо выстлать листьями салата, сверху выложить ровным слоем капусту. На капусту положить зеленый горошек, морковь и лук.

5. Салат заправить горчичным маслом, сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками укропа и подать к столу.

Полезно знать
Для выполнения украшений рекомендуется использовать те же продукты, что входят в состав салата или закуски. Овощи или фрукты лучше выбирать с плотной, мясистой мякотью. Вырезать разнообразные фигурки лучше всего с помощью ножа с тонким лезвием или специальных формочек.

Салат из спаржевой фасоли с рисом и огурцами

На 4 порции:
300 г спаржевой фасоли
150 г риса
100 г консервированной кукурузы
30 г маслин без косточек
1 стручок болгарского перца
1 салатный огурец
1 луковица
1–2 зубчика чеснока
1 небольшой лимон
70 мл оливкового масла
зелень петрушки
перец
соль

ВРЕМЯ: 35 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 276

Традиционно салаты заправляют сметаной, майонезом или растительным маслом, поэтому они получаются достаточно калорийными. В последнее время люди стали внимательнее относиться к своему здоровью, поэтому блюда, в том числе и салаты, стараются делать более легкими.
В них кладут больше свежих овощей, фруктов, зелени, а в качестве заправки используют натуральный йогурт, соевый соус или лимонный сок.



Полезно знать
Спаржевая фасоль широко используется в диетическом питании. Она менее калорийна, чем сухая зерновая, и при этом содержит больше витаминов и полезных минеральных веществ.



1. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, остудить. Фасоль вымыть, обрезать кончики, нарезать небольшими кусочкам и обжарить в сковороде в 30 мл оливкового масла.



2. Зелень петрушки вымыть, обсушить, нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать тонкими полосками.



3. Лук и чеснок очистить, вымыть. Лук нарезать полукольцами, чеснок — кружочками.



4. Лимон вымыть, разрезать пополам и выжать сок. Для приготовления заправки смешать сок с оставшимся маслом. Огурец вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками.



5. Свернуть каждый ломтик огурца в виде розочки.





6. Фасоль смешать с болгарским перцем, луком, чесноком, кукурузой и нарезанными кольцами маслинами. Рис выложить на блюдо, сверху положить овощную смесь, посолить, поперчить и полить заправкой. Посыпать готовый салат зеленью петрушки.

Салат из пшеничной крупы с овощами

На 4 порции:
100 г пшеничной крупы
2 стручка болгарского перца
2 зубчика чеснока
1 помидор
3 яблока
60 мл растительного масла
30 мл лимонного сока
0,5 пучка зеленого лука
0,5 пучка зеленого салата
0,5 пучка зелени петрушки
соль

ВРЕМЯ: 25 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 124

1. Пшеничную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду, варить, периодически помешивая, до готовности, охладить.

2. Помидор вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, яблоки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Чеснок нарубить. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком (несколько ломтиков оставить для украшения).

3. Зеленый лук вымыть, нарубить. Листья салата и зелень петрушки вымыть, обсушить.

4. Помидор, болгарский перец, яблоки и зеленый лук смешать в глубокой посуде, добавить пшеничную кашу, соль, растительное масло и перемешать.

5. Блюдо выстлать листьями салата, выложить на них горкой салат, украсить ломтиками яблок, зеленью петрушки и подать к столу.

Полезно знать
Нарезанные яблоки, груши, айва не потемнеют, если сбрызнуть их лимонным соком или раствором лимонной кислоты.







Салат из свежих овощей с остро-сладкой заправкой

На 4 порции:
3 огурца
2 черешка сельдерея
2 стручка болгарского перца
200 г капусты, маринованной со свеклой
50 мл растительного масла
1 чайная ложка жидкого меда
1 чайная ложка горчицы
0,5 чайной ложки сока имбиря
1 чайная ложка лимонного сока
зелень петрушки

ВРЕМЯ: 45 минут
СЛОЖНОСТЬ: I
КАЛОРИИ: 69

1. Огурцы вымыть, обсушить, 2 огурца нарезать кубиками, из оставшегося с помощью специального приспособления вырезать украшения в виде спиралей.

2. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать квадратиками.

3. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками.

4. Смешать подготовленные овощи с маринованной капустой, разложить по тарелкам.

5. Приготовить заправку из растительного масла, меда, горчицы, лимонного и имбирного соков.

6. Перед подачей к столу украсить салат веточками петрушки и спиралями из огурца.

Если для украшения салата или закуски используются огурцы, рекомендуется отдать предпочтение сортам без семян.

Полезно знать
Салаты из свежих овощей или фруктов следует заправлять непосредственно перед подачей к столу. Для приготовления заправок рекомендуется использовать жидкий или подогретый на водяной бане мед.

Салат в лодочках из лимонов

На 4 порции:
2 лимона
1 дайкон
1 грейпфрут
1 морковь
3 г сахара
50 мл кунжутного масла
3 г кайенского перца
листья салата

ВРЕМЯ: 25 минут
СЛОЖНОСТЬ: II
КАЛОРИИ: 74

1. Лимоны вымыть, разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть. Из мякоти выжать сок.

2. Грейпфрут вымыть, очистить от кожуры и пленок, нарезать небольшими кусочками. Морковь и дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой.

3. Грейпфрут, морковь и дайкон смешать, добавить сахар и кайенский перец, заправить кунжутным маслом и лимонным соком.

4. Половинки лимона нафаршировать полученной смесью, выложить на тарелку, выстланную листьями салата.

5. При подаче к столу салат можно украсить фигурно нарезанными дайконом и морковью.



СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из краснокочанной капусты с опятами 6
Салат из цукини с помидорами и сыром 8
Салат из помидоров и морской капусты 8
Салат «Здоровье» 9
Овощной салат с соевой лапшой 10
Салат из овощей с сыром 11
Салат из свеклы с изюмом и черносливом 12
Салат из капусты с морковью и клюквой 14
Салат из капусты с маринованными шампиньонами и сельдереем 15
Салат из свеклы с сыром и хреном 16
Салат «Нежный» 16
Салат из капусты, горошка и моркови 17
Салат из спаржевой фасоли с рисом и огурцами 18
Салат из пшеничной крупы с овощами 20
Салат из свежих овощей с остро-сладкой заправкой 21
Салат в лодочках из лимонов 22
Салат из моркови с орехами и чесноком 23
Салат из соленых огурцов с ветчиной и капустой 23
Салат из картофеля с мясом криля и маслинами 24
Салат из цветной капусты с виноградом и яблоками 26
Салат из сельди с яблоками и малосольными огурцами 27
Салат из сельди с морской капустой и дайконом 28
Слоеный салат из печени трески 28
Салат из скумбрии с картофелем и горошком 29
Овощной салат с кальмарами 30
Салат «Мимоза» 32
Салат из мидий с рисом и помидорами 33
Салат с креветками и рисовой вермишелью 34
Салат из семги с помидорами и морской капустой 35
Салат из сельди с брынзой и кукурузой 35
Салат из овощей и консервированной сельди 36
Салат из креветок с перцем, маслинами и брусникой 38
Салат из рыбы с сыром и шампиньонами 39
Салат со шпротами и сухариками 40
Салат из красной рыбы и сельди с помидорами и апельсином 41
Салат из копченой скумбрии с маринованной морковью 41
Салат «Юбилейный» 42
Салат из телятины с овощами 44
Салат из ветчины с огурцами и фасолью 45
Салат с грибами, овощами и яйцами 45
Салат из копченой курицы с перепелиными яйцами 46
Салат из жареного мяса с редькой и луком 47
Салат из говядины с горошком и картофелем 48
Салат из ветчины с розовым соусом 49
Праздничный салат в корзиночках из грейпфрута 50
Салат из курицы с фасолью и помидорами 52
Салат из отварной курицы и ананасов с кунжутом и петрушкой 53
Салат из отварной курицы и овощей 54
Салат из ветчины и капусты 54
Салат из курицы с капустой 55
Салат из ветчины, риса, перца и кукурузы 56
Слоеный салат из мяса и овощей 57
Салат из ветчины со свеклой 58
Салат из жареной говядины с яблоками и овощами 58
Салат из колбасы с маринованными грибами и яблоками 59
Бутерброды «Путешествие» 60

Горячие бутерброды с лососем и овощами 62
Бутерброды «Тихая заводь» 63
Бутерброды с копченой мойвой 64
Канапе из мраморного хлеба с сельдью 64
Горячие бутерброды с копченой грудинкой 65
Горячие бутерброды с перепелиными яйцами 66
Бутерброды к завтраку с копчеными сосисками и шампиньонами 68
Гренки с фруктами и ягодами 69
Канапе с плавленым сыром и помидорами черри 70
Бутерброды «Настроение» 70
Бутербродный торт 71
Булочки с мясным фаршем и овощами 72
Холодец из свиных ножек 74
Закуска из говяжьего языка с горошком 75
Печеночный торт 76
Рулетики из ветчины с морским языком 76
Рулет из печени 77
Закуска из жареного кижуча с мочеными яблоками 78
Паштет из сельди с яблоком 80
Заливное из осетрины 81
Помидоры с пикантной начинкой 82
Закуска из баклажанов и картофеля 83
Закуска из фаршированных соленых огурцов 83
Яблоки, фаршированные курицей и виноградом 84
Помидоры, фаршированные филе курицы и дайконом 86
Помидоры, фаршированные морепродуктами 87
Салат «Гейша» 88
Корзиночки с овощами и брусникой 88
Закуска из яиц, фаршированных грибами 89
Полента с овощами 90
Фаршированные каракатицы 92
Редис с творожной массой 93
Рулетики из красной рыбы с грибами 94
Кукурузные лодочки 95
Грибной жюльен 95
Яблоки, фаршированные краснокочанной капустой 96
Помидоры в кляре 98
Закуска «Синьоры» 99
Капустные трубочки с морковью 100
Праздничное ассорти 101
Острые баклажаны с сыром 101

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Борщ из свинины с фасолью 104
Свекольник на квасе 106
Солянка с говядиной 107
Борщ с шампиньонами и болгарским перцем 108
Борщ по-домашнему 109
Острый суп с рисом 110
Куриный суп с овощами 112
Суп из свинины с крупой и овощами 113
Суп из говядины с картофелем и томатом 114
Суп с копченостями и овощами 114
Солянка с говядиной и копченой грудинкой 115
Суп с клецками из куриных субпродуктов 116
Рисовый суп с яйцом и сыром 118
Сливочный суп с фасолью и горошком 118
Овощной суп с яйцом-пашот 119
Суп из курицы с капустой и пореем 120
Суп из говядины с перловой крупой и солеными огурцами 121
Суп с конвертиками 122
Суп из курицы с грибами и рисом 124
Суп с курицей и солеными огурцами 125
Суп с тыквой и щавелем 126
Суп с курицей и гречневой крупой 127
Овощной суп с креветками и чесноком 128
Бульон с креветками и бутербродами 130
Суп с креветками и рисом 130
Суп с креветками, свеклой и горошком 131
Суп с брюссельской капустой и фрикадельками из судака 132

Картофельный суп-пюре с креветками и пореем 133
Рыбный суп с белым вином 134
Суп из морской рыбы 136
Суп из речной рыбы с сельдереем 137
Суп из судака с помидорами и перцем....137
Уха из щуки и сома 138
Солянка «Купеческая» 139
Сливочный суп с рыбой и грибами 140
Суп из цветной капусты 140
Суп с грибами и макаронами 141

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты из рыбы с рисом и морковью....144
Скумбрия, запеченная с лимоном и пряностями 146
Запеченный фаршированный карп....147
Рулетики из морского окуня 148
Скумбрия, тушенная в томатном соусе с чесноком....148
Жареная камбала с зеленью и лаймом....149
Форель, фаршированная зеленью и лимоном 150
Жареная ставрида с баклажанами и перцем 152
Жареный судак 152
Сазан, запеченный в фольге с шампиньонами....153
Судак, фаршированный гречневой кашей....154
Семга с острым соусом и рисом....155
Ледяная рыба с картофелем и брокколи....156
Судак, запеченный с шампиньонами и сметаной....158
Морская рыба по-японски....159
Морская рыба под клюквенным соусом....160
Фаршированная стерлядь 162
Морской окунь с гарниром из свежих овощей...163
Кижуч с жареными овощами и сыром 164
Рулеты из морского языка с баклажанами и луком 165
Шашлычок из морского языка и апельсина....165
Блинчики с начинкой из рыбы....166
Котлеты из судака с жареным картофелем 168
Королевский окунь с ананасом....169
Запеченная телапия с шампиньонами и морковью 170
Шашлычок из горбуши 171
Хек с гарниром из огурцов и лука 171
Рис с креветками и овощами....172
Кальмары, фаршированные рисом и овощами 174
Омлет с креветками 175
Картофельные шарики 176
Картофель с копченой грудинкой в сметанном соусе....178
Картофельная запеканка по-белорусски....179
Картофель, запеченный в горшочке с рыбой и фасолью 180
Картофель, запеченный с грибами 180
Вареники с картофелем....181
Баклажаны, фаршированные рисом и овощами...182
Баклажаны по-грузински 184
Овощное ассорти с чесночной заправкой....185
Котлеты из риса и капусты 186
Равиоли с тыквой....186
Стручковая фасоль по-восточному....187
Брюссельская капуста с лисичками 188
Фаршированная цветная капуста 190
Конвертики из капустных листьев по-монастырски 191
Пестрая капустная смесь, запеченная с мясным фаршем и сыром....192
Рагу из цветной капусты 193
Рисовая лапша с овощным ассорти 194
Вареники с грибами и капустой 196
Тушеная тыква с чечевицей....198
Макароны с базиликом и черри 198
Цукини с говяжьим фаршем....199
Жареные кабачки с чесноком и зеленью....200
Запеканка из макарон с грибами, цукини и помидорами 200

Картофель, запеченный с шампиньонами 201
Телятина с овощами и яблоками под острой подливой 202
Жаркое из свинины с рисом 204
Свинина, запеченная с цветной капустой 205
Кебабы из курицы с картофелем фри.....206
Картофельные зразы с телятиной 206
Тефтели из говядины с овощным гарниром 207
Котлеты из баранины с томатной подливой.....208
Домашние колбаски с капустой 209
Свинина в белом вине с пряностями 210
Мясо кролика, запеченное в сухарях 211
Хинкали.....212
Окорочка в хрустящей корочке 214
Запеченные куриные окорочка с цветной капустой.....214
Курица, запеченная с медом и горчицей 215
Шашлычок из курицы по-японски 216
Шашлычок из куриных сердец в соусе терияки.....217

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Пшенник с фруктами 220
Медовые пирожные с орехами.....222
Бисквитные пирожные с орехами и коньяком ...223
Яблочный пирог 224
Пшенник с тыквой 225
Ореховый рулет с бананами 225
Корзиночки с фруктами.....226
Торт «Ягодная поляна».....228
Торт с лимонным суфле 229
Печенье со взбитыми сливками и вареньем 230
Маковые булочки с фруктами.....230
Бисквит «Неженка».....231
Энергетические батончики 232
Запеченная груша с шоколадным соусом.....234
Творожный торт с киви.....235
Шоколадный рулет.....236
Печенье с шоколадной глазурью 237
Ванильные оладьи с ежевичным вареньем 238
Медовые блинчики 238
Блинчики с творогом и брусникой 239
Яблоки, запеченные с маковым рулетом.....240
Песочный пирог с ягодами 242
Десерт «Креолка» 244
Десерт «Причуда».....244
Груши «Бабетта».....245
Пломбир с киви и апельсинами в карамели 246
Тыквенный десерт 247
Виноградное желе 248
Десерт из ананаса 249
Белковый крем с кукурузными хлопьями 249
Десерт из бананов с апельсином и виноградом ...250
Десерт из инжира и консервированных персиков.....251