

**БЫСТРЫЕ
ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ
ИЗ ОВОЩЕЙ**

Очень просто!



Очень просто!

Быстрые домашние заготовки из овощей

«ЭКСМО»

2012

Быстрые домашние заготовки из овощей / «Эксмо», 2012 — (Очень просто!)

ISBN 978-5-457-17996-7

Домашние заготовки – это всегда особый вкус. Как правило, именно они становятся «гвоздем» любого стола. Домашние заготовки позволяют сделать доступными необходимые для организма вещества, находящиеся в свежих овощах и фруктах в очень короткий отрезок времени. Благодаря заготовкам и консервированию продукты надолго сохраняют вкус и свои полезные свойства. Не стоит бояться слова «заготовки» – это не всегда требует самоотречения и много времени. Мы предлагаем вам несложные, и главное – быстрые рецепты, которые позволят создать запас из вкусных и полезных овощей, разнообразить домашний стол зимой и удивить гостей оригинальными закусками в праздники.

ISBN 978-5-457-17996-7

, 2012
© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие	5
Замораживание	8
Замороженный зеленый горошек	8
Замороженный сладкий перец	9
Замороженные помидоры для пиццы	10
Замороженная цветная капуста и брокколи	11
Сухой замороженный укроп	12
Укроп, замороженный а кубиках льда	13
Соленый укроп	14
Замороженная заготовка из огурцов	15
Квашение и мочение	16
Брусника «Проще не бывает»	16
Брусника моченая «Пряное лето»	17
Яблоки моченые в банках	18
Капуста квашеная с тмином	19
Чеснок квашеный «В рубашке»	20
Свекла моченая с яблоками	21
Овощная закуска	22
Быстрые соленья	23
Огурцы «Соленые в тыкве»	23
«Надежные» огурчики	24
Огурцы «Мятные»	25
Огурцы «С сосновым ароматом»	26
Томаты «Пожар в желудке»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Е. Н. Соколова

Быстрые домашние заготовки из овощей

Предисловие



Вкусная и полезная пища необходима для здоровья и работоспособности человека. Нам необходимо полноценно питаться в течение всего года. Но многие необходимые для организма вещества находятся в свежих овощах и фруктах в очень короткий отрезок времени. Сделать эти продукты доступными в течение всего года позволяют разнообразные способы заготовки и консервирования, благодаря которым продукты надолго сохраняют вкус и свои полезные свойства.

Соление, квашение, мочение, маринование – чем они отличаются друг от друга?

При *солении* овощи заливаются заранее приготовленным 6-30 %-м рассолом. *Квашение* – рассол не готовится заранее, а возникает в процессе квашения из сока, который дали овощи, и соли. Количество соли – 2,5–3% от массы сквашиваемых плодов или овощей. *Мочение* – рассол готовится заранее из очень малых количеств соли – 1,5–2% и достаточно большого количества сахара — 6–8%. *Маринование* – в рассол добавляется уксусная или другая кислота (например, лимонная), которая предотвращает порчу продукта. Самый простой способ маринования – укладывание сырых овощей в банки и заливание их уксусом. Уксус можно заменить (или дополнить) спиртом. Подобно уксусу спирт является консервантом и ароматизатором.

Диетологи утверждают, что соленья более полезны, чем маринады, которые «съедают» часть витаминов в маринованных овощах и раздражающе влияют на слизистую оболочку желудка. Поэтому маринады, в которых мариновались овощи, употреблять в пищу не рекомендуется даже здоровым людям. И напротив, ферменты, содержащиеся в квашеных, соле-

ных и моченых овощах и фруктах активизируют обменные процессы в организме, облегчают переваривание жирных и мясных блюд, улучшают очистительные способности организма. Вот почему в заготовках без добавления уксуса ценны не только сами овощи, но и рассол. Его можно и нужно использовать как добавку в супы (вместо обычной соли), в салаты (в качестве заправки), как напиток, который подается во время еды к жирным и жареным блюдам.

Наиболее простой способ сохранить овощи свежими – заморозить их в морозильной камере с солью или без. Быстрое замораживание позволяет настолько хорошо сохранить продукты, что они практически не отличаются от свежих по пищевой ценности. Они значительно экономят время хозяйки, ибо их не надо ни чистить, ни резать. Правильно замороженные овощи и зелень могут храниться в морозильнике всю зиму и даже дольше. Главное, чтобы не отключили электричество. Впрочем, недолгие отключения и перебои с подачей электроэнергии на сохранность запасов не повлияют, если их не беспокоить и не открывать морозильную камеру.

Размораживать заготовки следует в глубокой емкости при комнатной температуре в течение 1–2 часов или ускорить этот процесс в микроволновке. Если из заготовки будет готовиться суп или рагу, следует вынуть овощи из морозилки и сразу положить в готовящееся блюдо – в кипящую воду для супа или на разогретую сковородку. Если замороженные заготовки случайно разморозились, не следует замораживать их снова – их качества значительно ухудшатся. Необходимо использовать их в течение ближайших часов, иначе они раскиснут и станут неаппетитными, а вскоре и непригодными.

Длительность срока хранения консервированных продуктов зависит от качественной подготовки емкостей.

Стеклянные банки нужно залить теплой водой на 20–30 минут, вымыть, ополоснуть горячей водой и простерилизовать. Тару, которая не закрывается герметично, следует промыть раствором пищевой соды с помощью щетки и несколько раз ополоснуть горячей водой. После этого емкости залить кипятком и накрыть крышкой. Крышки вымыть в теплом содовом растворе, затем ополоснуть и кипятить в течение 3–5 минут. Полиэтиленовые крышки вымачивать 6 часов, меняя воду, после этого кипятить 20 минут и закрыть ими банки.

При пастеризации жестяные и стеклянные крышки только кладут сверху на банки, сами крышки не закатывают и не закрывают герметично зажимами до тех пор, пока процесс не будет закончен. Банки ставят в кастрюлю с горячей (50–70 градусов), но не кипящей водой. Банки, накрытые жестяными крышками, нужно вынимать из кастрюли особенно осторожно. Нельзя допускать, чтобы крышки сдвинулись, иначе внутрь банки попадет наружный воздух, и стерильность заготовок будет нарушена. Банки со стеклянными крышками герметично укупоривают зажимами только после полного охлаждения заготовок. Банки с жестяными крышками закатывают сразу же – не дожидаясь, пока заготовки остынут. Сразу же после того, как банка закатана, ее переворачивают – это нужно для полной стерилизации крышек.

Хранить домашние заготовки следует в защищенном от прямых солнечных лучей помещении. Свет разрушает в домашних припасах витамины. Герметично закрытые заготовки можно хранить при температуре от +5 до +20 градусов. Соления, не закрытые герметично, следует хранить при температуре от 0 до +8 градусов. Консервы, приготовленные с соблюдением всех технологий, могут храниться в течение двух лет и более.



Замораживание

Замороженный зеленый горошек

Зеленый горошек молочной зрелости.

Зеленый горошек заморозить проще всего. Но он обязательно должен быть молочной спелости. Вымыть и высушить стручки. Вынуть горошины из стручков и разложить по упаковкам или баночкам. Герметично закрыть упаковку и убрать в морозилку.

Суп или овощное рагу с таким горошком получаются замечательными. Можно заморозить горох и россыпью, а затем уже упаковать.

Замороженный сладкий перец

Стручки сладкого перца разного цвета.

Вымыть, обсушить и очистить от семян и плодоножек несколько мясистых стручков сладкого перца разного цвета. Разрезать их на 4 части и нарезать соломкой.

Разложить по пакетикам порции разноцветной смеси, выдавить воздух и тщательно завязать.

Замороженный сладкий перец можно добавлять в овощной суп, рагу, яичницу и даже в салат.

В горячие блюда его нужно класть, не размораживая, а для салата разморозить и слегка отжать лишнюю жидкость. Ее лучше не выливать, а использовать, например, добавив к тому же супу или рагу.

Замороженные помидоры для пиццы

Помидоры твердые и не очень сочные.

Взять твердые и не очень сочные плоды, отрезать верхнюю часть с плодоножкой, снять кожицу и острым ножом нарезать мякоть ломтиками.

Упаковать порциями, необходимыми для приготовления одной пиццы. Для других целей можно заморозить и целые помидоры.

Замороженная цветная капуста и брокколи

Кочан цветной капусты, примерно такое же количество брокколи.

При необходимости очистить всю капусту от верхних листьев, тщательно промыть, разделить на отдельные соцветия.

Опустить на 2–3 мин в кипящую подсоленную воду, остудить, дать обсохнуть и только после этого упаковать и замораживать.

Сухой замороженный укроп

Тщательно промыть укроп, обсушить его, чтобы зелень не была мокрой, иначе после размораживания она окажется склизкой, нарезать, сложить в полиэтиленовый пакет (в пакете должно оставаться достаточно воздуха) и убрать в холодильник замораживаться.

Укроп, замороженный а кубиках льда

Тщательно промыть укроп, мелко нарезать, выложить в формочки для льда, заполняя их примерно на треть, залить кипяченой или отфильтрованной водой и поставить в морозилку.

Такие кубики хорошо добавлять в суп или другие горячие блюда, где достаточно большое количество жидкости. Этот рецепт годится, если у вас большая морозильная камера.

Соленый укроп

Взять чистую стеклянную банку, сложить в нее нарезанный укроп, обильно пересыпая солью. Не бойтесь переборщить, даже если ваш укроп будет очень соленым – ничего страшного. Помните об этом при приготовлении блюда, которое будете им приправлять. Такая заготовка полезна при приготовлении и салатов, и супов, и других блюд.

Замороженная заготовка из огурцов

Крепкие грунтовые огурцы, зеленый лук, укроп, петрушка, молочная сыворотка или кислое молоко.

Огурцы вымыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с нарезанными луком и зеленью. Уложить смесь в контейнер или пакет достаточно плотно, но не набивая, залить молочной сывороткой (для окрошки) или кислым молоком (для супа) и заморозить. Наливать жидкость, учитывая, что при заморозке овощей их объем увеличивается. Перед употреблением размораживать, не подогревая.



Квашение и мочение

Брусника «Проще не бывает»

Брусника, сахар, вода.

Промыть и перебрать бруснику. Засыпать ягоды в кастрюлю и залить охлажденной кипяченой водой. В воду нужно добавить сахар из расчета 2 ст. л. сахара на 1 л воды.

Поставить кастрюлю на огонь и довести до кипения (ни в коем случае не кипятить!). Горячую бруснику вместе с сиропом разложить по стеклянным банкам с винтовыми крышками (вода должна только покрывать ягоды). Охладить. Хранить в погребе или в холодильнике.

Брусника моченая «Пряное лето»

1 кг брусники.

Для заливки: на 2 стакана воды — 300 г сахара, 1 бутон гвоздики, немного корицы.

Бруснику промыть в холодной воде, сложить в стерилизованные банки. Из сахара, воды и пряностей сварить в кастрюле сироп. Охладить его и залить в банки с брусникой. Закрыть банки пластмассовыми крышками.

Яблоки моченые в банках

Яблоки, сахар, вода.

Кисло-сладкие яблоки без червоточин и немятые вымыть в холодной воде, уложить в трехлитровые банки. Заполнить банки доверху.

Придавить яблоки двумя деревянными палочками, сложенными крестообразно. Затем залить яблоки холодной кипяченой водой, всыпать в каждую банку 3 ст. ложки сахара. Соль не нужна.

Закрывать банки капроновыми крышками и поставить в холодное место.

Капуста квашеная с тмином

На 10 кг капусты: 1 кг моркови, 2 горсти соли, 2 горсти тмина (или укропного семени), 1 горсть сахара.

Нашинковать белокочанную капусту сорта «Слава» или «Колобок», сложить в глубокий эмалированный таз, посыпать солью и сахаром.

Хорошо перетереть, добавить крупно натертую ярко-красную морковь, перемешать, перетирая, до

появления сока. Всыпать тмин или укропное семя, как следует перемешать и начать набивать посуду для засолки – бочонок или эмалированное ведро.

На дно уложить целые листья капусты, чистые, без изъянов. Капусту следует укладывать максимально плотно, стараясь уложить ее горкой. Накрыть листьями и белой тканью. Сверху положить гнет.

Ведро или бочонок поставить в таз. Ежедневно нужно протыкать капусту палочкой до самого дна, чтобы уходил газ и сливать образующийся сок (он горький). Капуста будет готова к употреблению уже через 7-10 дней, так как тмин ускоряет квашение капусты.

Чеснок квашеный «В рубашке»

Головки чеснока со стрелками.

Маринад: на 1 л воды – 2 ст. ложки соли, 5 ст. ложек 9 % – го уксуса.

Стрелки и головки чеснока тщательно промыть. Стрелки нарезать кусочками длиной 10 см.

Головки чеснока очистить от корешков и покровных чешуек, сохранив лишь «нателъную рубашку» – тонкую кожицу, непосредственно прилегающую к зубчикам (чеснок в рубашке лучше сохранит свой аромат). Подготовленные стрелки и головки чеснока на 2 мин опустить сначала в кипящую воду, затем сразу же охладить под струей холодной воды. Дать воде стечь, чеснок плотно уложить в кастрюлю, прослаивая головки чеснока стрелками.

Залить процеженным охлажденным маринадом так, чтобы он покрывал чеснок. Накрыть кастрюлю чистой холщовой или марлевой салфеткой. На салфетку положить деревянный кружок или керамическую тарелку, сверху – гнет.

При комнатной температуре держать чеснок 8-10 дней, затем убрать в прохладное помещение.

Свекла моченая с яблоками

3 свеклы, четверть корня хрена, 10 яблок, 2 головки чеснока.

Для заливки: на 1 л кипяченой воды -1 ч. ложка соли.

Свеклу и корень хрена вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Яблоки тщательно вымыть.

Свеклу и яблоки уложить слоями (первый слой – яблоки, второй – свекла и т. д.). В каждый слой добавить несколько зубчиков очищенного чеснока и кусочков хрена. Все залить прохладной соленой водой и оставить в комнате.

Через 2–3 суток убрать свеклу в холодильник. Блюдо будет готово через 6–7 дней.

Овощная закуска

На пол-литровую банку: 160 г баклажанов, 160 г перца, 50 г лука, 200 г помидоров, 50 мл растительного масла.

Для соуса: на пол-литровую банку— 200 г томатной массы, 5 г сахара, 6 г соли.

Баклажаны и перец тщательно промыть. Баклажаны нарезать кружочками, а перец продольными кусками. Репчатый лук нарезать кружочками толщиной 4–5 мм.

Нарезанные овощи по отдельности поджарить на растительном масле, затем смешать, положить в чистые пол-литровые банки и залить томатным соусом.

Подготовленные банки с овощами стерилизовать в течение часа.



Быстрые соленья

Огурцы «Соленые в тыкве»

Тыква, огурцы.

Для рассола: на 1 л воды – 1,5 ст. ложки соли.

Выбрать плотную круглую тыкву. Вскрыть ее, вырезав круг около плодоножки (круг впоследствии будет служить крышкой). Вынуть из тыквы содержимое и плотно уложить внутрь маленькие упругие огурчики. Заполнить тыкву с огурцами рассолом, накрыть отверстие тыквенной крышкой и пришить ее зубочистками. Опустить тыкву в бочку с огурцами, засоленными обычным способом.

«Надежные» огурчики

Огурцы, укроп, листья хрена, сельдерей, смородина, мята, ветка укропа с зелеными семенами.

Для рассола: на 1 л воды — 3 ст. ложки соли (без верха), 4 ч. ложки сахара, несколько долек очищенного чеснока, немного хрена.

Большую часть зелени и специй положить на дно банки, остатки – сверху. Банку заполнить огурцами, залить кипятком из чайника (лить в середину банки). Оставить на 5 минут.

Затем эту воду вылить, еще раз вскипятить и залить ею огурцы.

На третий раз положить в воду соль, сахар, чеснок и хрен, довести до кипения, залить рассол в банки, сразу же закатать их горячими крышками, перевернуть и дать постоять до охлаждения.

Огурцы «Мятные»

На трехлитровую банку: 3 стручка сладкого перца, 6 средних зубчиков чеснока, 2–3 листа хрена, 1 небольшой пучок укропа, 9 листочков мяты, 9 листьев вишни, 9 листьев черной смородины, половинка стручка горького перца, 3 маленьких лавровых листа.

Рассол: 2 ст. ложки соли на 1 л воды.

Огурцы промыть и замочить в холодной воде на 4–6 ч, после чего снова промыть. Чеснок мелко нарезать.

На дно предварительно подготовленных банок уложить 1/3 всех специй и 1 нарезанный кольцами стручок сладкого перца. Затем банку до половины заполнить огурцами и выложить на огурцы еще 1/3 всех специй и 1 нарезанный кольцами стручок сладкого перца. Наполнить банку огурцами доверху, уложить сверху оставшиеся специи и нарезанный кольцами последний стручок сладкого перца и залить банку профильтрованным кипящим рассолом. Пастеризовать в горячей, но не кипящей воде около 20 мин.

Затем банку закатать и быстро охладить в прохладной воде.

Огурцы «С сосновым ароматом»

Огурцы, веточки сосны.

Рассол: 1 л яблочного сока, 2 ст. ложки соли (без верха).

Огурцы бланшировать, уложить в трехлитровую банку. Затем туда же положить три веточки сосны длиной 7-10 см (берите самые нежные кончики).

Трехкратно залить кипящим рассолом. После третьей заливки закатать.

Томаты «Пожар в желудке»

Помидоры средней зрелости и перезрелые, 2 шт. среднего размера сладких перчика, по четверти стакана измельченных чеснока и хрена.

Рассол: 2,5 л томатного пюре, 2 ст. ложки соли, 4 ст. ложки сахара.

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.